

«УТВЕРЖДЕНО»

Заведующая МБДОУ №9 г.Енисейска

/ А.В.Бесхлебная /

План закаливающих мероприятий на 2020-2021 учебный год МБДОУ №9 для детей с бронхиальной астмой

Мероприятие	Время проведения	Периодичность	Температура воздуха	Температура воды	Продолжительность
Прием детей на улице	Утро	ежедневно	Выше -15 ⁰		
Утренняя оздоровительная гимнастика в облегченной одежде	перед завтраком	ежедневно			8-10 мин
Полоскание полости рта, горла после приема пищи	После завтрака, обеда и ужина	ежедневно		Начиная с 36 ⁰ до 22 ⁰	1-2 мин
Закаливание водой(мытье рук прохладной водой до предплечья)	Во время гигиенических процедур	ежедневно		Начиная с 36 ⁰ С до 22 ⁰ С	
Занятия физкультурой, физические приемы направленные на дренаж бронхов. Хотьба с чередованием естественного и выраженного диафрагмального дыхания	По графику	2 раза в неделю			25-30 мин
Бодрящая гимнастика с элементами самомассажа после сна, хотьба по массажным дорожкам.	После сна	ежедневно			5-10 мин
Дыхательная гимнастика	Во время гимнастики	ежедневно			
Спортивные игры, досуги, сезонные праздники.		По графику			
Сквозное проветривание при отсутствии детей.		Ежедневно каждые 1,5-2 часа			
Воздушные ванны		ежедневно	С 22 до 20 ⁰ С		5-10 мин
Прогулки на свежем воздухе		Ежедневно со второго полугодия	В зимний период до -15 ⁰		От 1 часа до 3-х часов в день
Контроль за противоаллергическим питанием	Время приема пищи	ежедневно			

«УТВЕРЖДЕНО»

Заведующая МБДОУ №9 г.Енисейска

/ А.В.Бесхлебная /

План закаливающих мероприятий на 2020-2021 учебный год МБДОУ №9. Подготовительная группа.

Мероприятие	Время проведения	Периодичность	Температура воздуха	Температура воды	Продолжительность
Прием детей на улице	Утро	ежедневно	Выше -15°		
Утренняя оздоровительная гимнастика в облегченной одежде	перед завтраком	ежедневно			10-12 мин
Полоскание полости рта и горла после приема пищи	После завтрака, обеда и ужина	ежедневно		Начиная с 36° до 20°	1-2 мин
Закаливание водой(мытье рук прохладной водой до предплечья,лица)	Во время гигиенических процедур	ежедневно		Начиная с 36°C до 16°C	
Занятия физкультурой	По графику	2 раза в неделю			30-35 мин
Бодрящая гимнастика с элементами самомассажа после сна, ходьба по массажным дорожкам.	После сна	ежедневно			10-15 мин
Дыхательная гимнастика	Во время гимнастики	ежедневно			
Спортивные игры, досуги, сезонные праздники.		По графику			
Сквозное проветривание при отсутствии детей.		Ежедневно каждые 1,5-2 часа			
Воздушные ванны		ежедневно	С 22 до 18°C		10-15 мин
Прогулки на свежем воздухе		Ежедневно со второго полугодия	В зимний период до -15°		От 1 часа до 3-х часов в день

«УТВЕРЖДЕНО»

Заведующая МБДОУ №9 г.Енисейска

/ А.В.Бесхлебная /

План закаливающих мероприятий на 2020-2021 учебный год МБДОУ №9. Средняя группа.

