

**Гигиенические мероприятия по профилактике утомляемости детей в детском саду № 125**

Мероприятия	Дозировка	Срок	Ответственные
Гигиеническая разминка	5-10 минут	ежедневно	Воспитатели
Проведение занятий	Не более 30 мин. (старш. возраст). Не более 20 мин. (младш. возраст)	ежедневно	Воспитатели
Физкультминутки на занятиях	3-5 минут	ежедневно	Воспитатели
Перерыв между занятиями	5-10 минут	ежедневно	Воспитатели
Смена видов деятельности (музыкально- ритмическая или физкультурная деятельность сменяется познавательной или продуктивной)		ежедневно	Воспитатели
Смена подвижных игр на игры спокойного характера		ежедневно	Воспитатели
Проветривание помещений	1 час	ежедневно	Воспитатели
Прогулка дневная	Не менее 1,5 час.	ежедневно	Воспитатели
Сон (дневной)	2 часа	ежедневно	Воспитатели
Гигиеническая разминка после сна	5-10 минут	ежедневно	Воспитатели
Прогулка вечерняя	1 час	ежедневно	Воспитатели