

«СОГЛАСОВАНО»

Врач - педиатр



«УТВЕРЖДЕНО»

И.о. заведующего ГБДОУ № 70

Т.В.Панасюк



Формы оздоровительных мероприятий в летний период

Формы работы		Условия организации		
место	время	Продолжительность по группам (мин.)	Ответственные	
Утренняя гимнастика	на воздухе	ежедневно перед завтраком	младшая – 8 мин средняя – 10 мин, старшая – 10 - 15 мин подготовительная – 10-15 мин	воспитатели
Занятия по физической культуре	на воздухе	3 раза в неделю, в часы наименьшей инсоляции (до наступления жары или после ее спада)	младшая – 15 мин средняя – 20 мин старшая – 25 мин подготовительная -30 мин	воспитатели
Подвижные игры: сюжетные, не сюжетные с элементами соревнований; дворовые, народные, с элементами спорта (футбол, баскетбол)	на воздухе	ежедневно, в часы наименьшей инсоляции	для всех возрастных групп – 10 – 20 мин.	воспитатели
Двигательные разминки: упражнения на развитие мелкой моторики, на внимание и координацию движений, в равновесии, для активизации работы глазных мышц, на формирование правильной осанки, свода стопы, ритмические движения, гимнастика расслабления	на воздухе	Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции	младшие – 6 мин средние -8 мин старшие -10 мин подготовительные -12 мин	воспитатели

«СОГЛАСОВАН»

Врач - педиатр

/ И.В.Сидорова /



«УТВЕРЖДЕН»

И.о. заведующего ГБДОУ № 70

/Т.В.Панасюк/



РЕЖИМ ЕЖЕДНЕВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ НА ЛЕТО 2025 г.

Младшая группа

	Вид двигательной активности	пн	вт	ср	чт	пт
I половина дня						
1	Утренняя гимнастика	8	8	8	8	8
2	Занятия по физической культуре	15	15		15	
3	физминутка	2	2	2	2	2
4	Подвижные игры и спортивные упражнения на утренней прогулке	10	10	20	10	20
5	Самостоятельная двигательная деятельность на утренней прогулке	20	20	20	20	20
6	Самостоятельные игры и прочие движения в режиме дня	40	40	40	40	40
II половина дня						
7	Гимнастика после дневного сна, дорожка здоровья в сочетании с дорожными ваннами	8	8	8	8	8
8	Самостоятельная двигательная деятельность на вечерней прогулке	15	15	20	15	20
9	Подвижные игры на вечерней прогулке	15	15	15	15	15
10	Самостоятельные игры и прочие движения в режиме дня	40	30	30	30	40
Итого:		2ч53мин	2ч43мин	2ч43мин	2ч43мин	2ч53мин
11	Физкультурный досуг	4 раза в месяц				
12	День здоровья	1 раз в неделю				
	Спортивный праздник	2 раза за лето				

Ознакомлены :

Воспитатели: _____ / _____ /

_____ / _____ /

«СОГЛАСОВАНО»

Врач - педиатр

И.В.Сидорова /



«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. заведующего ГБДОУ № 70

Т.В.Панасюк /



Инструкция проведения воздушных ванн
(Методика оздоровления детей в ДОУ, авт. Кузнецова М.Н.)
Адаптировано к условиям ДОУ

Воздушные ванны ребенок получает, находясь в обычной одежде (обнажаются руки и ноги), во время физкультурных занятий, музыкальных занятий, утренней гимнастики, при смене белья после дневного сна.

При проведении воздушных ванн рекомендуется следующая температура воздуха в помещении:

Возраст детей	Местное воздействие		Общее воздействие	
	Начальная t, C	Конечная t, C	Начальная t, C	Конечная t, C
До 2-х лет	+ 23	+(20 - 10)	+ 23	+ (22 - 20)
2-3 года	+ 22	+ (18 - 16)	+ 22	+ 20
4-7 лет	+ 22	+ (16 -)	+ 22	+ (19 - 18)

Продолжительность воздушных ванн увеличивается постепенно с 3...5 минут до 10....20 минут.

