Подлинник электронного документа, подписанного ЭП, хранится в МБДОУ "Детский сад№25"
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат: 4431C8754B28E561C7DC97DA5320602CC59FDAA4
Кому выдан: Левина Татьяна Анатольевна
Действителен: с 04 .08 .2026 до 28 .10 .2027

Выписка из ОП ДО от 10.09.2026 № 107

Система оздоровительных мероприятий

	Оздоровительные мероприятия	Возрастные группы			
		Імладшая	ІІмладшая	Средняя-старшая	подготовительная
1	**Прием на воздухе**	В весеннее-летний период			
2	**Закаливание в течении дня:** *Сквозное проветривание в отсутствии детей	Во время первой и второй прогулок. Прекращается за 30 минут до прихода детей.			
	*температурный режим	+18	+18	+18	+18
	*односторонняя аэрация	Допускается в присутствии детей (во время игр, занятий) в теплое время года			
		+22-19	+ 22-19	+22-19	+20-17
	*утренняя гимнастика	Ежедневно в групповых помещениях, в спортивной обуви и в облегченной одежде			
		+18	+18	+18	+18
	* физическая культура	3 раза в неделю в группах (при благоприятных метеорологических условиях максимальное количество на воздухе)			2 раза в неделю в группах(летом на воздухе), 1раз на воздухе - круглый год
		+18	+18	+18	+18
	*прогулка (подвижные игры, спортивные игры, упражнения)	Ежедневно 2 раза			
		До -15	До -15	До -17	До -20
	* сон	+17-18	+17-18	+16-17	+16-17

	*гимнастика после сна	Воздуш-ные ванны в сочетании с упражне-ниями, подвижными играми	Воздушные ванны в сочетании с подвижными играми
	*Гигиенические процедуры (умывание)	Умывание в течение дня прохладной водой	
3	**Лечебно-оздоровительная работа**		
	***профилактические осмотры	Ежегодно (педиатром и врачами – специалистами) по плану врача.	
	***профилактические прививки		
	* витаминотерапия: аскорбиновая кислота Йодированная соль	В осенне – весенний период (витаминизация третьего блюда) Ежедневно при приготовлении пищи	
	* кварцевание групп в отсутствии детей	В осеннее – зимний период.	
4	**Летний период**		
	* вся деятельность по оздоровлению детей основана на длительном пребывании, на свежем воздухе, употребление в питании свежих овощей, фруктов, соков.	ежедневно	
	* сон	С доступом свежего воздуха(в теплое время весной, летом).	
	*облегченная одежда в течение дня	Ежедневно (в теплое время)	

Индивидуально-дифференцированный подход при реализации содержания образовательной области «Физическая культура» (по рекомендациям В.Н. Шебеко)

Отклонения здоровья	противопоказания	Педагогические рекомендации

Избыточная масса тела	Бег и ходьба по возрастным нормативам	-ОРУ для крупных мышечных групп с отягощающими предметами - игры средней подвижности -снижение темпа и длительности норматива бега и ходьбы
Плоскостопие	Длительная ходьба, ходьба на внутренней стороне ступни	- массаж стоп в ходьбе физкультурной образовательной деятельности - замене ОРУ из положения стоя на положения сидя и лежа - специальные виды ходьбы по неровным поверхностям (шнур,
		ребристая доска и др.)
Нарушение осанки	Прыжки, ОРУ из положения сидя, бег на скорость	Замена исходного положения ОРУ
Расстройство носового дыхания, астма, пневмония	Быстрый темп выполнения упражнения, задержка дыхания, закаливание водой	- упражнения с протяжным выдохом - звуковая гимнастика (произношение звуков на выдохе) - упражнения для мышц верхних конечностей и грудной клетки - дыхательные упражнения с сопротивлением игра на дудочке)
Ослабленные дети, ЧБД	Игры большой подвижности, лыжи, закаливание водой в течение 1-3 недель после болезни	-игры средней подвижности
Острый отит	3-4 недели после болезни, исключаются резкие повороты, кувырки и плавание, закаливание водой	- замена ОРУ
сердечно-сосудистой системы	- упражнения с резким изменением положения тела и темпа, - упражнения с задержкой дыхания, - упражнения с длительным статическим напряжением	тренирующая нагрузка: - ходьба по ровной местности, - медленный бег, - ходьба на лыжах, - плавание, - ОРУ для мелких мышечных групп
повышенное АД	- подскоки, прыжки, - упражнения на развитие координации и тренировку вестибулярного аппарата	- ОРУ, - игры средней подвижности, - танцевальные движения т.к. улучшают и нормализуют нарушенную регуляцию сосудистого тонуса, координацию двигательных актов