

## Система оздоровительных мероприятий с воспитанниками МБДОУ «Детский сад №10»

*Система оздоровительных мероприятий:*

В ДОУ используется система оздоровления, которая разработана на холодный и теплый период, в соответствии с рекомендациями (пособием) *С.Н.Агаджановой «Закаливание организма дошкольника. Советы врача», Издательство «Детство-Пресс»,* которая организуется при непосредственном соблюдении следующих условий:

- осуществляются только при полном здоровье детей;
- перерыв на 2-3 недели и более, снижает сопротивляемость организма ребенка простудным факторам;
- избегать перегревающей одежды;
- постепенное увеличение интенсивности оздоровляющих воздействий;
- систематическое и последовательное проведение;
- мероприятия организуются только при положительных эмоциональных реакциях детей

### 1. Система оздоровления на холодный период года

Возраст детей	Мероприятия	Температура	Время
<b>Первая группа раннего возраста</b> (1,6-2 года)	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
<b>Вторая группа раннего возраста</b> (2-3 года)	Прогулка	До -15	1,5-2 часа 2 раза в день
	Общая воздушная ванна	+19+22	От 1 до 10 мин. Ежедневно, до и после сна
	Хожение босиком по массажному коврику	+19 +22	1-2 мин. (до и после сна)
	Сон в проветренном помещении	+ 19 + 20	Широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком)
	Бодрящая гимнастика после сна	+ 19 + 20	2-3 мин. ( после сна)
<b>Младшая группа</b> (3-4 года)	Прогулка	До -15	1,5-2 часа 2 раза в день
	Общая воздушная ванна	+19+20	От 5 до 10 мин. (ежедневно, до и после сна)
	Хожение босиком по массажному коврику	+19 +20	2-3 мин. (до и после сна)
	Сон в проветренном помещении	+ 19 + 20	Широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком)
	Бодрящая гимнастика после сна	+ 19 + 20	2-3 мин (после сна)
<b>Средняя группа</b> (4-5 лет)	Прогулка	До -20	1,5-2 часа 2 раза в день
	Общая воздушная ванна	+17+18	От 10 до 15 мин. ( ежедневно, до и после сна)
	Хожение босиком по массажному коврику	+18 +19	2-3 мин. (до и после сна)

	Сон в проветренном помещении	+ 19 + 20	Широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком)
	Бодрящая гимнастика после сна	+ 17 + 18	4-5 мин. ( после сна)
	Полоскание рта	Не ниже +20 +22	После сна
<b>Старшая группа</b> (5-6 лет)	Прогулка	До -20	1,5-2 часа 2 раза в день
	Общая воздушная ванна	+16+17	От 15 до 20мин. (ежедневно, до и после сна)
	Хожение босиком по массажному коврику	+16 +18	2-3 мин. (до и после сна)
	Полоскание рта	+ 20 +22	После сна
	Сон в проветренном помещении	+ 19 + 20	Широкая аэрация помещения ( в соответствии с графиком)
	Бодрящая гимнастика после сна	+ 16 + 17	4-5 мин (после сна)
<b>Подготовительная к школе группа</b> (6-7 лет)	Прогулка	До -20	1,5-2 часа 2 раза в день
	Общая воздушная ванна	+16+17	От 15 до 20 мин. ( ежедневно, до и после сна)
	Хожение босиком по массажному коврику	+16 +18	2-3 мин. (до и после сна)
	Полоскание рта	+ 20 +22	После сна
	Сон в проветренном помещении	+ 19 + 20	Широкая аэрация помещения ( в соответствии с графиком)
	Бодрящая гимнастика после сна	+ 16+ 17	5-7 мин. ( после сна)

