

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

УТВЕРЖДЕНА

Заведующим ГБДОУ детским садом №127
Невского района Санкт-Петербурга

А.А.Трухова
Приказ от 29.05.2025 № 57/1

**Система оздоровительной работы
на лето 2025 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 (+22	Игры с водой проводятся в плескательных бассейнах, тазаках.	Воспитатели.

		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.