

УТВЕРЖДЕНА:
приказом заведующего МБДОУ
«Детский сад № 103» г. Воркуты
от 26.05 2025 № 209 -ОД

ЦИКЛОГРАММА ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА

№ п/п	Мероприятия	Методические рекомендации	Время проведения
1.	Утренняя гимнастика	При благоприятной погоде прием и утренняя гимнастика на свежем воздухе	8.00 – 8.10
2.	Умывание водой комнатной температуры рук до локтя.	Температура воды не ниже 22 ⁰	После всех видов физкультурно- оздоровительной работы.
3.	Полоскание рта и горла водой комнатной температуры	Температура воды не ниже 23 ⁰	Во время утреннего филтра, после каждого приема пищи.
4.	Босохождение во всех видах физкультурно-оздоровительной работы	При температуре пола не ниже 22 ⁰	По режиму дня
5.	Гигиеническое мытье ног после прогулки.	Температура воды 36 – 37 ⁰	До обеда после дневной прогулки.
6.	Сон без маек.	Температура воздуха в помещении не ниже 18 ⁰	Дневной сон
7.	Корригирующая гимнастика после сна, хождение по коррекционным коврикам.	Температура воздуха в помещении не ниже 20 ⁰	После сна

Согласовано:

Медицинская сестра:

/Маклакова Т.В./

УТВЕРЖДЕНА:
приказом заведующего МБДОУ
«Детский сад № 103» г. Воркуты
от 26.05 2025 № 209 -ОД

ЦИКЛОГРАММА ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД
СРЕДНЯЯ ГРУППА

№ п/п	Мероприятия	Методические рекомендации	Время проведения
1.	Утренняя гимнастика	При благоприятной погоде прием и утренняя гимнастика на свежем воздухе	8.00 – 8.10
2.	Умывание водой комнатной температуры рук до локтя и верхней части шеи	Температура воды не ниже 22 ⁰	После всех видов физкультурно-оздоровительной работы.
3.	Полоскание рта и горла водой комнатной температуры	Температура воды не ниже 23 ⁰	Во время утреннего фильтра, после каждого приема пищи.
4.	Босохождение во всех видах физкультурно-оздоровительной работы	При температуре пола не ниже 21 ⁰	По режиму дня
5.	Гигиеническое мытье ног после прогулки.	Температура воды 36 – 37 ⁰	До обеда после дневной прогулки.
6.	Сон без маек.	Температура воздуха в помещении не ниже 18 ⁰	Дневной сон
7.	Корригирующая гимнастика после сна, хождение по коррекционным коврикам.	Температура воздуха в помещении не ниже 20 ⁰	После сна

Согласовано:

Медицинская сестра:

/ Маклакова Т.В./

УТВЕРЖДЕНА:
приказом заведующего МБДОУ
«Детский сад № 103» г. Воркуты
от 26.05 2025 № 209 -ОД

ЦИКЛОГРАММА ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД
СТАРШАЯ ГРУППА

№ п/п	Мероприятия	Методические рекомендации	Время проведения
1.	Утренняя гимнастика на свежем воздухе.	При благоприятной погоде прием и утренняя гимнастика на свежем воздухе	8.20 – 8.30
2.	Умывание водой комнатной температуры рук до локтя и верхней части шеи.	Температура воды не ниже 22 ⁰	После всех видов физкультурно-оздоровительной работы.
3.	Полоскание рта и горла водой комнатной температуры	Температура воды не ниже 23 ⁰	Во время утреннего фильтра, после каждого приема пищи.
4.	Босохождение во всех видах физкультурно-оздоровительной работы	При температуре пола не ниже 21 ⁰	По режиму дня
5.	Обширное умывание после утренней гимнастики, физкультурных занятий.	Температура воды 36 ⁰	По режиму дня
6.	Гигиеническое мытье ног после прогулки.	Температура воды 36 ⁰	До обеда после дневной прогулки.
7.	Сон без маек.	Температура воздуха в помещении не ниже 20 ⁰	Дневной сон
8.	Корригирующая гимнастика после сна, хождение по коррекционным коврикам.	Температура воздуха в помещении не ниже 20 ⁰	После сна

Согласовано:

Медицинская сестра:

/ Маклакова Т.В./

УТВЕРЖДЕНА:
приказом заведующего МБДОУ
«Детский сад № 103» г. Воркуты
от 26.05 2025 № 209 -ОД

**ЦИКЛОГРАММА ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ
НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

ПЕРВАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА

№ п/п	Мероприятия	Методические рекомендации	Время проведения
1.	Утренняя гимнастика (при благоприятной погоде на свежем воздухе)	В облегченной одежде, в носочках при температуре воздуха в помещении не ниже 22 ⁰ , температуре пола не ниже 22 ⁰ Н а участке с использованием имитационных упражнений.	8.00- 8.10
2.	Применение физкультурного оборудования для профилактики плоскостопия.	Коррекционные коврики меняются один раз в неделю: I неделя - дорожка № 1 II неделя - дорожка № 2 III неделя - дорожка № 3 IV неделя - дорожка № 4	При организации физкультурно- оздоровительной работы
3.	Дорожка «Здоровья» после сна с элементами дыхательной гимнастики.	Комплексы №№ 1-4 (смена – один раз в неделю)	После сна
4.	Игры с водой на участке, в помещении	При благоприятной погоде на свежем воздухе	Во время игр в помещении, на прогулке.
5.	Гигиеническое мытье ног после прогулки.	Температура воды 36 ⁰	До обеда после дневной прогулки.

