

ПЛАН ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ

Факторы	Мероприятие	Место в режиме дня	Периодичность	Дозировка	р.в.	1 мл	2 мл	ср	ст	пд
Вода	Полоскание рта	После каждого приёма пищи	Ежедневно 3 р. в день	50-70 мл воды t воды +20		+	+	+	+	+
	Полоскание горла	Перед сном	Ежедневно кипячёной водой, 2 р. в год (весна, осень) с морской солью	50-70 мл воды или раствора t воды +36 до +20 (снижать по 1 градусу в неделю)				+	+	+
	Умывание (руки, лицо)	После каждого приёма пищи, после прогулки	Ежедневно	t воды +28 +20 (снижать по 1 градусу в неделю)	+	+	+	+	+	+
	Обширное умывание	После сна	Ежедневно 1р. в день	t воды +20 +18 (снижать по 1 градусу в неделю)				+	+	+
	Занятия в бассейне	Первая половина дня	Сентябрь-май 1р. в неделю	15-30 мин. t воды +30 t воздуха +29			+	+	+	+
	Игры с водой	На прогулке	Июнь-август в зависимости от погоды		+	+	+	+	+	+
	Обливание ног	После дневной прогулки	Июнь-август, ежедневно		+	+	+	+	+	+

Воздух	Облегчённая одежда	В течении дня	Ежедневно		+	+	+	+	+	+
	Одежда по сезону	На прогулках	Ежедневно		+	+	+	+	+	+
	Прогулка на свежем воздухе	После занятий, после сна	Ежедневно, 2р. в день	От 1 до 3 часов, в зависимости от сезона и погодных условий	+	+	+	+	+	+
	Утренняя гимнастика на воздухе		Май-август с учётом погодных условий	10-15 мин.			+	+	+	+
	Физкультурные занятия на воздухе		Май-август с учётом погодных условий	10-30 мин. в зависимости от возраста	+	+	+	+	+	+
	Воздушные ванны	После сна	Ежедневно	5-10 мин.	+	+	+	+	+	+
		На прогулке	Июнь-август							
	Выполнение режима проветривания	По графику	Ежедневно	5р. в день	+	+	+	+	+	+
	Контрастные воздушные ванны	После сна	Ежедневно	Разница в 3 градуса (начинать и заканчивать тёплой)		+	+	+	+	+
	Дыхательная гимнастика	Во время утр. зарядки, на физ. занятии, после сна	Ежедневно	3-5 упражнений				+	+	+
«Игры с носиком»	Перед прогулкой	Ежедневно	5 мин.	+	+	+				

Солнце	Дозированные солнечные ван- ны	На прогулке	Июнь-август с учётом погод- ных условий	До 25 мин.	+	+	+	+		
				До 30 мин.					+	+
Рецепторы	Босохождение	После сна	ежедневно	3-5 мин	+	+	+	+		
				5-8 мин					+	+
	Самомассаж стоп	Перед сном	В течение года	2 р. в неделю				+	+	+
	Контрастное босохождение (трава, песок)	На прогулке	Июнь-август с учётом погод- ных условий	10-15 мин.			+	+	+	+