Мероприятие	Время проведения	Периодичность	Температура воздуха	Температура воды	Продолжительность
Прием детей на улице	Утро	ежедневно	Выше -15°		
Утренняя оздоровительная гимнастика в облегченной одежде	перед завтраком	ежедневно			6-8 мин
Полоскание полости рта и горла после приема пищи	После завтрака, обеда и ужина	ежедневно		Начиная с 36° до 22°	1 мин
Закаливание водой(мытье рук прохладной водой до предплечья,лица)	Во время гигиенических процедур	ежедневно		Начиная с 36°C до 18°C	
Занятия физкультурой	По графику	2 раза в неделю			15-20 мин
Бодрящая гимнастика с элементами самомассажа после сна, хотьба по массажным дорожкам.	После сна	ежедневно			5-10 мин
Дыхательная гимнастика	Во время гимнастики	ежедневно			
Спортивные игры, досуги, сезонные праздники.		По графику			
Сквозное проветривание при отсутствии детей.		Ежедневно каждые 1,5-2 часа			
Воздушные ванны		ежедневно	С 22 до 20°C		10-15 мин
Прогулки на свежем воздухе		Ежедневно со второго полугодия	В зимний период до -15°		От 1 часа до 3-х часов в день

«УТВЕРЖДЕНО»

Заведующая МБДОУ №9 г.Енисейска

/ А.В.Бесхлебная /

План закаливающих мероприятий на 2020-2021 учебный год МБДОУ № 9. Вторая младшая группа.

Мероприятие	Время проведения	Периодичность	Температура воздуха	Температура воды	Продолжительность
Прием детей на улице	Утро	ежедневно	Выше -15°		
Утренняя оздоровительная гимнастика в облегченной одежде	перед завтраком	ежедневно			5-6 мин
Полоскание полости рта после приема пищи	После завтрака, обеда и ужина	ежедневно		Начиная с 36° до 22°	1 мин
Закаливание водой(мытье рук прохладной водой до предплечья)	Во время гигиенических процедур	ежедневно		Начиная с 36°C до 22°C	
Занятия физкультурой	2 раза в неделю	По графику			15-20 мин
Бодрая гимнастика с элементами самомассажа после сна, ходьба по массажным дорожкам.	После сна	ежедневно			5-6 мин
Дыхательная гимнастика	Во время гимнастики	ежедневно			
Спортивные игры, досуги, сезонные праздники.		По графику			
Сквозное проветривание при отсутствии детей.		Ежедневно каждые 1,5-2 часа			
Воздушные ванны		ежедневно	С 22 до 20°C		3-10 мин
Прогулки на свежем воздухе		Ежедневно со второго полугодия	В зимний период до -15°		От 30 мин до 3-х часов в день

«УТВЕРЖДЕНО»

Заведующая МБДОУ №9 г.Енисейска

/ А.В.Бесхлебная /

План закаливающих мероприятий на 2020-2021 учебный год МБДОУ №9. 1-я младшая группа

Мероприятие	Время проведения	Периодичность	Температура воздуха	Температура воды	Продолжительность
Прием детей на улице	Утро	ежедневно	Выше -15°		
Утренняя оздоровительная гимнастика в облегченной одежде	перед завтраком	ежедневно			3-4 мин
Полоскание полости рта после приема пищи	После завтрака, обеда и ужина	ежедневно		Начиная с 36° до 22°	1 мин
Закаливание водой(мытье рук прохладной водой до предплечья)	Во время гигиенических процедур	ежедневно		Начиная с 36°C до 22°C	
Занятия физкультурой	2 раза в неделю	По графику			5-10 мин
Бодрящая гимнастика с элементами самомассажа после сна, хопта по массажным дорожкам.	После сна	ежедневно			3-4 мин
Дыхательная гимнастика	Во время гимнастики	ежедневно			
Спортивные игры, досуги, сезонные праздники.		По графику			
Сквозное проветривание при отсутствии детей.		Ежедневно каждые 1,5-2 часа			
Воздушные ванны		ежедневно	С 22 до 20°C		3-10 мин
Прогулки на свежем воздухе		Ежедневно со второго полугодия	В зимний период до -15°		От 30 мин до 3-х часов в день

«УТВЕРЖДЕНО»

Заведующая МБДОУ №9 г.Енисейска

/ А.В.Бесхлебная /

План закаливающих мероприятий на 2020-2021 учебный год МБДОУ №9. Детям с заболеваниями ССС.

