

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВОДИМЫЕ В ДЕТСКОМ САДУ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД ВРЕМЕНИ

1. Длительное пребывание детей на свежем воздухе: утренний прием на прогулочном участке группы; дневная и вечерняя прогулки. Проводятся ежедневно в соответствии с режимом группы.
 2. Утренняя гимнастика: младший возраст - 8-10 мин; старший возраст - 10—15 мин. Проводится утром ежедневно на участке.
 3. Совместная деятельность с детьми по закреплению основных видов движений и развитию физических качеств: младший возраст - 20 мин; старший возраст - 30 мин. Проводится на дневной прогулке ежедневно. В жаркие солнечные дни уменьшается число повторений упражнений, снижается их интенсивность и длительность, виды движений. Выбор подвижных и спортивных игр зависит от погодных условий (для детей III –V группы здоровья - индивидуальное дозирование физических нагрузок, ограничение двигательной активности).
 4. Сон без маек (температура в спальном комнате - не ниже +14 °С; обеспечивается спокойная обстановка перед сном и во время сна).
 5. Световоздушные ванны. Проводятся, начиная с 5 мин и постепенно доводятся до 30—40 мин: общие – на открытом воздухе; местные – в различных режимных моментах.
 6. Игры с водой (на прогулке, при установившейся теплой погоде (температура воздуха +22 °С и выше) время процедур от 10 мин и больше).
- Гигиенические процедуры с закаливающим эффектом*
7. Мытьё рук с последующим обмыванием их до локтя прохладной водой. Проводится ежедневно во время гигиенических процедур в умывальной комнате.
 8. Мытьё ног после прогулки и ополаскивание их прохладной водой (проводится ежедневно в комнате гигиены).

Оздоровительные мероприятия проводятся в режиме дня группы с учётом характеристики здоровья детей (в т.ч. - ограничение врача к их проведению) и погодных условий. Питьевой режим обеспечивается в течение всего дня по желанию детей.