В младшей группе 5 минут

В средней группе – до 12 минут

В старшей группе до 20 минут.

Ослабленным детям продолжительность ванны по 5 минут несколько раз в день без снижения температуры.

С инструкцией ознакомлены:

Воспитатель

должность

личная подпись

расшифровка
подписи

Воспитатель

должность

личная подпись

расшифровка
подписи

«СОГЛАСОВАНО»

Врач - педиатр



/ И.В.Сидорова /

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. заведующего ГБДОУ № 70



/ Т.В.Панасюк /

«Босоножье»

(автор Береснева З.И.)

Методика адаптирована к условиям ДОУ

Закаливающее средство для детей с ослабленным здоровьем. Повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению. Проводится в любое время дня. Дозировка определяется возрастом. Желательно начинать в теплый период.

Группа	виды ходьбы и дозировка			
	Теплый период	Время	Холодный период	время
Младшая	Ходьба и бег по одеялу и полу навеса	5-30 мин	Ходьба и бег по ковру в носках	5-30 мин
Младшая	Ходьба и бег по теплomu песку, траве	5-45 мин	Ходьба по ковру босиком	5-30 мин
Средняя	Ходьба и бег по сухому и мокрому песку, траве, асфальту	5-60 мин	Ходьба босиком по ковру и в носках по полу Бег босиком по ковру	5-30 мин
старшая	Ходьба и бег по земле, воде, асфальту	5-90 мин	Ходьба и бег босиком по комнатному поду	5-30 мин
Шестилетки	Ходьба и бег по различным видам почвы, покрытиям земли	От 5 минут и неограниченно	Свободный бег и ходьба в группе	5-30 мин

С инструкцией ознакомлены:

Воспитатель

должность

личная подпись

расшифровка

подписи

Воспитатель

должность

личная подпись

расшифровка



«СОГЛАСОВАНО»

Врач - педиатр

/ И.В.Сидорова /



«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. заведующего ГБДОУ № 70

/Т.В.Панасюк/

Обширное умывание
(автор Береснева З.И.)
Методика адаптирована к условиям ДОУ

Обширное умывание рекомендуется для детей среднего и старшего возраста.
Проводится после сна.
Суть обширного умывания заключается в следующем: ребенок, раздетый до пояса, в быстром темпе, самостоятельно выполняет ряд последовательных действий.

«Умывай-ка»

- «Раз» - обмывает правой рукой левую кисть.
- «Два» - обмывает левой рукой правую кисть.
- «Три» - мокрой правой ладонью проводит от кончиков пальцев левой руки до локтя.
- «Четыре» - мокрой левой ладонью проводит от кончиков пальцев правой руки до локтя.
- «Пять» - мокрые ладони кладет сзади на шею и ведет одновременно вперед.
- «Шесть» - мокрой правой ладонью делает круговое движение по груди.
- «Семь» - мокрыми ладонями проводит по лицу от лба к подбородку.
- «Восемь» - ополаскивает руки.
- «Девять» - отжимает их, слегка стряхивая.
- «Десять» - вытирает руки насухо.

Примечание. Умывание можно сопровождать стихами:

Раз- обмоем кисть руки,
Два – с другою повтори.
Три – до локтя намочили,
Четыре – с другою повторили.
Пять – по шее провели,
Шесть – смелее по груди.
Семь – лицо свое обмоем,
Восемь – с рук усталость смоем.
Девять – воду отжимай,
Десять – сухо вытирай.

С инструкцией ознакомлены:

Воспитатель

должность

личная подпись

расшифровка
подписи

Воспитатель

должность

личная подпись

расшифровка
подписи

«СОГЛАСОВАНО»

Врач - педиатр

/ И.В.Сидорова /

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. заведующего ГБДОУ № 70

/ Т.В.Панасюк /

Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха

Методика оздоровления детей в ДОУ, авт. Кузнецова М.Н.
Адаптирована к условиям ДОУ

Процедуры закаливания дополняются повседневным соблюдением «температурной гигиены». Обязательным условием любого закаливания следует считать создание рациональной температурной воздушной среды в помещениях и поддержание чистоты воздуха в помещениях, где находятся дети.

