**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 СГруппа +21º ССпальня + 19º С | Туалет +20º СГруппа +21º ССпальня + 19 ºС | Туалет +20º СГруппа +20º ССпальня + 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 неделюдо – 10 ºС | 2 раза в неделюдо – 10º С | 2 раза в неделюдо – 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 | Всегруппы | 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 | Всегруппы |  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 |