

Система оздоровительных мероприятий с воспитанниками МБДОУ «Детский сад № 89»

Система оздоровления в холодное и теплое время года составлена на основании требований СанПиН 1.2.3685-21 и на основе 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 оздоровления разработана на холодный и теплый период, в соответствии с рекомендациями (пособием) С.Н.Агаджановой «Закаливание организма дошкольника. Советы врача», Издательство «Детство-Пресс»

1. Система оздоровления в учреждении на холодный период года

Возраст детей	Мероприятия	Темпер-ра	Время
Первая группа раннего возраста (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
Вторая группа раннего возраста (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
	Сон в проветренном помещении	+ 19 + 20	Широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком)
	Бодрящая гимнастика после сна	+ 19 + 20	2-3 мин. (после сна)
Младшая группа (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)
	Хождение босиком по массажному коврику	+19 +20	2-3 мин. (до и после сна)
	Бодрящая гимнастика после сна	+ 19 + 20	2-3 мин (после сна)
Средняя группа (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)
	Хождение босиком по массажному коврику	+18 +19	2-3 мин. (до и после сна)
	Бодрящая гимнастика после сна	+ 17 + 18	4-5 мин. (после сна)
	Полоскание рта	Не ниже +20 +22	После сна
Старшая группа (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)
	Хождение босиком по массажному коврику	+16 +18	2-3 мин. (до и после сна)
	Полоскание рта	+ 20 +22	После сна
	Бодрящая гимнастика после	+ 16 + 17	4-5 мин

	сна		(после сна)
Подготовительная к школе группа (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
	Бодрящая гимнастика после сна	+ 16+ 17	5-7 мин. (после сна)

2. Система оздоровления в учреждении на теплый период года

Возраст детей	Мероприят.	Температура	Время/ примечания
Первая группа раннего возраста (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., (чередовать с 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 помещении	+ 19 + 20	Широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком)
Вторая группа раннего возраста (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	+20 +25	с1 мин.+ 1 мин. ежедневно, до 5 мин., (чередовать с пребыванием в тени)

	(после освоения световоздушного закаливания)		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.
	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)
Младшая группа 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 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	3-4 мин. по массажному коврику
	Игры с водой	+ 23(воздух) +20 (вода)	с 1 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)
Средняя	Световоздушные	+ 20 +21	с 1 мин.+1 мин. ежедневно, до 15 мин

группа (4-5 лет)	шные ванны (25-30 процедур)		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)	с 1 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)
Старшая группа (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 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	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 намокание 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)
Подготовительная группа (6-7 лет)	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., (чередоватьс 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 намокание 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)