

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД №51 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»

---

РАССМОТРЕНА  
На Педагогическом совете  
Протокол от 29.08.2023г. №1

Согласована  
Ст. медсестра

  
\_\_\_\_\_

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом МБДОУ  
«Детский сад №51  
комбинированного вида»  
от 29.08.2023г. № 188



**Система оздоровительной работы  
на 2023 - 2024 учебный год**

г. Гатчина

2023 - 2024

## 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 0С.

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, 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 (3 - 4года)***

- 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, 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, 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, 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, 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)