Согласовано:

Медицинская сестра:

/ Маклакова Т.В./

УТВЕРЖДЕНА:
приказом заведующего МБДОУ
«Детский сад № 103» г. Воркуты
от 26.05 2025 № 209 -ОД

ЦИКЛОГРАММА ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

№ п/п	Мероприятия	Методические рекомендации	Время проведения
1.	Утренняя гимнастика на свежем воздухе.	При благоприятной погоде прием и утренняя гимнастика на свежем воздухе	8.30 – 8.40
2.	Умывание водой комнатной температуры рук до локтя и верхней части шеи.	Температура воды не ниже 22 ⁰	После всех видов физкультурно-оздоровительной работы.
3.	Полоскание рта и горла водой комнатной температуры	Температура воды не ниже 23 ⁰	Во время утреннего фильтра, после каждого приема пищи.
4.	Босохождение во всех видах физкультурно-оздоровительной работы	При температуре пола не ниже 21 ⁰	По режиму дня
5.	Обширное умывание после утренней гимнастики, физкультурных занятий.	Температура воды 36 ⁰	По режиму дня
6.	Гигиеническое мытье ног после прогулки.	Температура воды 36 ⁰	До обеда после дневной прогулки.
7.	Сон без маск.	Температура воздуха в помещении не ниже 20 ⁰	Дневной сон
8.	Корригирующая гимнастика после сна, хождение по коррекционным коврикам.	Температура воздуха в помещении не ниже 20 ⁰	После сна

Согласовано:

Медицинская сестра:

/ Маклакова Т.В./

УТВЕРЖДЕНА:
приказом заведующего МБДОУ
«Детский сад № 103» г. Воркуты
от 26.05 2025 № 209 -ОД

**ЦИКЛОГРАММА ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИИ
НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

РАЗНОВОЗРАСТНАЯ ГРУППА от 1,5 до 7 лет

№ п/п	Мероприятия	Методические рекомендации	Время проведения
1.	Утренняя гимнастика (при благоприятной погоде на свежем воздухе)	В облегченной одежде, в носочках при температуре воздуха в помещении не ниже 22 ⁰ , температуре пола не ниже 22 ⁰ На участке с использованием имитационных упражнений.	8.00 – 8.10
2.	Применение физкультурного оборудования для профилактики плоскостопия.	Коррекционные коврики меняются один раз в неделю: I неделя - дорожка № 1 II неделя - дорожка № 2 III неделя - дорожка № 3 IV неделя - дорожка № 4	При организации физкультурно-оздоровительной работы
3.	Дорожка «Здоровья» после сна с элементами дыхательной гимнастики.	Комплексы №№ 1-4 (смена – один раз в неделю)	После сна
4.	Игры с водой на участке, в помещении	При благоприятной погоде на свежем воздухе	Во время игр в помещении, на прогулке.
5.	Гигиеническое мытье ног после прогулки.	Температура воды 36 ⁰	До обеда после дневной прогулки.

Согласовано:

Медицинская сестра:

/ Маклакова Т.В./

УТВЕРЖДЕНА:
приказом заведующего МБДОУ
«Детский сад № 103» г. Воркуты
от 26.05 2025 № 209 -ОД

**ЦИКЛОГРАММА ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ
НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

ГРУППА РАННЕГО ВОЗРАСТА от 1,5 до 3 лет

№ п/п	Мероприятия	Методические рекомендации	Время проведения
1.	Утренняя гимнастика (при благоприятной погоде на свежем воздухе)	В облегченной одежде, в носочках при температуре воздуха в помещении не ниже 22 ⁰ , температуре пола не ниже 22 ⁰ На участке с использованием имитационных упражнений.	8.00 – 8.08
2.	Применение физкультурного оборудования для профилактики плоскостопия.	Коррекционные коврики меняются один раз в неделю: I неделя - дорожка № 1 II неделя - дорожка № 2 III неделя - дорожка № 3 IV неделя - дорожка № 4	При организации физкультурно-оздоровительной работы
3.	Дорожка «Здоровья» после сна с элементами дыхательной гимнастики.	Комплексы №№ 1-4 (смена – один раз в неделю)	После сна
4.	Игры с водой на участке, в помещении	При благоприятной погоде на свежем воздухе	Во время игр в помещении, на прогулке.
5.	Гигиеническое мытье ног после прогулки.	Температура воды 36 ⁰	До обеда после дневной прогулки.

Согласовано:

Медицинская сестра:

/ Маклакова Т.В./