• **2. Система оздоровления на теплый период года**

Возраст детей	Мероприятие	Температура	Время/ примечания
<b>Первая группа раннего возраста</b> (1г.6 мес. -2 года)	Световоздушные ванны (25-30 процедур)	+ 20 +21	с 1 мин.+1 мин. ежедневно,до 5 мин.
			Световоздушные ванны на открытом воздухе являются более сильным раздражителем, т.к помимо воздействия воздухом, включают действие солнечной радиации и атмосферной ионизации. Детям со 2,3 группой здоровья световоздушные ванны проводят щадящим способом в виде спокойной игры в панаме, в трусах и обуви.
	Солнечные ванны (после освоения световоздушного закаливания)	+20 +25	с1 мин.+ 1 мин. ежедневно,до 5 мин., (чередоватьс пребыванием в тени)
			Солнечные ванны проводятся с 10 до 12 часов во время спокойной игры детей под прямыми солнечными лучами и в послеполуденное время с 16 до 18 часов. Детям со 2, 3 группой здоровья солнечные ванны начинают принимать с 2-3 мин., увеличивая каждые 2-3 дня до 20-30 минут в зависимости от возраста ребенка, состояния здоровья, с частичным обнажением тела или заменяют на световоздушные.
Сон в проветриваемом	+ 19 + 20	Широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком)	

	помещении		
<b>Вторая группа раннего возраста</b> (2-3 года)	Световоздушные ванны (25-30 процедур)	+ 20 +21	с 1 мин.+1 мин. ежедневно, до 5 мин.
			Световоздушные ванны на открытом воздухе являются более сильным раздражителем, т.к. помимо воздействия воздухом, включают действие солнечной радиации и атмосферной ионизации. Детям со 2,3 группой здоровья световоздушные ванны проводят щадящим способом в виде спокойной игры в панаме, в трусах и обуви.
	Солнечные ванны (после освоения световоздушного закаливания)	+20 +25	с 1 мин.+ 1 мин. ежедневно, до 5 мин., (чередовать с пребыванием в тени)
			Солнечные ванны проводятся с 10 до 12 часов во время спокойной игры детей под прямыми солнечными лучами и в послеобеденное время с 16 до 18 часов. Детям со 2, 3 группой здоровья солнечные ванны начинают принимать с 2-3 мин., увеличивая каждые 2-3 дня до 20-30 минут в зависимости от возраста ребенка, состояния здоровья, с частичным обнажением тела или заменяют на световоздушные.
	Хождение босиком	+22 и более	1-2 мин. по массажному коврику
	Игры с водой	+ 23(воздух) +20 (вода)	с 1 мин.+ 1 мин. ежедневно, до 5 мин. Исключить намочание одежды
Сон в проветриваемом помещении	+ 19 + 20	Широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком)	
<b>Младшая группа</b> 3-4 года	Световоздушные ванны (25-30 процедур)	+ 20 +21	с 1 мин.+1 мин. ежедневно, до 10 мин
			Световоздушные ванны на открытом воздухе являются более сильным раздражителем, т.к. помимо воздействия воздухом, включают действие солнечной радиации и атмосферной ионизации. Детям со 2,3 группой здоровья световоздушные ванны проводят щадящим способом в виде спокойной игры в панаме, в трусах и обуви.
	Солнечные ванны (после освоения световоздушного закаливания)	+20 +25	с 1 мин.+ 1 мин. ежедневно, до 8 мин., (чередовать с пребыванием в тени)
Солнечные ванны проводятся с 10 до 12 часов во время спокойной игры детей под прямыми солнечными лучами и в послеобеденное время с 16 до 18 часов. Детям со 2, 3 группой здоровья солнечные ванны начинают принимать с 2-3 мин., увеличивая каждые 2-3 дня до 20-30 минут в зависимости от возраста ребенка, состояния здоровья, с частичным обнажением тела или заменяют на световоздушные.			
Хождение босиком	+22 и более	3-4 мин. по массажному коврику	

