


 УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор МОУ «ООШ с. Клевенка» /Е.В.Матюх/  
 Приказ № 67 от «24» августа 2021 г.

**План закаливающих мероприятий**  
**в структурном подразделении дошкольного образования**  
**МОУ «ООШ с. Клевенка» на 2021 – 2022 уч. г.**

Мероприятия	Место в режимедня	Периодичность	Дозировка
Умывание	Перед каждым приемом пищи, после прогулки	Ежедневно	
Полоскание рта	После каждого приема пищи	Ежедневно, 4 раза в день	50-70 мл воды +20С
Полоскание горла	После сна	Ежедневно	50-70 мл р-ра
Облегченная одежда	В течении дня	Ежедневно, в течение года	
Одежда по сезону	На прогулках	Ежедневно, в течение года	
Прогулка на свежем воздухе	После НОД послесна	Ежедневно, в течение года	От 1,5 до 4 часов, в зависимости от погодных условий
Физкультурные занятия на воздухе		В течение года	10 – 30 мин., в зависимости от возраста
Выполнение режима проветривания помещений	По графику	Ежедневно, в течение года	
Кварцевание	По графику	Ежедневно	
Дыхательная гимнастика	Во время утренней зарядки, на физкультуре, на прогулке, после сна	Ежедневно, в течение года	3-5 упражнений
Босохождение (по раздражающим дорожкам)	После сна	Ежедневно, в течение года	8-10 минут
Самомассаж (точечный массаж)	После сна	В течение года	3 раза в неделю
Массаж стоп	Перед сном	В течение года	2 раза в неделю
Фитонциды (лук, чесночные киндеры)	В течении дня	Во время эпидемии гриппа	