

Система оздоровительных мероприятий с воспитанниками

Система закаливания в холодное и теплое время года составлена на основании:

- ✓ Требований СанПиН 2.4.1.304913 (ХП. Требования к организации физического воспитания, подпункты 12.5,12,6);
- ✓ Методических рекомендаций по закаливанию детей в дошкольных учреждениях (утв. Главным управлением лечебно-профилактической помощи детям и материалам Минздрава СССР 16 июня 1980г. №11-18/6-29) Ст.н.с.; канд. медицинских наук Юрко Г.П., мл.н.с. Иванова О.Г. Система закаливания разработана на холодный и теплый период, в соответствии с рекомендациями (пособием) С.Н.Агаджановой «Закаливание организма дошкольника. Советы врача», Издательство «Детство-Пресс»

*Система оздоровительных мероприятий МБДОУ "Детский сад №133"в
холодный период*

Возраст детей	Оздоровительные мероприятия	Температура	Время
Первая группа раннего возраста (от 1 до 2 лет)	Прогулка	До -15	1,5-2 часа 2 раза в день
	Сон в проветренном помещении	+ 19 + 20	Широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком)
	Общая воздушная ванна	+19+22	От 1 до 10 мин. (ежедневно, до и после сна)
Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)	Прогулка		1,5-2 часа 2 раза в день
	Сон в проветренном помещении	+19+22	Широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком)
	Общая воздушная ванна	+ 19 + 20	От 1 до 10 мин. (ежедневно, до и после сна)
	Бодрящая гимнастика после сна	+19+22	2-3 мин (после сна)

Система оздоровительных мероприятий МБДОУ "Детский сад №133"в

теплый период

Возраст детей	Оздоровительные мероприятия	Температура	Время
Первая группа раннего возраста (от 1 до 2 лет)	Приём детей на свежем воздухе	Летний период года	
	Сквозное проветривание в отсутствие детей	Во время I –й и II-й прогулок. Прекращается за 30 минут до прихода детей.	
	Одностороннее проветривание	+ 20+ 22	Допускается в присутствии детей (во время игр) в тёплое время года
	Световоздушные ванны	+ 20+ 21	Ежедневно Воздушные ванны в сочетании с упражнениями, подвижными играми
	Солнечные ванны	+ 20+ 25	Ежедневно с 10 до 12 час.и после полуденное время с 16 до 18 часов
	Сон в проветриваемом помещении	+ 19+ 20	Широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком)
	Гигиенические процедуры (умывание)	Умывание в течение дня прохладной водой	
Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)	Приём детей на свежем воздухе	Летний период года	
	Сквозное проветривание в отсутствие детей	Во время I –й и II-й прогулок. Прекращается за 30 минут до прихода детей.	
	Одностороннее проветривание	+ 19+ 22	Допускается в присутствии детей (во время игр) в тёплое время года
	Световоздушные ванны	+ 20+ 21	Ежедневно Воздушные ванны в сочетании с упражнениями, подвижными играми
	Солнечные ванны	+ 20+ 25	Ежедневно с 10 до 12 час.и после полуденное время с 16 до 18 часов
	Игры с водой	+ 23(воздух) +20 (вода)	Ежедневно до 10 мин.
	Сон в	+ 19+ 20	Широкая аэрация

	проветриваемом помещении		помещения (в соответствии с графиком)
	Хождение босиком	+22 и более	1-2 мин. по массажному коврику
	Гигиенические процедуры (умывание)	Умывание в течение дня прохладной водой	