

Утверждаю:
И.о.заведующего МБДОУ
«Детский сад №36»
_____ Т.Н.Михеева

План
оздоровительных мероприятий на летне-оздоровительный период

Н.Новгород

2021г.

Режим двигательной активности

Режимные моменты	Время проведения	3 - 4 года	4 - 5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет
Утренняя гимнастика	Ежедневно перед завтраком	10 мин.	10 мин.	15 мин.	15 мин.
Подвижные игры	Ежедневно утром и вечером	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
Физическое развитие	По расписанию ОД	15 мин.	15 мин.	20 мин.	25 мин.
Гимнастика после сна	Ежедневно после сна	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
Индивидуальная работа	Ежедневно утром и вечером	5 мин.	5 мин.	10 мин.	15 мин.
Спортивные игры	На утренней прогулке	10 мин.	10 мин.	15 мин.	15 мин.
Физкультурный досуг	В соответствии с тематическим планированием	20 мин.	25 мин.	30 мин.	35 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно утром и вечером	Ежедневно утром и вечером	Ежедневно утром и вечером	Ежедневно утром и вечером	Ежедневно утром и вечером

Закаливающие процедуры

Закаливающие процедуры	3 – 4 года	4 – 5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет	Время проведения
Соблюдение режима двигательной активности	+	+	+	+	В течение лета
Сон с открытыми фрамугами (без маечек)	При солнечной погоде, несильном ветре и температуре воздуха выше 20 градусов	При солнечной погоде, несильном ветре и температуре воздуха выше 18 градусов	При солнечной погоде, несильном ветре и температуре воздуха выше 18 градусов	При солнечной погоде, несильном ветре и температуре воздуха выше 18 градусов	В течение лета
Расширенное умывание (руки до локтей, лицо, шея) - перед завтраком - перед обедом - после сна	+	+	+	+	В течение лета
Мытье ног (после прогулки)	+	+	+	+	В течение лета
Свето - воздушные ванны. На прогулочном участке детей раздевают до трусиков и маечек (через 5 – 6 процедур маечки снимают), на ногах – босоножки, носочки, на голове – панамы. Ванны проводят во время активных игр (с 1.30 до 11.30), начинают с 5 минут и постепенно доводят до 30 – 40 минут. После принятия	20 – 21 градус (1 гр.зд.) 22 – 23 (2 гр.зд.)	19 – 20 градусов (1 гр.зд.) 21 – 22 градуса (2 гр.зд.)	19 – 20 градусов (1 гр.зд.) 21 – 22 градуса (2 гр.зд.)	19 – 20 градусов (1 гр.зд.) 21 – 22 градуса (2 гр.зд.)	Июнь - июль

ванны детей одевают.					
Солнечные ванны. Проводят через 2 недели после свето – воздушных ванн (если у детей нет отрицательных реакций – «гусиная кожа», дрожь, покраснение и побледнение кожи, учащение пульса. Детей раздевают до трусиков, на ногах – босоножки и носочки, на голове – панама. Выводят на прямые солнечные лучи, дети занимаются спокойными играми. Продолжительность: 1 – 4 день – 4-6 мин 5 – 10 день – 6-8 мин 11 – 15 день – 8-10 мин 16 и далее – 10 мин по 2 – 3 раза в течение прогулки	22 – 23 градуса (1 гр.зд.) 24 – 25 градусов (2 гр.зд.)	22 – 23 градуса (1 гр.зд.) 24 – 25 градусов (2 гр.зд.)	22 – 23 градуса (1 гр.зд.) 24 – 25 градусов (2 гр.зд.)	22 – 23 градуса (1 гр.зд.) 24 – 25 градусов (2 гр.зд.)	Июнь - июль
Примечание:	При температуре воздуха выше 22 градусов дети принимают свето – воздушные ванны в течение всей прогулки (однослойная одежда). Не рекомендуется проводить свето – воздушные и солнечные ванны при температурах воздуха ниже 14 градусов и выше 27 градусов				
Игры с водой и песком. На прогулочных участках при температуре воздуха выше 22 градусов	+	+	+	+	В течение лета

