

Согласовано:  
 Старшая медсестра  
 Г.Г. Ухличева

Утверждаю:  
 Заведующий  
 МБДОУ города Кострома  
 Г.А. Жечко  
 2019г.

**План  
 закаливающих мероприятий в МБДОУ города Кострома «Детский сад № 40»  
 на 2019-2020 учебный год**

Мероприятие	Место и режим	Периодичность
<b>Сентябрь</b>		
Воздушные ванны	На прогулке, после сна (кроме групп «Матрешки», «Лапушки», «Гномики»)	Ежедневно в течение года
Обливание рук и ног водой	После дневной прогулки	Май – август
Прогулка на улице 2 раза в день	Согласно режиму	Ежедневно в течение года
Сквозное проветривание помещений в отсутствие детей	По графику	Ежедневно в течение года
Точечный массаж (самомассаж)	Перед сном и после сна	В течение года
Водные процедуры (умывание)	После каждого приема пищи, после прогулки	Ежедневно
<b>Октябрь</b>		
Воздушные ванны	На прогулке, после сна (кроме групп «Матрешки», «Лапушки», «Гномики»)	Ежедневно в течение года
Ходение по ребристой поверхности (массажные коврики)	После сна	Ежедневно 1 раз в день
Полоскание рта (кипяченой водой)	После каждого приема пищи	Ежедневно 3 раза в день
Сквозное проветривание помещений в отсутствие детей	По графику	Ежедневно в течение года
Точечный массаж	Перед сном и после сна	В течение года
Прогулка на улице 2 раза в день	Согласно режиму	Ежедневно в течение года
Водные процедуры (умывание)	После каждого приема пищи, после прогулки	Ежедневно

<b>Ноябрь</b>		
Воздушные ванны	На прогулке, после сна (кроме групп «Матрешки», «Лапушки» «Гномики»)	Ежедневно в течение года
Полоскание рта (кипяченой водой)	После каждого приема пищи	Ежедневно 3 раза в день
Мытье рук до локтя	После сна	Ежедневно 1 раз в день
Полоскание горла	После сна	Ежедневно 1 раз в день
Сквозное проветривание помещений в отсутствие детей	По графику	Ежедневно в течение года
Прогулка на улице 2 раза в день	Согласно режиму	Ежедневно в течение года
Водные процедуры (умывание)	После каждого приема пищи, после прогулки	Ежедневно
<b>Декабрь</b>		
Хождение по ребристой поверхности (массажные коврики)	После сна	Ежедневно 1 раз в день
Точечный массаж	Перед сном и после сна	В течение года
Мытье рук до локтя	После сна	Ежедневно 1 раз в день
Полоскание горла	После сна	Ежедневно 1 раз в день
Сквозное проветривание помещений в отсутствие детей	По графику	Ежедневно в течение года
Прогулка на улице 2 раза в день	Согласно режиму	Ежедневно в течение года
Водные процедуры (умывание)	После каждого приема пищи, после прогулки	Ежедневно
<b>Январь</b>		
Прогулка на улице 2 раза в день	Согласно режиму	Ежедневно в течение года
Полоскание рта (кипяченой водой)	После каждого приема пищи	Ежедневно 3 раза в день
Точечный массаж	Перед сном и после сна	В течение года
Хождение по ребристой поверхности (массажные коврики)	После сна	Ежедневно 1 раз в день
Водные процедуры (умывание)	После каждого приема пищи, после прогулки	Ежедневно

<b>Февраль</b>		
Хождение по ребристой поверхности (массажные коврики)	После сна	Ежедневно 1 раз в день
Полоскание горла	После сна	
Точечный массаж	Перед сном и после сна	В течение года
Прогулка на улице 2 раза в день	Согласно режиму	Ежедневно в течение года
<b>Март</b>		
Прогулка на улице 2 раза в день	Согласно режиму	Ежедневно в течение года
Водные процедуры (умывание)	После каждого приема пищи, после прогулки	Ежедневно
Сквозное проветривание помещений в отсутствие детей	По графику	Ежедневно в течение года
Полоскание горла	После сна	Ежедневно 1 раз в день
Точечный массаж	Перед сном и после сна	В течение года
<b>Апрель</b>		
Воздушные ванны	На прогулке, после сна (кроме групп «Матрешки», «Лапушки» «Гномики»)	Ежедневно в течение года
Мытье рук до локтя	После сна	Ежедневно 1 раз в день
Сквозное проветривание помещений в отсутствие детей	По графику	Ежедневно в течение года
Точечный массаж	Перед сном и после сна	В течение года
Прогулка на улице 2 раза в день	Согласно режиму	Ежедневно в течение года
Водные процедуры (умывание)	После каждого приема пищи, после прогулки	Ежедневно
<b>Май</b>		
Воздушные ванны	На прогулке, после сна	Ежедневно в течение года
Мытье рук до локтя	После сна	
Сквозное проветривание помещений в отсутствие детей	По графику	Ежедневно в течение года
Точечный массаж	Перед сном и после сна	В течение года
Прогулка на улице 2 раза в день	Согласно режиму	Ежедневно в течение года
Водные процедуры (умывание)	После каждого приема пищи, после прогулки	Ежедневно

<b>Июнь</b>		
Воздушные и солнечные ванны (пребывание в тени деревьев и кратковременное пребывание на освещенном солнцем участке по 5-6 мин.)	Согласно режиму	Ежедневно с учетом погодных условий
Сквозное проветривание помещений в отсутствие детей	По графику	Ежедневно в течение года
Водные процедуры (умывание)	После каждого приема пищи, после прогулки	Ежедневно
Общее обливание ног		Ежедневно
<b>Июль</b>		
Воздушные и солнечные ванны (пребывание в тени деревьев и кратковременное пребывание на освещенном солнцем участке по 5-6 мин. По мере загара продолжительность пребывания на солнце увеличивается и может суммироваться до 40-50 мин.)	Согласно режиму	Ежедневно с учетом погодных условий
Общее обливание	После дневной прогулки	Ежедневно
Водные процедуры (умывание)	После каждого приема пищи, после прогулки	Ежедневно
Сквозное проветривание помещений в отсутствие детей		Ежедневно в течение года
<b>Август</b>		
Воздушные и солнечные ванны	На прогулке, после сна	Ежедневно с учетом погодных условий
Общее обливание	После дневной прогулки	Ежедневно
Полоскание горла	После сна	Ежедневно
Сквозное проветривание помещений в отсутствие детей	По графику	Ежедневно в течение года
Водные процедуры (умывание)	После каждого приема пищи, после прогулки	Ежедневно