

Модель закаливания детей дошкольного возраста

Фактор	Мероприятия	Место в режиме дня	Периодичность	Дозировка	2-3 года	3- 4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Вода	Полоскание рта	После каждого приема пищи	ежедневно 3 раза в день	50-70 мл воды t воды +20		+	+	+	+
	Полоскание горла с эвкалиптом	После обеда	ежедневно	50-70 мл р-ра нач.t воды +36 до +20		+	+	+	+
	Обливание ног	После дневной прогулки	июнь-август ежедневно	нач.t воды +18+20 20-30 сек.		+	+	+	+
	Умывание	После каждого приема пищи, после прогулки	ежедневно	t воды +28+20	+	+	+	+	+
Воздух	Облегченная одежда	В течении дня	ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+	+
	Одежда по сезону	На прогулках	ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+	+
	Прогулка на свежем воздухе	После занятий, после сна	ежедневно, в течение года	от 1,5 до 3 часов, в зависимости от сезона и погодных условий	+	+	+	+	+
	Утренняя гимнастика на воздухе	-	июнь-август	в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
	Физкультурные занятия на воздухе	-	в течение года	10-30 мин., в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
	Воздушные ванны	После сна	ежедневно, в течение года	5-10 мин., в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
		На прогулке	июнь-август	-					
	Выполнение режима проветривания помещения	По графику	ежедневно, в течение года	6 раз в день	+	+	+	+	+

	Дневной сон с открытой фрамугой	-	в теплый период	t возд.+15+16			+	+	+
	Бодрящая гимнастика	После сна	ежедневно, в течение года				+	+	+
	Дыхательная гимнастика	Во время утренней зарядки, на физкультурном занятии, на прогулке, после сна	ежедневно, в течение года	3-5 упражнений			+	+	+
	Дозированные солнечные ванны	На прогулке	июнь-август с учетом погодных условий	с 9.00 до 10.00 ч. по графику до 25 мин. до 30 мин.		+	+	+	+
Рецепторы	Босохождение в обычных условиях	В течение дня	ежедневно, в течение года	3-5 мин	+				
	Пальчиковая гимнастика	Перед завтраком	ежедневно	5-8 мин		+			
	Контрастное босохождение (песок-трава)	На прогулке	июнь-август с учетом погодных условий	от 10 до 15мин		+	+	+	+
	Самомассаж	После сна	в течение года	2 раза в неделю			+	+	+
	Массаж стоп	Перед сном	в течение года	1 раз в неделю			+	+	

### Здоровьесберегающие технологии

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Воспитатели ДОУ
Подвижные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.	Воспитатели, инструктор по ФИЗО
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Воспитатели, инструктор по ФИЗО, педагог-психолог
Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели ДОУ
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Все педагоги

Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Все педагоги
Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ	Воспитатели ДОУ