

Приложение № 7

МБОУ «Вереvская средняя общеобразовательная школа»
(структурное подразделение – дошкольное отделение)

РАССМОТРЕНА
на Педагогическом
совете протокол
от 31.08.2022г. № 1

СОГЛАСОВАНА

Ст. медсестра

Гусева (И.А. Гусева)

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБОУ
«Вереvская СОШ»
от 01.09.2022г. № 356



**Система оздоровительной работы
на 2022 - 2023 учебный год.**

Общие требования

1. Создание экологически благоприятных условий в помещениях для игр и занятий детей:
 - соблюдение санитарных и гигиенических требований;
 - сквозное проветривание (3-5 раз в день в отсутствие детей);
 - поддержание температуры воздуха в пределах 20-22°C.
2. Высокая культура гигиенического обслуживания детей (туалет, кормление, сон, одевание на прогулку).
3. Обеспечение психологического комфорта на протяжении всего времени пребывания в детском саду.
4. Индивидуализация и дифференциация режимных процессов и их воспитательная направленность с учетом здоровья и развития детей.
5. Оптимальный двигательный режим.

Комплекс закаливающих мероприятий по возрастным группам

Младшая группа (3 - 4 года)

- Дыхательная гимнастика в кровати после сна (3 мин.) («Закаливание дошкольника», Л. Г. Голубева, стр.23)
- Ходьба босиком по дорожке здоровья, после сна (до 5 мин. в день), («Закаливание дошкольника», Л. Г. Голубева, стр.15)
- Умывание лица и рук водой из под крана, t не ниже 18°C , после утренней зарядки (2 мин. в день) («Закаливание дошкольника», Л. Г. Голубева, стр.17)

Средняя группа (4-5 лет)

- Приём детей на улице в весенне-летний период
- Дыхательная гимнастика в кроватях в кровати после сна (4 мин.) («Закаливание дошкольника», Л. Г. Голубева, стр.23)
- Ходьба босиком по дорожке здоровья, после сна (до 7 мин. в день), («Закаливание дошкольника», Л. Г. Голубева, стр.15)
- Умывание лица и рук водой из под крана, t не ниже 18°C , после утренней зарядки (3 мин. в день) («Закаливание дошкольника», Л. Г. Голубева, стр.17)

Старшая группа (5-6 лет)

- Приём детей на улице в весенне-летний период
- Массаж ушных раковин, во время утренней гимнастики (2 мин.) («Закаливание дошкольника», Л. Г. Голубева, стр.23)
- Дыхательная гимнастика в кроватях, после сна (3 мин.) («Закаливание дошкольника», Л. Г. Голубева, стр.23)
- Умывание лица и рук водой из под крана, t не ниже 18°C , после утренней зарядки (3 мин. в день) («Закаливание дошкольника», Л. Г. Голубева, стр.17)
- Ходьба босиком по дорожке здоровья (до 10 мин. в день), («Закаливание дошкольника», Л. Г. Голубева, стр.15)
- Самомассаж, во время совместной деятельности с воспитателем (3 мин.) А.М. Усманская, («Закаливание дошкольника», Л. Г. Голубева, стр.21)

Подготовительная группа (6-7 лет)

- Приём детей на улице в весенне-летний период
- Массаж ушных раковин, во время утренней гимнастики (2 мин.) («Закаливание дошкольника», Л. Г. Голубева, стр.23)
- Дыхательная гимнастика в кроватях, после сна (3 мин.) («Закаливание дошкольника», Л. Г. Голубева, стр.23)
- Умывание лица и рук водой из под крана, t не ниже 18°C , после утренней зарядки (3 мин. в день) («Закаливание дошкольника», Л. Г. Голубева, стр.17)
- Ходьба босиком по дорожке здоровья, после сна (до 10 мин. в день), («Закаливание дошкольника», Л. Г. Голубева, стр.15)
- Самомассаж, во время совместной деятельности с воспитателем (3 мин.) А.М. Усманская, («Закаливание дошкольника», Л. Г. Голубева, стр.21)