

**Система оздоровительных мероприятий в ГБДОУ детский сад № 67 Приморского района
Санкт-Петербурга**

<i>Мероприятия</i>	<i>1-2 младшая группа</i>	<i>Средняя группа</i>	<i>Старшая группа</i>	<i>Подготовительная к школе группа</i>
Прием на воздухе	с мая по сентябрь			
Утренняя гимнастика	с мая по сентябрь на улице; с октября по апрель в группе	с мая по сентябрь на улице с октября по апрель – в физкультурном зале (+18° босиком в облегченной форме одежды)		
Воздушно-температурный режим	Группа +21° – +23°			
	Спальня +19° – +20°			
	Приемная +21° – +23°			
	Влажность 40 – 60%			
Сквозное проветривание	<p>Проводится 6 раз в отсутствии детей через каждые 1,5-2 часа в течение 10-15 минут (с понижением температуры не более чем на 2-4°).</p> <p>В группе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • до прихода детей • перед занятием • во время прогулки • во время дневного сна • перед началом игровой деятельности • после ухода детей домой <p>В спальне:</p> <ul style="list-style-type: none"> • до прихода детей • во время занятий • во время прогулки детей • перед дневным сном • после дневного сна • после ухода детей домой 			
Одностороннее проветривание	<p>В теплое время года: в спальне и группе – постоянно открытая фрамуга с подветренной стороны (избегая сквозняков).</p> <p>В холодное время года: в спальне – открытая фрамуга с подветренной стороны (избегая сквозняков) во время сна с учетом изменения температуры не ниже +18°.</p>			

Одежда детей в группе, на прогулке, на физкультурном занятии на свежем воздухе должна соответствовать сезонным, погодным условиям, обеспечивать нормальный воздухо- и влагообмен, не стеснять движения дошкольника и т.д. в соответствии с гигиеническими требованиями

<p>Сон (специальные меры закаливания)</p>	<p>В хорошо проветренном помещении; форма одежды - в пижамах и носочках Сон при открытой фрамуге с подветренной стороны (без сквозняка) круглый год с учетом изменения температуры не ниже +18⁰</p>	<p>В хорошо проветренном помещении; форма одежды - в пижамах и носочках или без пижам в трусиках и майках. Сон при открытой фрамуге круглый год (без сквозняка) с учетом изменения температуры не ниже +18⁰</p>	<p>В хорошо проветренном помещении; форма одежды - без маек (в холодное время можно майки и носочки) Сон при открытой фрамуге (без сквозняка) круглый год с учетом изменения температуры не ниже +18⁰</p>
<p>Гимнастика после дневного сна в сочетании с «дорожкой здоровья» и дыхательной гимнастикой</p>	<p>1 раз в день после дневного сна</p>		
<p>Дополнительные воздушные ванны</p>	<p>температура воздуха не ниже 20⁰ в чистом проветренном помещении групповой комнаты; форма одежды – в носочках и пижамах</p>	<p>температура воздуха не ниже +18⁰ в чистом проветренном групповом помещении</p> <p>форма одежды – в трусиках, маечках и босиком</p>	<p>форма одежды – в трусиках и босиком</p>
	<p>✓ во время переодевания ко сну (3-5 мин)</p>	<p>✓ Во время переодевания ко сну (3-5 мин), ✓ Во время физкультурного занятия: дети занимаются в облегченной форме одежды при температуре воздуха в</p>	

		начале занятия не ниже +18 ⁰	
Полоскание горла кипяченой водой или раствором йодированной соли.	----	1 раз в день по окончании проведения гимнастики после дневного сна и одевания детей из индивидуального стаканчика	
Обучение методике полоскания горла. Питье кипяченой воды комнатной температуры.	1 раз в день (утром) после завтрака из индивидуального стаканчика после предварительного гигиенического полоскания полости рта	----	
Физкультурные занятия	в зале (в сочетании с дополнительными воздушными ваннами)	2 раза в неделю (в футболках, шортах, при температуре воздуха +18 ⁰)	2 раза в неделю (форма одежды – футболка, шорты) при температуре воздуха +18 ⁰
	на улице	1 раз в неделю (круглогодично) на прогулке воспитатели проводят физические и спортивные упражнения, подвижные игры	
	в бассейне	---	1 раз в неделю при температуре воздуха не менее +29 ⁰ (в холодный период года предусматривается промежуток между посещением бассейна и прогулкой не менее 50 мин.)
Прогулка (подвижные и спортивные)	Прогулка проводится не менее 4-4,5 часов в день. Подвижные и спортивные игры являются составной частью прогулки (организуются в соответствии с требованиями образовательной программы).		

игры)	<p>Прогулка проводится при температуре воздуха не ниже -15° и скорости ветра до 15 м/с. Если скорость ветра составляет от 7 до 15 м/с – продолжительность прогулки сокращается</p>	<p>Прогулка проводится при температуре воздуха не ниже -20° и скорости ветра до 15 м/с. Если скорость ветра составляет от 7 до 15 м/с – продолжительность прогулки сокращается.</p>
Оздоровительный бег или ходьба	<p>По нечетным дням недели вокруг здания детского сада после проведения прогулки</p>	