Помещения	Температура воздуха, С
Групповые дошкольных групп	+ 20
Спальня дошкольных групп	+ 20
Туалетные дошкольных групп	+ 19
Музыкальный и физкультурный залы	+ 18

Сквозное проветривание до температуры +16 - +14 С и ниже в течение 5-6 минут проводятся 4-5 раз в день а отсутствие детей. При этом температура обычно восстанавливается через 20—30 минут.

Детей укладывают в проветренное помещение; после засыпания вновь открывают фрамуги, снижая температуру на 2-4 С.

С инструкцией ознакомлены:

Воспитатель

должность

личная подпись

расшифровка
подписи

Воспитатель

должность

личная подпись

расшифровка
подписи

«СОГЛАСОВАНО»

Врач - педиатр

 / И.В.Сидорова /

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. заведующего ГБДОУ № 70

 Т.В.Панасюк /

Одежда детей в помещении при умеренной двигательной активности

Методика оздоровления детей в ДОУ, авт. Кузнецова М.Н.
Адаптирована к условиям ДОУ

Обязательным условием эффективного закаливания является наличие адекватной одежды детей на данное время дня:

t воздуха, С	Одежда	Допустимое число слоев одежды
16-17	Хлопчатобумажное белье, платье шерстяное или из плотных тканей, трикотажная кофта, колготки (на ногах – туфли или теплые тапочки)	3-4
18-20	Хлопчатобумажное белье, платье из полушерстяной или из толстой хлопчатобумажной ткани, колготки, для старших дошкольников - гольфы (на ногах – туфли)	2-3
21-22	Хлопчатобумажное белье, платье из тонкой хлопчатобумажной ткани с коротким рукавом, гольфы, (на ногах – туфли или босоножки)	2
23 и выше	Тонкое хлопчатобумажное белье или без него, легкое платье без рукавов, носки, (на ногах – босоножки)	1-2

С инструкцией ознакомлены:

Воспитатель

должность

личная подпись

расшифровка
подписи

Воспитатель

должность

личная подпись

расшифровка
подписи

«СОГЛАСОВАНО»

Врач - педиатр

/ И.В.Сидорова /



«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. заведующего ГБДОУ № 70

/ Т.В.Панасюк /



Методика проведения воздушных ванн в помещении и на открытом воздухе

Методика оздоровления детей в ДОУ, авт. Кузнецова М.Н.
Адаптирована к условиям ДОУ

Воздушные ванны - средство закаливания при температуре воздуха в помещениях в пределах $+22$ — $+19$ °С. Постепенно температуру понижают путем проветривания до $+18$ — $+17$ °С для детей в возрасте 1-2 лет и до $+16$ — $+15$ °С — для детей 2-3 лет. Начальную продолжительность ванн, равную 2—5 минутам, увеличивают через 2-3 дня на 1-2 минуты, и доводят до 10-15 минут. Важно следить за тем, чтобы ребенок не переохлаждался: при появлении «гусиной кожи» принятие воздушной ванны прекращается. Ежедневно можно проводить 2—3 воздушные ванны.

При рассеянном солнечном облучении можно принимать воздушные ванны на открытом воздухе, но время приема ванн сокращается, если температура воздуха ниже $+18$ °С и скорость ветра больше 5 м/сек.

Обеспечение достаточной двигательной активности во время приема воздушных ванн является непременным условием их эффективности. Наибольшее оздоровительное значение имеют подвижные игры с циклическими физическими упражнениями (бег, прыжки, марш). Недопустимо принимать воздушные ванны, лежа на земле, даже в теплую погоду (при температуре воздуха $+22$ °С), так как земля обладает выраженным теплоотнимающим действием.

Дети в возрасте 4—6 лет могут с пользой для здоровья принимать воздушные ванны в более охлажденных условиях, начиная с температуры воздуха $+18$ — $+17$ °С с постепенным снижением и доведением ее до $+13$ — $+12$ °С. При условии хорошей переносимости детьми охлаждения продолжительность первой ванны равна 5 минутам, затем увеличивается до 8—10 минут и более. Тело при этом постепенно освобождается от одежды, начиная с рук и ног. Надо постоянно воспитывать у детей спокойное отношение к этим процедурам, стимулировать появление положительных эмоциональных ощущений.

