

Выписка из образовательной программы дошкольного образования Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 109» утвержденной приказом от 22.08.2023 № 140

Система оздоровительных мероприятий на холодный период

Возраст детей	Мероприятия	Температура	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 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)
	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)
	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)
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)
	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)
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)
	Хожение босиком по массажному коврику	+16 +18	2-3 мин. (до и 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)
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)
	Сон в проветренном помещении	+ 19 + 20	Широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком)
	Бодрящая гимнастика после сна	+ 16+ 17	5-7 мин. (после сна)

Система закаливания в МБДОУ «Детский сад №20» на тёплый период

М.Д.Маханёва «Воспитание здорового ребёнка»

Возраст детей	Оздоровительные мероприятия	Температура	Время
Первая группа раннего возраста (1,6-2 года)	Приём детей на свежем воздухе	Летний период года	
	Сквозное проветривание в отсутствии 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 (2 -3 лет)	Приём детей на свежем воздухе	Летний период года	
	Сквозное проветривание в отсутствии 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 проветриваемом помещении	+ 19+ 20	Широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком)
	Хожение босиком	+22 и более	1-2 мин.по массажному коврику
	Гигиенические процедуры (умывание)	Умывание в течение дня прохладной водой	
Младшая группа (3-4 года)	Приём детей на свежем воздухе	Летний период года	
	Сквозное проветривание в отсутствии 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 проветриваемом помещении	+ 19+ 20	Широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком)
	Бодрящая гимнастика	+19 +20	2-3 мин. после сна
	Гигиенические процедуры (умывание)	Умывание в течение дня прохладной водой	
Средняя группа (4-5 лет)	Приём детей на свежем воздухе	Летний период года	
	Сквозное проветривание в отсутствии 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 15 мин.
	Сон в проветриваемом помещении	+ 19+ 20	Широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком)
	Бодрящая гимнастика	+17 +18	4-5 мин. после сна
	Гигиенические процедуры (умывание)	Умывание в течение дня прохладной водой	
Старшая группа (5 -6 лет)	Приём детей на свежем воздухе	Летний период года	
	Сквозное проветривание в отсутствии детей	Во время I –й и II-й прогулок. Прекращается за 30 минут до прихода детей.	
	Одностороннее проветривание	+ 17+ 20	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 20 мин.
	Сон в проветриваемом помещении	+ 19+ 20	Широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком)
	Бодрящая гимнастика	+16 +17	4-5 мин. после сна
	Гигиенические процедуры (умывание)	Умывание в течение дня прохладной водой	
Подготовительная к школе группа (6 -7 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	+ 17+ 20	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 20 мин.
	Сон в проветриваемом помещении	+ 19+ 20	Широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком)
	Бодрящая гимнастика	+16 +17	5 -6 мин. после сна
	Гигиенические процедуры (умывание)	Умывание в течение дня прохладной водой	