

УТВЕРЖДЕНА
 Заведующий МБДОУ
 «Детский сад № 29 «Умка»
 г. Георгиевска»
 И.В. Голомахаева
 10.01.2018 года



Система закаливания в МБДОУ «Детский сад № 29
 «Умка» г. Георгиевска»

Оздоровительные мероприятия	Возраст детей			
	2-3	3-4	4-5	5-7
1. Прием на воздухе.	+	+	+	+
2. Сквозное проветривание в отсутствие детей прекращается за 15-20 м. до прихода детей	Во время первой и второй прогулок			
3. Воздушно-температурный режим.	+ 18- 20 градусов			
4. Утренняя гимнастика	В группе	В физкультурном зале в облегченной одежде, босиком или в носках		
5. Физкультурные занятия.	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю (1 на воздухе)	3 раза в неделю (1 на воздухе)
6. Прогулка (подвижные игры, спортивные игры, упражнения)	Ежедневно 2 раза			
7. Сон.	20 С		19 С	
8. Бодрящая гимнастика после сна	2-3 мин	3-4 мин	4-5 мин	6 мин
9. Кварцевание групп в отсутствие детей.	В осенне-зимний период особенно при эпидемии до 10 минут			
10. Вся деятельность по оздоровлению детей (питание, босохождение и т.д.)	Ежедневно в летний период			
11. Ароматерапия (лук, чеснок)	круглогодично			