

СОГЛАСОВАНО

Врач – педиатр



ПРИЛОЖЕНИЕ 1

К приказу № 65-0 от 15.05.2026

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий ГБДОУ № 120  
Невского района Санкт-Петербурга



### СХЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Виды закаливания	Время в режиме дня, место проведения	Особенности методики проведения	Ответственный исполнитель
<b>Воздушные ванны</b>			
Сквозное проветривание помещений	Ежедневно	<ul style="list-style-type: none"><li>Проводится в отсутствии детей.</li><li>При <math>t</math> выше <math>+18^{\circ}</math> на улице, тихом ветре и солнечной погоде - держать постоянно открытую фрамугу</li></ul>	воспитатели
Соблюдение температурного режима в группах	Ежедневно	<ul style="list-style-type: none"><li><math>+19^{\circ} - +22^{\circ}</math> - ясли</li><li><math>+18^{\circ} - +21^{\circ}</math> - детский сад</li></ul>	воспитатели
Длительное пребывание детей на свежем воздухе	<ul style="list-style-type: none"><li>Утренний прием на участке (исключение: группы раннего возраста - если есть новые дети).</li><li>Дневная и вечерняя прогулка (проводятся ежедневно в соответствии с режимом каждой возрастной группы)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Осмотр участка перед каждой прогулкой.</li><li>При необходимости, с участием детей, полив участка и песочницы.</li><li>Соответствие одежды детей погоде. Обязательно наличие головного убора.</li><li>Соблюдение питьевого режима.</li><li>Обеспечение достаточной двигательной активности (60% от всей прогулки отводится на двигательную активность).</li><li>В утреннюю прогулку включается оздоровительный бег (инструкцию см. Приложение 3).</li></ul>	медсестра, воспитатель

Утренняя гимнастика, культурно-досуговая деятельность	Утренняя гимнастика проводится утром ежедневно на участке: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ младшая гр. – 6 мин.</li> <li>▪ средняя гр. – 8 мин.</li> <li>▪ старшая гр. – 10 мин.</li> <li>▪ подготовит. гр. – 12 мин.</li> </ul>	Обеспечить приподнятое эмоциональное состояние, отсутствие заорганизованности, строгих правил и требований дисциплины.	метод. по физкультуре, музыкальный руководитель
Совместная деятельность с детьми по закреплению основных видов движений и развитию физических качеств	Проводятся на дневной прогулке ежедневно: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ младший возраст – 20 мин;</li> <li>▪ старший возраст – 30 мин.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Место проведения оборудуется заранее.</li> <li>▪ В жаркие солнечные дни уменьшается число повторений упражнений, снижается их интенсивность и длительность, виды движений (бег — ходьба).</li> <li>▪ Выбор подвижных и спортивных игр зависит от погодных условий.</li> <li>▪ Для детей «группы риска» (II—III группы здоровья) индивидуальное дозирование физических нагрузок, ограничение подвижных игр.</li> </ul>	Воспитатель
Сон без маек	Проводится в спальном режиме дня	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Температура в спальном режиме дня должна быть не ниже +14 °С.</li> <li>▪ Обеспечивается спокойная обстановка перед сном и во время сна.</li> <li>▪ Соблюдение для детей «группы риска» длительности сна: укладывание первыми и подъем последними</li> </ul>	Воспитатели
<b>Световоздушные и солнечные ванны</b>			
Световоздушные ванны	На прогулке с 9 до 11 ч.	<p><b>Показания:</b> световоздушные ванны могут принимать практически здоровые и ослабленные дети после перенесенных заболеваний. <b>Детям с задержкой роста и развития прием световоздушных ванн показаны особо!</b></p> <p><b>Противопоказания:</b> острые инфекционные заболевания.</p> <p>Проводятся начиная с 5 мин и постепенно доводя до 30—40 мин:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ общие на открытом воздухе;</li> <li>▪ местные в различных режимных моментах</li> </ul> <p>Общие световоздушные ванны начинают в кружевной тени деревьев:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ при температуре +19—20 °С для детей старшего возраста;</li> <li>▪ при температуре плюс +20—22 °С для детей младшего возраста</li> </ul>	Врач, старшая медсестра, воспитатель

Солнечные ванны	На прогулке с 10 до 11 ч.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Дети находятся на открытом солнце.</li> <li>Назначение солнечных ванн проводится лишь после предварительного недельного курса ежедневных световоздушных ванн.</li> <li>Процедура проводится либо в подвижном состоянии, либо в лежачем, сидячем положении в зависимости от температуры воздуха, силы ветра, влажности воздуха.</li> <li>Солнечные ванны проводятся не ранее чем через 1,5 ч после еды, заканчиваются не позднее чем за 30 мин до еды.</li> <li>По окончании солнечных ванн проводится водная процедура и отдых в тени</li> <li>Инструкцию см. Приложение 2.</li> </ul>	Врач, старшая медсестра, воспитатель
<b>Водные процедуры</b>			
Обширное умывание	Проводится ежедневно во время гигиенических процедур в умывальной комнате	Инструкцию см. Приложение 2.	Воспитатель, помощник воспитателя
Обливание ног водой	Проводится ежедневно после прогулки в умывальной	<ul style="list-style-type: none"> <li>Начинают с <math>t</math> воды <math>+28^{\circ} - +30^{\circ}\text{C}</math>, снижая каждые 3 дня на <math>1^{\circ}</math> и доводят до <math>+18^{\circ}\text{C}</math> – для младшего, среднего возраста, и <math>+16^{\circ}\text{C}</math> – для старшего возраста.</li> <li>Инструкцию см. Приложение 2.</li> </ul>	Воспитатель, помощник воспитателя
Игры с водой	<ul style="list-style-type: none"> <li>На прогулке, при установившейся теплой погоде (температура воздуха <math>+22^{\circ}\text{C}</math> и выше)</li> <li>Время процедур от 10 мин. и больше</li> </ul>	Игры с водой проводятся в плескательных бассейнах, тазиках.	Воспитатель
<b>Босохождение</b>			
По траве	<ul style="list-style-type: none"> <li>На прогулке, при установившейся теплой погоде (температура воздуха <math>+22^{\circ}\text{C}</math> и выше)</li> <li>Время процедуры от 10 мин и больше</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Обязательный осмотр участка на наличие травмоопасных предметов.</li> <li>Начинается процедура с пробежки. Длительность 1—3 мин. Движения должны быть непрерывными.</li> <li>После процедуры дети обуваются в сухую обувь и ходят еще 5—10 мин.</li> </ul>	Старшая медсестра, воспитатель, помощник воспитателя