

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
№ 127 Невского района Санкт-Петербурга**



УТВЕРЖДЕН

Заведующий ГБДОУ

детский сад №127

А.А. Трухова

Приказ от 28.05.2024 № 43-ТД

Система оздоровительной работы ГБДОУ на лето 2024 года

№ п/п	Виды закаливания	Время в режиме дня. Место проведения	Особенности методики проведения	Ответственный
1.	Воздушные ванны			
1.1	Длительное пребывание детей на воздухе	1 Утренний прием на участке (исключение- группы раннего возраста) 2 Дневная и вечерняя прогулка проводится ежедневно в соответствии с режимом каждой возрастной группы	1 Осмотр участка перед каждой прогулкой 2 При необходимости, с участием детей, поливается участок и песочница 3 Обязательно наличие головного убора 4 Соблюдение питьевого режима 5 Обеспечение достаточной двигательной активности (60% от всей прогулки) 6 В дневную прогулку включается оздоровительный бег	воспитатели, пом. воспитателя.
1.2	Утренняя гимнастика	Проводится утром ежедневно на участке: Младший возраст – 8 -10 минут Старший возраст 10 -15 минут	1 Никакой организованности, строгих правил и требований дисциплины. Следует обеспечить приподнятое эмоциональное настроение 2 Форма проведения традиционная – обыгрывание сюжета, использование подвижных игр с разным уровнем активности, использование элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений.	Воспитатели.

1.3	Совместная деятельность с детьми по закреплению ОВД и развитию физических качеств	Проводится на дневной прогулке ежедневно Младший возраст – 20 минут Старший возраст – 30 минут	1 Место проведения оборудуется заранее 2 В жаркие солнечные дни уменьшается число повторения упражнений, снижается их интенсивность и длительность, виды движений (бег, ходьба). Выбор подвижных и спортивных игр зависит от погодных условий 3 Для детей группы риска (2-3 группы здоровья) индивидуальное дозирование физических нагрузок, ограничение подвижных игр	Воспитатели
1.4	Сон без маек	В специально отведенных помещениях в соответствии с режимом дня	1 Температура в спальне должна быть не менее 14 градусов 2 Перед сном каждому ребенку одевается чистая пара трусов 3 Обеспечивается спокойная обстановка перед сном и во время сна 4 Детям группы риска увеличение длительности сна (укладывание первыми, подъем-последними)	Воспитатели.
2	Световоздушные и солнечные ванны			
1.2	Световоздушные ванны	1 Общие, на открытом воздухе 2 Местные, в различных режимных моментах начиная с 5 минут и постепенно доводя до 30 – 40 минут	Общие световоздушные ванны начинаются в кружевной тени деревьев при температуре +19-20 градусов для детей старшего дошкольного возраста При температуре +20 - 21 градус для детей младшего возраста световоздушные ванны могут принимать практически здоровые дети и ослабленные дети после перенесенных заболеваний. Детям с задержкой роста и развития прием световоздушных ванн показан	воспитатели.

			особо! Целесообразно проводить световоздушные ванны в 9-11 часов Противопоказания: острые инфекционные заболевания. С 16-17 часов самые опасные лучи. Опасно для здоровья.	
2.2	Солнечные ванны	1 На прогулке с 9-11 часов 2 Продолжительность солнечных ванн: время в режиме дня назначается врачом в соответствии с возрастом детей и состоянием здоровья в режиме дня должны быть конкретные цифры	1 Дети находятся на открытом солнце 2 Назначение солнечных ванн необходимо проводить лишь после предварительного недельного курса ежедневных световоздушных ванн. Данное условие является обязательным 3 Данная процедура может проводиться как в подвижном состоянии, так и в лежачем, сидячем положении в зависимости от температуры воздуха, силы ветра, влажности воздуха 4 Солнечные ванны проводятся не ранее чем через 1,5 часа после еды, заканчиваются не позднее чем за 30 минут до еды 5 По окончании солнечных ванн рекомендуется водная процедура и отдых в тени	Врач, м\сестра, воспитатели.
3	Водные процедуры			
3.1	Мытье ног прохладной водой	Проводится ежедневно после прогулки	Ноги мыть проточной водой с мылом и мочалкой на деревянной решетке с помощью душа или лейки Вытираются ноги насухо только индивидуальным полотенцем Полотенца сушатся и хранятся в комнате гигиены	Воспитатели., пом./воспитателя.
3.2	Игры с водой	На прогулке при теплой погоде	Игры с водой проводятся в плескательных бассейнах, тазаках.	Воспитатели.

		(+22 гр.) от 10 минут и больше	Необходимо иметь картотеку игр с водой.	
4	Питьевой режим			
4.1	Питьевой режим	Обеспечивается в течение всего дня по желанию детей	Посуда для питья выносится в полиэтиленовом пакете с маркировкой «чистая посуда». Для использования посуды – маркировка «грязная посуда». Количество чашек должно быть больше количества детей. Кипяченая вода в чайнике должна быть заранее охлаждена.	Воспитатели, пом. воспитателя.