

Выписка из Основной образовательной программы
дошкольного образования муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 127»

Система оздоравливающих и закаливающих мероприятий.

В холодный период года.

Процедура	Время проведения	Продолжительность
Оптимальный режим дня	См. режим дня (холодный период)	
Рациональное питание	Сбалансированное питание в соответствии с физиологическими особенностями детей и на основании 10-дневного меню	
Физкультурное занятие	В соответствии с СанПиН и на основании расписания образовательной деятельности	3 раза в неделю: - до 5-ти лет – три раза в неделю в музыкально/физкультурном зале; -с 5-ти лет- два раза в неделю в музыкально/физкультурном зале, один раз на воздухе
Правильно организованная ежедневная прогулка	Не реже двух раз в день	Не менее 3 часов в день, при температуре ниже 15 градусов, скорости ветра более 7 м/с длительность прогулки сокращается
Дневной сон в хорошо проветриваемом помещении	В соответствии с режимом дня	
Общие воздушные ванны	В помещении 1-2 раза по 2-10 мин и более	В помещении, начинать с 5-10 мин до 20 минут 1 раза в сочетании с гимнастикой, играми
Широкая аэрация помещений	В соответствии с графиком проведения	
Использование рациональной одежды	В соответствии с рекомендациями	

В теплый период года.

Процедура	Время проведения	Продолжительность
Оптимальный режим дня	См. режим дня (теплый период)	
Рациональное питание	Сбалансированное питание в соответствии с физиологическими особенностями детей и на основании 10-дневного меню	
Физкультурное занятие	В соответствии с СанПиН и на основании режима двигательной активности	3 раза в неделю на воздухе
Правильно организованная ежедневная прогулка	Не реже двух раз в день	Не менее 4 часов в день
Дневной сон с приточным проветриванием	В соответствии с режимом дня (при температуре не ниже 18 градусов)	
Общие воздушные ванны	На прогулке в утренний период и (или) после дневного сна	от 10 мин и более в зависимости от индивидуального состояния здоровья
Солнечные ванны	На прогулке в утренний период и (или) после дневного сна	от 5 мин и более в зависимости от индивидуального состояния здоровья
Умывание прохладной водой	В соответствии с методикой проведения	
Обливание ног (мытьё ног)	Перед дневным сном	15-20 сек в зависимости от индивидуального состояния здоровья
Широкая аэрация помещений	В соответствии с графиком проведения	
Использование рациональной одежды	В соответствии с рекомендациями	
Игры с водой	На дневной прогулке	В соответствии с планом воспитательно – образовательной работы