

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 288

620027 г. Екатеринбург, ул. Восточная 18.
 тел. 237-82-80; 237-82-81 почта: ekb_mdou288@mail.ru сайт: http://mbdou288.ucoz.ru/

УТВЕРЖДЕНО:
 Приказом заведующего МБДОУ
 детский сад № 288 _____ Марченко О.Н.
 от «15» август 2018 г. № 30-0



График закаливающих мероприятий

на 2018-2019 учебный год

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (минут в день)			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
					6-7 лет
Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	5-7	5-10	7-10	7-10
Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении	Воздушная ванна	Индивидуально			
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (в помещении)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, каната и т.п.	до 15	до 20	до 25	до 30
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице)	Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями	до 15	до 20	до 25	до 30
Прогулка в первой и второй половине дня	Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями	В соответствии с санитарными нормами, погодными условиями			
Полоскание горла (рта) после обеда	Закаливание водой в повседневной жизни				
Дневной сон без маек	Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребенка				
Физические	Сочетание воздушной ванны				

упражнения после дневного сна	с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)				
Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна и водные процедуры («расширенное» умывание, обтирание или обливание стоп и голеней и др.) с учетом условий	5-15			