

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 16  
комбинированного вида»

РАССМОТРЕНА  
на Педагогическом совете № 1  
МБДОУ «Детский сад № 16  
комбинированного вида»  
протокол от 22.12.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МБДОУ «Детский сад № 16  
комбинированного вида»  
от 22.12.2023 № 23

**Система оздоровительной работы на 2023-2024 уч.г.**

## Общие требования

1. Создание экологически благоприятных условий в помещениях для игр и занятий детей:
  - соблюдение санитарных и гигиенических требований;
  - сквозное проветривание;
  - 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**

### ***Группа раннего возраста***

- Умывание лица, рук и верхней части груди водой из-под крана,  $t$  не ниже  $18^{\circ}$  после утренней зарядки (2 мин. в день) / «Закаливание дошкольника», Л.Г. Голубева, стр.17
- Ходьба босиком по дорожке здоровья после сна (до 5 мин. в день) / «Закаливание дошкольника», Л.Г. Голубева, стр.15

### ***Младшая группа***

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

### ***Средняя группа***

- Прием детей на улице в весенне-летний период
- Дыхательная гимнастика в кроватях 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  $18^{\circ}$  после утренней зарядки (2 мин. в день) / «Закаливание дошкольника», Л.Г. Голубева, стр.17

### ***Старшая группа***

- Прием детей на улице в весенне-летний период
- Дыхательная гимнастика в кроватях 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  $18^{\circ}$  после утренней зарядки (3 мин. в день) / «Закаливание дошкольника», Л.Г. Голубева, стр.17
- Массаж ушных раковин во время утренней гимнастики (2 мин) / «Закаливание дошкольника», Л.Г. Голубева, стр.23
- Самомассаж во время совместной деятельности с воспитателем (3 мин) / «Закаливание дошкольника», Л.Г. Голубева, стр.21

### *Подготовительная группа*

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