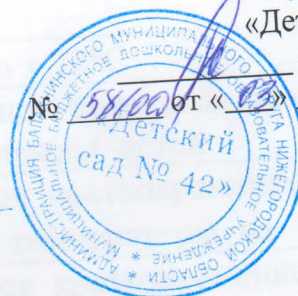


Утверждено:
Заведующим МБДОУ
«Детский сад №42»
М.В. Алексеева
09. 2024г.



Оздоровительный режим на 2024 -2025 учебный год

1.1. Воздушная температура в помещении:	В холодное время года (сентябрь - апрель) температура воздуха в помещении должна быть +19-21°C (для второй группы раннего возраста) +21°C (для детей от 3 до 7 лет).
Среднесуточное проветривание (в отсутствие детей)	Кратковременное проветривание помещений должно осуществляться до нормативной температуры.
Утром перед приходом детей	В летний период - не менее 10-15 минут.
Перед возвращением детей с дневной прогулки	В холодное время года проветривание осуществляется в течение 5-10 минут.
Во время дневного сна, на прогулке	В летний период - не менее 10-15 минут.
1.2. Воздушные ванны	В летний период - не менее 10-15 минут.
Гигиена детей на воздухе	В холодное время года проветривание осуществляется в течение 5-10 минут.
Утренняя гимнастика	В летний период - не менее 10-15 минут.
ООД по физической культуре	Для детей 1-3 лет: 3 раза в неделю ООД по физическому развитию в группе при +19°C, форма спортивная. Для детей 3-5 лет: 3 раза в неделю ООД по физическому развитию в группе при +19°C, форма спортивная. Для детей с 5-ти летнего возраста: 2 раза в неделю ООД по физическому развитию в группе при +19°C, форма спортивная и 1 раз в неделю ООД по физическому развитию круглогодично на воздухе до -10°C. Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям.
Прогулки	Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 30 минут и зависит от климатических условий. При температуре воздуха ниже +5°C и скорости ветра более 7 м/с прогулки сокращаются. При неблагоприятных погодных условиях время сокращается на 30-40 мин.
Дневной сон	Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры воздуха +19°C.

Оздоровительные мероприятия	Особенности организации	
	Возрастная группа от 2 до 7 лет	
1.1. Воздушно-температурный режим:	от +19 до +22°C	
Одностороннее проветривание	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей	
Сквозное проветривание (в отсутствии детей)	В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин). Допускается снижение температуры на 1-2 °C	
Утром перед приходом детей	В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин). Критерием прекращения проветривания является температура воздуха, сниженная на 2-3 °C	
Перед возвращением детей с дневной прогулки	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной + 22 °C (для второй группы раннего возраста) +21°C (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 физической культуре	Для детей 2-3 лет: 2 раза в неделю ООД по физическому развитию в группе при + 19 °C., форма спортивная. Для детей 3-5 лет: 3 раза в неделю ООД по физическому развитию в группе при + 19 °C., форма спортивная. Для детей с 5-ти летнего возраста: 2 раза в неделю ООД по физическому развитию в группе при + 19°C., форма спортивная и 1 раз в неделю ООД по физическому развитию круглогодично на воздухе до - 10 °C	
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°C 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 °C	

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	

Оздоровительный режим
на 2024 -2025 учебный год