



Утверждено:

Заведующим МБДОУ

«Детский сад №42»

М.В. Алексеева

№ _____ 2021г.

Оздоровительный режим на 2021-2022 учебный год

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 В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин). Допускается снижение температуры на 1-2 °C
Сквозное проветривание (в отсутствии детей)	В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин). Критерием прекращения проветривания является температура воздуха, сниженная на 2-3 °C
Утром перед приходом детей	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной.
Перед возвращением детей с дневной прогулки	+ 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
ООД по физическому развитию	<u>Для детей 2-3 лет:</u> 2 раза в неделю ООД по физическому развитию в группе при + 19 °C., форма спортивная. <u>Для детей 3-5 лет:</u> 3 раза в неделю ООД по физическому развитию в группе при + 19 °C., форма спортивная. <u>Для детей с 5-ти летнего возраста:</u> 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 продолжительность прогулки рекомендуется сокращать При неблагоприятных погодных условиях время сокращается на 30-40 мин.	
Дневной сон	Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры $+19^{\circ}\text{C}$	
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	