

**План оздоровительных мероприятий  
в дошкольных группах  
на период  
с 01.10.2023 – 31.05.2024 уч. год.**

1	Утренняя гимнастика в музыкальном зале в младших и средних группах, утренняя гимнастика на воздухе с использованием оздоровительного бега в старших и подготовительных группах	ежедневно
2	Глубокое умывание после зарядки (лицо, руки до локтя, шея), температура воды 18-20 градусов	ежедневно
3	Закаливающие процедуры: полоскание горла после завтрака морской солью (1 ст. ложка на 1 л воды, на полоскание ребенку 1/3 стакана, температура воды 20 градусов) в дошкольных группах	ежедневно
4	Самостоятельная двигательная деятельность в перерывах между организованной образовательной деятельностью	ежедневно
5	Физкультурные занятия ( 1 на улице)	3 раза в неделю
6	Оздоровительные гимнастики (корректирующие и дыхательные) после дневного сна в дошкольных группах	ежедневно в группах
7	Прогулки с включением подвижных игр	ежедневно, 2 раза в день

УТВЕРЖДЕНО  
приказом МДОУ  
«Сланцевский  
детский сад № 5»  
от 01.06.2023 №14

**План оздоровительных мероприятий  
в дошкольных группах  
на летний период  
с 01.06.2023– 31.08.2023 год**

<b>1</b>	<b>Утренняя гимнастика на свежем воздухе</b>	<b>ежедневно</b>
<b>2</b>	<b>Глубокое умывание после утренней гимнастики (лицо, руки до локтя, шея), температура воды 18-20 градусов</b>	<b>ежедневно</b>
<b>3</b>	<b>Подвижные игры на прогулке</b>	<b>ежедневно</b>
<b>4</b>	<b>Физкультурные занятия на улице</b>	<b>3 раза в неделю</b>
<b>5</b>	<b>Организация закаливающих процедур на улице в плескательном бассейне при температуре не ниже 22 градусов. Организация водных закаливающих процедур в группах при температуре воздуха ниже 22 градусов</b>	<b>ежедневно</b>

