

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 3 «Берёзка»
Н.С. Литвинова



Оздоровительный режим - Младший дошкольный возраст

№	Оздоровительные мероприятия	Особенности организации
1	Прием детей на воздухе	Ежедневно, до -15 С
2	Утренняя гимнастика для всех групп мышц на свежем воздухе или в помещении. Упражнения на развитие дыхания, артикуляции. Гигиенические процедуры.	Ежедневно 6-12 мин.
3	Воздушно-температурный режим: В группе В спальне	Ежедневно Не ниже 22 С, Не ниже 19 С
4	Сквозное проветривание (в отсутствие детей)	2 раза в день, в течение 5-10 мин, кратковременное понижение температуры на 2 -4 градуса
5	Одежда детей в группе	Облегченная
6	Двигательная разминка, воздушные и водные процедуры после дневного сна	Ежедневно по мере пробуждения детей 5-10 мин
7	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно не менее 2 раз в день
8	Целевые прогулки	1 раз в 3 месяца

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 3 «Берёзка»
Н.С. Литвинова



Старший дошкольный возраст

№	Оздоровительные мероприятия	Особенности организации
1	Прием детей на воздухе	Ежедневно, до -15 С
2	Утренняя гимнастика для всех групп мышц на свежем воздухе или в помещении. Упражнения на развитие дыхания, артикуляции. Гигиенические процедуры.	Ежедневно 8-12 мин.
3	Воздушно-температурный режим: В группе В спальне	Ежедневно Не ниже 21 С, Не ниже 19 С
4	Сквозное проветривание (в отсутствие детей)	2 раза в день, в течение 5-10 мин, понижение температуры на 2 градуса
5	Одежда детей в группе	Облегченная
6	Двигательная разминка, воздушные и водные процедуры после дневного сна	Ежедневно по мере пробуждения детей 8-12 мин
7	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно не менее 2 раз в день
8	Целевые прогулки, походы, экскурсии	1 раз в в месяц