	Игры с водой	+ 23(воздух) +20 (вода)	с1 мин.+ 1 мин. ежедневно до 10 мин. Исключить намочание одежды
	Бодрящая гимнастика после сна	+19 +20	2-3 мин.после сна
	Сон в проветриваемом помещении	+ 19 + 20	Широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком)
<b>Средняя группа</b> (4-5 лет)	Световоздушные ванны (25-30 процедур)	+ 20 +21	с 1 мин.+1 мин. ежедневно, до15 мин
			Световоздушные ванны на открытом воздухе являются более сильным раздражителем, т.к помимо воздействия воздухом, включают действие солнечной радиации и атмосферной ионизации.Детям со 2,3 группой здоровья световоздушные ванны проводят щадящим способом в виде спокойной игры в панаме, в трусах и обуви.
	Солнечные ванны (после освоения световоздушного закаливания)	+20 +25	с 1 мин.+ 1 мин. ежедневно,до 10 мин., (чередовать с пребыванием в тени)
			Солнечные ванны проводятся с 10 до 12 часов во время спокойной игры детей под прямыми солнечными лучами и в после полуденное время с 16 до 18 часов.Детям со 2, 3 группой здоровья солнечные ванны начинают принимать с 2-3 мин., увеличивая каждые 2-3 дня до 20-30 минут в зависимости от возраста ребенка, состояния здоровья, с частичным обнажением тела или заменяют на световоздушные.
	Хождение босиком	+22 и более	5-6 мин. по массажному коврику
	Полоскание рта	Не ниже +20 +22	После сна
	Игры с водой	+ 23 (воздух) +20 (вода)	с1 мин.+ 1 мин. ежедневно до 15 мин Исключить намочание одежды
	Бодрящая гимнастика после сна	+17 +18	4-5 мин.после сна
	Сон в проветриваемом помещении	+ 19 + 20	Широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком)
<b>Старшая группа</b> (5-6 лет)	Световоздушные ванны (25-30 процедур)	+ 20 +21	с 1 мин.+1 мин. ежедневно,до 20 мин.
			Световоздушные ванны на открытом воздухе являются более сильным раздражителем, т.к помимо воздействия воздухом, включают действие солнечной радиации и атмосферной ионизации.Детям со 2,3 группой здоровья световоздушные ванны проводят щадящим способом в виде спокойной игры в панаме, в трусах и обуви.

	Солнечные ванны (после освоения световоздушного закаливания)	+20 +25	С 1 мин.+ 1 мин. ежедневно, до 15 мин., (чередовать пребыванием в тени) Солнечные ванны проводятся с 10 до 12 часов во время спокойной игры детей под прямыми солнечными лучами и в после полуденное время с 16 до 18 часов. Детям со 2, 3 группой здоровья солнечные ванны начинают принимать с 2-3 мин., увеличивая каждые 2-3 дня до 20-30 минут в зависимости от возраста ребенка, состояния здоровья, с частичным обнажением тела или заменяют на световоздушные.
	Хождение босиком	+22 и более	6-7 мин. по массажному коврику
	Полоскание рта	Не ниже +20 +22	После сна
	Игры с водой	+ 23 (воздух) +20 (вода)	с 1 мин.+ 1 мин. ежедневно до 20 мин . Исключить намочение одежды
	Бодрящая гимнастика после сна	+16 +17	4-5 мин. после сна
	Сон в проветриваемом помещении	+ 19 + 20	Широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком)
<b>Подготовительная к школе группа (6-7 лет)</b>	Световоздушные ванны (30 процедур)	+ 20 +21	с 1 мин.+1 мин. ежедневно, до 20 мин Световоздушные ванны на открытом воздухе являются более сильным раздражителем, т.к помимо воздействия воздухом, включают действие солнечной радиации и атмосферной ионизации. Детям со 2,3 группой здоровья световоздушные ванны проводят щадящим способом в виде спокойной игры в панаме, в трусах и обуви.
	Солнечные ванны (после освоения световоздушного закаливания)	+20 +25	с 1 мин.+ 1 мин. ежедневно, до 15 мин., (чередовать пребыванием в тени) Солнечные ванны проводятся с 10 до 12 часов во время спокойной игры детей под прямыми солнечными лучами и в после полуденное время с 16 до 18 часов. Детям со 2, 3 группой здоровья солнечные ванны начинают принимать с 2-3 мин., увеличивая каждые 2-3 дня до 20-30 минут в зависимости от возраста ребенка, состояния здоровья, с частичным обнажением тела или заменяют на световоздушные.
	Хождение босиком	+22 и более	6-7 мин. по массажному коврику
	Полоскание рта	Не ниже +20 +22	После сна
	Игры с водой	+ 23 (воздух) +20 (вода)	с 1 мин.+ 1 мин. ежедневно до 20 мин . Исключить намочение одежды

	Бодрящая гимнастика после сна	+16 +17	5-6 мин.после сна
	Сон в проветриваемом помещении	+ 19 + 20	Широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком)