

Утверждено:
 Заведующим МБДОУ
 «Детский сад №42»
 М.В. Алексеева
 № 45/17 от «28» 04 2022г.



Оздоровительный режим на 2022-2023 учебный год

<p>1.2. Нахождение детей в группе</p>	<p>В летний период - на воздухе</p> <p>В холодное время года пребывания ежедневно в виде прогулки, экскурсий, общегрупповых (форелек).</p>
<p>ОБУ по физическому развитию</p>	<p>Для детей 2-3 лет 2 раза в неделю ОБУ по физическому развитию в группе при $+12^{\circ}\text{C}$ в форме спортивной.</p> <p>Для детей 4-5 лет 2 раза в неделю ОБУ по физическому развитию в группе при $+19^{\circ}\text{C}$ в форме спортивной.</p> <p>Для детей 6-7 лет 2 раза в неделю ОБУ по физическому развитию в группе при $+19^{\circ}\text{C}$ в форме спортивной и 1 раз в неделю ОБУ по физическому развитию на воздухе при температуре до -10°C.</p>
<p>Прогулка</p>	<p>Каждая группа соответствует метеорологическим условиям</p> <p>Рекомендуется продолжительность ежедневной прогулки составляет 3-4 часа и зависит от климатических условий, температуры воздуха не ниже $+5^{\circ}\text{C}$ и скорости ветра более 10 м/сек. продолжительность прогулки регламентируется условиями.</p> <p>При неблагоприятных погодных условиях прогулки сокращаются на 10-15 мин.</p>
<p>Дневной сон</p>	<p>Обеспечиваются условия сна соответствующие одежде, температура</p>

Оздоровительные мероприятия	Особенности организации
	Возрастная группа от 2 до 7 лет
1.1. Воздушно-температурный режим:	от +19 до + 22°С
	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей
Одностороннее проветривание	В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин). Допускается снижение температуры на 1-2 °С
Сквозное проветривание (в отсутствии детей)	В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин). Критерием прекращения проветривания является температура воздуха, сниженная на 2-3 °С
Утром перед приходом детей	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной
Перед возвращением детей с дневной прогулки	+ 22 °С (для второй группы раннего возраста) +21°С (для детей от 3 до 7)
Во время дневного сна, вечерней прогулки	В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении.
1.2. Воздушные ванны: Прием детей на воздухе	В летний период
Утренняя гимнастика	В летний период - на воздухе. В холодное время года проводится ежедневно в зале (группе), одежда облегченная (форма)
ООД по физическому развитию	<u>Для детей 2-3 лет</u> : 2 раза в неделю ООД по физическому развитию в группе при + 19 °С., форма спортивная. <u>Для детей 3-5 лет</u> : 3 раза в неделю ООД по физическому развитию в группе при + 19 °С., форма спортивная. <u>Для детей с 5-ти летнего возраста</u> : 2 раза в неделю ООД по физическому развитию в группе при + 19°С., форма спортивная и 1 раз в неделю ООД по физическому развитию круглогодично на воздухе до - 10 °С
Прогулка	Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям
	Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа и зависит от климатических условий. При температуре воздуха ниже -15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать
	При неблагоприятных погодных условиях время сокращается на 30-40 мин.
Дневной сон	Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры
	+ 19 °С

После дневного сна	В помещении температура на 1-2 градуса ниже нормы	
1.3. Водные процедуры: Гигиенические процедуры	Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры – от 2 - 3 лет	Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры – от 3-7 лет
	В летний период - мытье ног	

<p>В соответствии с...</p> <p>...</p>	<p>...</p> <p>...</p>	<p>...</p> <p>...</p>
<p>...</p>		

Прошнуровано,
Пронумеровано и
Скреплено печатью



Заведующая
М.В. Алексеева