

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 16
комбинированного вида»

РАССМОТРЕНА
на Педагогическом совете № 1
МБДОУ «Детский сад № 16
комбинированного вида»
протокол от 30.08.2024 № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБДОУ «Детский сад № 16
комбинированного вида»
от 30.08.2024 № 87

Система оздоровительной работы на 2024-2025 уч.г.

Общие требования

1. Создание экологически благоприятных условий в помещениях для игр и занятий детей:
 - соблюдение санитарных и гигиенических требований;
 - сквозное проветривание;
 - поддержание температуры воздуха в пределах 20-22°C.
2. Высокая культура гигиенического обслуживания детей (туалет, кормление, сон, одевание на прогулку).
3. Обеспечение психологического комфорта на протяжении всего времени пребывания в детском саду
4. Индивидуализация и дифференциация режимных процессов и их воспитательная направленность с учетом здоровья и развития детей.
5. Оптимальный двигательный режим.

Комплекс закаливающих мероприятий по возрастным группам

Группа раннего возраста

- Умывание лица, рук и верхней части груди водой из-под крана, t не ниже 18° после утренней зарядки (2 мин. в день) / «Закаливание дошкольника», Л.Г. Голубева, стр.17
- Ходьба босиком по дорожке здоровья после сна (до 5 мин. в день) / «Закаливание дошкольника», Л.Г. Голубева, стр.15

Младшая группа

- Дыхательная гимнастика в кровати после сна (3 мин.) / «Закаливание дошкольника», Л.Г. Голубева, стр.23
- Ходьба босиком по дорожке здоровья после сна (5 мин в день) / «Закаливание дошкольника», Л.Г. Голубева, стр.15
- Умывание лица и рук водой из-под крана, t не ниже 18° после утренней зарядки (2 мин. в день) / «Закаливание дошкольника», Л.Г. Голубева, стр.17

Средняя группа

- Прием детей на улице в весенне-летний период
- Дыхательная гимнастика в кроватях после сна (4 мин) / «Закаливание дошкольника», Л.Г. Голубева, стр.23
- Ходьба босиком по дорожке здоровья после сна (до 7 мин в день) / «Закаливание дошкольника», Л.Г. Голубева, стр.15
- Умывание лица и рук водой из-под крана, t не ниже 18° после утренней зарядки (2 мин. в день) / «Закаливание дошкольника», Л.Г. Голубева, стр.17

Старшая группа

- Прием детей на улице в весенне-летний период
- Дыхательная гимнастика в кроватях после сна (4 мин) / «Закаливание дошкольника», Л.Г. Голубева, стр.23
- Ходьба босиком по дорожке здоровья после сна (до 7 мин в день) / «Закаливание дошкольника», Л.Г. Голубева, стр.15
- Умывание лица и рук водой из-под крана, t не ниже 18° после утренней зарядки (3 мин. в день) / «Закаливание дошкольника», Л.Г. Голубева, стр.17
- Массаж ушных раковин во время утренней гимнастики (2 мин) / «Закаливание дошкольника», Л.Г. Голубева, стр.23
- Самомассаж во время совместной деятельности с воспитателем (3 мин) / «Закаливание дошкольника», Л.Г. Голубева, стр.21

Подготовительная группа

- Прием детей на улице в весенне-летний период
- Дыхательная гимнастика в кроватях после сна (3 мин) / «Закаливание дошкольника», Л.Г. Голубева, стр.23
- Ходьба босиком по дорожке здоровья после сна (до 10 мин в день) / «Закаливание дошкольника», Л.Г. Голубева, стр.15
- Умывание лица и рук водой из-под крана, t не ниже 18° после утренней зарядки (3 мин. в день) / «Закаливание дошкольника», Л.Г. Голубева, стр.17
- Массаж ушных раковин во время утренней гимнастики (2 мин) / «Закаливание дошкольника», Л.Г. Голубева, стр.23
- Самомассаж во время совместной деятельности с воспитателем (3 мин) / «Закаливание дошкольника», Л.Г. Голубева, стр.21