С инструкцией ознакомлены:

Воспитатель

должность

личная подпись

расшифровка
подписи

Воспитатель

должность

личная подпись

расшифровка
подписи

«СОГЛАСОВАНО»

Врач - педиатр

/ И.В.Сидорова /



«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. заведующего ГБДОУ № 70

Т.В.Панасюк /



Босохождение в помещении по тренажерному пути

Авторы Коваленка В.С., Похис К.А.

Адаптировано к условиям ДОУ

Цель: профилактика плоскостопия, тонизирующее воздействие на активные точки стопы, закаливание.

Оборудование: ковровое покрытие, ребристая доска, коврики резиновые с шипованным рифлением, толстая веревка, аппликатор Кузнецова и т.д.

методика

Начинать босохождение в помещении надо в теплой комнате, первые дни только по ковру в течение одной минуты, затем прибавляем по одному тренажеру и, таким образом, увеличиваем постепенно время до 3 минут.

С инструкцией ознакомлены:

Воспитатель

должность

личная подпись

расшифровка
подписи

Воспитатель

должность

личная подпись

расшифровка
подписи



«СОГЛАСОВАНО»

Врач - педиатр

_____/ И.В.Сидорова /



«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. заведующего ГБДОУ № 70

_____/ Т.В.Панасюк /

Сон без маек

Основное условие для проведения процедуры – температура воздуха в спальне должна быть не ниже 18°C.

Механизм действия:

- Ребенок спит без майки под одеялом
- Температура под одеялом достигает 38-39°C
- После пробуждения происходит контрастное воздействие с разницей температур 18-20°C

Важные рекомендации:

- Процедура проводится ежедневно
- Необходимо следить за температурным режимом в помещении
- Ребенок должен быть здоров и в нормальном самочувствии

Эффект от процедуры:

- Укрепление иммунитета
- Повышение устойчивости организма к температурным перепадам
- Улучшение терморегуляции организма

Противопоказания:

- Повышенная температура тела
- Простудные заболевания
- Общее недомогание
- Температура в спальне ниже 18°C

С инструкцией ознакомлены:

Воспитатель

должность

личная подпись

расшифровка
подписи

Воспитатель

должность

личная подпись

расшифровка
подписи

«СОГЛАСОВАНО»

Врач - педиатр

/ И.В.Сидорова /



«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. заведующего ГБДОУ № 70

/ И.В.Панасюк /



Обливание ног

Авторы Спирина и др.
Адаптировано к условиям ДОУ

Оборудование: ведро с теплой водой, ведро с холодной водой, ковш или лейка, деревянная решетка, туалетное мыло, губка, полотенце.

Условия: Начальная температура воды 35 °С. Температуру ежедневно снижают на 1 °С до конечной температуры 20-18 °С. Продолжительность процедуры 20-30 секунд.

После болезни ребенка или пропуска процедур более 4-5 дней, начальная температура снова повышается до 35 °С, а затем снижается постепенно до 20-18 °С.

Методика: Дети сидят на скамейке, поставив ноги на решетку в ванночке. Грязные ноги моют теплой водой губкой с мылом, затем обливают прохладной водой. Для обливания используют ковш или лейку. Смачивается вся поверхность голени и стоп, Сосуд с водой держат на расстоянии от ног 4-5 сантиметров. На каждое обливание расходуется 0,5 литра воды. После каждого обливания ноги ребенка тщательно вытираются мягким полотенцем, а затем растираются до легкого покраснения поглаживанием в направлении от пальцев к колену.

Примечание: Закаливающая процедура при неблагоприятных температурных условиях (холодный пол в помещениях, переохлаждение ног ребенка) – ноги ребенка любым способом согреваются, чтобы стали теплыми на ощупь, только потом обливаются прохладной водой.

С инструкцией ознакомлены:

Воспитатель

должность

личная подпись

расшифровка
подписи

Воспитатель

должность

личная подпись

расшифровка
подписи