Мероприятие	Время проведения	Периодичность	Температура воздуха	Температура воды	Продолжительность
Прием детей на улице	Утро	ежедневно	Выше -15°		
Легкая утренняя оздоровительная гимнастика в облегченной одежде	перед завтраком	ежедневно			6-8 мин
Полоскание полости рта и горла после приема пищи	После завтрака, обеда и ужина	ежедневно		Начиная с 36° до 20°	1-2 мин
Закаливание водой(мытье рук теплой водой до предплечья,лица)	Во время гигиенических процедур	ежедневно		Начиная с 36°C до 16°C	
ЛФК	По графику	2 раза в неделю			15-20 мин
Хотьба по массажным дорожкам после сна	После сна	ежедневно			3-5 мин
Дыхательная гимнастика	Во время гимнастики	ежедневно			
Спортивные игры, досуги, сезонные праздники.		По графику, без участия в соревнованиях			
Сквозное проветривание при отсутствии детей.		Ежедневно каждые 1,5-2 часа			
Воздушные ванны		ежедневно	С 22 до 18°C		10-15 мин
Прогулки на свежем воздухе		Ежедневно со второго полугодия	В зимний период до -15°		От 1 часа до 3-х часов в день

«УТВЕРЖДЕНО»

Заведующая МБДОУ №9 г.Енисейска

/ А.В.Бесхлебная /

План закаливающих мероприятий на 2021-2022 учебный год МБДОУ №9. Старшая группа.

Мероприятие	Время проведения	Периодичность	Температура воздуха	Температура воды	Продолжительность
Прием детей на улице	Утро	ежедневно	Выше -15°		
Утренняя оздоровительная гимнастика в облегченной одежде	перед завтраком	ежедневно			8-10 мин
Полоскание полости рта, горла после приема пищи	После завтрака, обеда и ужина	ежедневно		Начиная с 36° до 22°	1-2 мин
Закаливание водой (мытьё рук прохладной водой до предплечья)	Во время гигиенических процедур	ежедневно		Начиная с 36°C до 22°C	
Занятия физкультурой	По графику	2 раза в неделю			25-30 мин
Бодрящая гимнастика с элементами самомассажа после сна, ходьба по массажным дорожкам.	После сна	ежедневно			5-10 мин
Дыхательная гимнастика	Во время гимнастики	ежедневно			
Спортивные игры, досуги, сезонные праздники.		По графику			
Сквозное проветривание при отсутствии детей.		Ежедневно каждые 1,5-2 часа			
Воздушные ванны		ежедневно	С 22 до 20°C		5-10 мин
Прогулки на свежем воздухе		Ежедневно со второго полугодия	В зимний период до -15°C		От 1 часа до 3-х часов в день

«УТВЕРЖДЕНО»

Заведующая МБДОУ №9 г.Енисейска

/ А.В.Бесхлебная /

План закаливающих мероприятий на 2020-2021 учебный год МБДОУ №9. Ранняя группа.

Мероприятие	Время проведения	Периодичность	Температура воздуха	Температура воды	Продолжительность
Прием детей на улице	Утро	ежедневно	Выше -15°		
Закаливание водой(мытье рук прохладной водой, лица)	Во время гигиенических процедур	ежедневно		Начиная с 36°C до 20°C	
Хотьба по массажным дорожкам.	После сна	ежедневно			2-4 мин
Дыхательная гимнастика	Во время хотьбы по коврикам	ежедневно			
Сквозное проветривание при отсутствии детей.		Ежедневно каждые 1,5-2 часа			
Воздушные ванны		ежедневно	С 22 до 20°C		5-10 мин
Прогулки на свежем воздухе		Ежедневно со второго полугодия	В зимний период до -10°		От 30 мин. до 2-х часов в день