**Оздоровительный РЕЖИМ в МБДОУ «Чебурашка»с.Синявское**

**(осенне-зимний период)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Оздоровительные мероприятия** |  | **младшая группа** | | **Средняя группа** | **Старшая группа** |  |
| Прием детей на воздухе |  | До – 15º С | | До – 18ºС | До – 18º С |  |
| Воздушно-температурный режим  - одностороннее проветривание в присутствии детей  -сквозное проветривание в отсутствии детей |  | Туалет +20º С  Группа +21º С  Спальня + 19º С | | Туалет +20º С  Группа +21º С  Спальня + 19 ºС | Туалет +20º С  Группа +20º С  Спальня + 19 ºС |  |
| Не менее 10 мин. через каждые 1,5 часа. Заканчивают за 30 мин. До прихода или подъёма детей после дневного сна. При проветривании допускается кратковременное снижение температуры воздуха в помещении не более чем на 2-4 ºС | | | | | |
| Утренняя гимнастика | В группе | В зале, в облегченной одежде, в носках | | | | |
| + 19ºС | | + 19ºС | + 19ºС |  |
| Физкультурные занятия  - в зале  - на прогулке | В облегченной спортивной одежде, в носочках | | | | | |
|  | + 19ºС | | + 19ºС | + 19ºС |  |
|  | В спортивной одежде по сезону при температуре до -15º С в безветренную погоду | | | | |
| Прогулка (физкультурные упражнения, подвижные игры) | При неблагоприятных погодных условиях прогулка сокращается | | | | | |
|  | До - 18ºС | | До - 18ºС | до- 20ºС |  |
| Оздоровительный бег в конце прогулки |  | 2 раза в неделю  до – 10 ºС | | 2 раза в неделю  до – 10º С | 2 раза в неделю  до – 10 ºС |  |
| Сон |  | + 19ºС | | + 19 ºС | + 19 ºС |  |
| Гимнастика после сна | ежедневно | | | | | |
| Воздушные процедуры после сна | ежедневно | | | | | |
|  | | +21º С | +21º С | +20 ºС |  |
| Специальные формы закаливания | Облегченная форма одежды; Умывание, мытьё рук до локтей, Полоскание рта после еды | | | | | |
|  | | Постепенно с +30 ºС доводить до температуры воды из крана | | | |
| Лечебно-оздоровительные мероприятия (по назначению врача) | Витаминизация в период осень-весна, кварцевание групп | | | | | |

**ПРИМЕРНАЯ СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДОУ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Мероприятия | Группаыыы ДОУ | | Периодичность | | Ответственный | |
| **I. МОНИТОРИНГ** | | | | | | | | |
| 1. | | Определение уровня фи­зического развития.  Определение уровня физи­ческой подготовленности детей | Все | | 2 раза в год (в сентябре и мае) | | медсестра  воспитатели групп | |
| 2. | | Диспансеризация | Средняя, старшая, под­готовительная | | 1 раз в год | | Специалисты детской по­ликлиники, старшая мед­сестра, врач | |
| **II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** | | | | | | | | |
| 1. | | Утренняя гимнастика | Все  группы | | Ежедневно | | Воспитатели групп | |
| 2. | | Физическая культура  А) в зале Б) на воздухе | Все группы | | 3 раза в неделю (2 раза в зале и 1 раз на воздухе) | | Воспитатели групп | |
| 3. | | Подвижные игры | Все группы | | Ежедневно | | Воспитатели групп | |
| 4. | | Гимнастика после дневного сна | Все группы | | Ежедневно | | Воспитатели групп | |
| 5. | | Спортивные упражнения | Все группы | | Ежедневно | | Воспитатели групп | |
| 6. | | Спортивные игры | Все  группы | | Ежедневно | | Воспитатели групп | |
| 7. | | Оздоровительный бег в конце прогулки | Все группы, кроме 1 младшей | | 2 раза в неделю | | Воспитатели групп | |
| 8. | | «Школа мяча» | Все группы | | 2 раза в неделю | | Воспитатели групп | |
| 9. | | «Школа скакалки» | Все группы | | 2 раза в неделю | | Воспитатели групп | |
| 10. | | Физкуль­турные досуги | Все | | 1 раз в месяц | | Воспитатель | |
| 11. | | Физкультурные праздники | Все | | 2 раза в год | | музыкальный руко­водитель, воспитатели групп | |
| 12. | | День здоровья | Все группы | | 4 раза в год | | медсестра, му­зыкальный руководитель, воспитатели групп | |
|  | |  |  | |  | |  | |
| **III. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ** | | | | | | | | |
| 1. | | Витаминотерапия | Все группы | | 2 раза в год | | медсестра | |
| 2 | | Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями) | Все группы | | В неблагоприят­ные периоды (осень-весна) воз­никновения ин­фекции) | | медсестра | |
| 3. | | Кварцевание | Все группы | | В течение года | | медсестра | |
| 4. | | Оздоровительный массаж | По назначе­нию | | В течение года | | медсестра | |
| 5. | | Расслабляющий массаж | По назначе­нию | | В адаптационный период | | медсестра | |
| **IV. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ** | | | | | | | |
| 1. | Фитонцидотерапия (лук, чеснок) | | Все группы | Неблагоприятные периоды, эпиде­мии, инфекцион­ные заболевания | | медсестра, младшие воспитатели | | | |
| **V. ЗАКАЛИВАНИЕ** | | | | | | | |
| 1. | Контрастные воздушные ванны | | Все группы | После дневного сна, на физкуль­турных занятиях | | Воспитатели. | | | |
| 2. | Ходьба босиком | | Все группы | После сна, на за­нятии физкульту­рой в зале | | Воспитатели. | | | |
| 3. | Облегченная одежда детей | | Все группы | В течение дня | | Воспитатели, младшие воспитатели | | | |
| 4. | Мытье рук, лица, шеи про­хладной водой | | Все группы | В течение дня | | Воспитатели, младшие воспитатели | | | |
| 5. | Полоскание рта | | Все группы, кроме 1 младшей | После приема пищи | | Воспитатели, младшие воспитатели | | | |
| **VI. ОРГАНИЗАЦИЯ ВТОРЫХ ЗАВТРАКОВ** | | | | | | | |
| 1. | Соки натуральные или фрукты | | Все группы | Ежедневно | | Младшие воспитатели, воспитатели | | | |