

Примерная схема проведения закалывающих процедур в летний период

№ п/п	Виды закалывания	Время в режиме дня. Место проведения. Частота. Длительность.	Особенности методики проведения	Ответственный исполнитель
БЫТОВОЕ ЗАКАЛЫВАНИЕ				
1	Воздушное			
1.1	Длительное пребывание детей на воздухе	Утренний прием на участке. Дневная и вечерняя прогулка в соответствии с режимом группы	- Осмотр участка перед прогулкой. При необходимости поливается участок и песочница. - Обязательно наличие головного убора. Соблюдение питьевого режима. - Обеспечение достаточной двигательной активности (60% от всей прогулки отводится на двигательную активность) В дневную прогулку, когда нет физкультурных и музыкальных занятий, включается оздоровительный бег.	Медсестра, воспитатели, помощники воспитателей
1.2	Утренняя гимнастика	Проводится ежедневно на участке. - Младший возраст – 10 минут. - Старший возраст – 15 минут	- Никакой заорганизованности, строгих правил и требований дисциплины. Следует обеспечить приподнятое эмоциональное состояние. - Форма проведения традиционная: обрывание какого-либо сюжета; использование подвижных игр с разным уровнем активности; использование элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений, хороводов.	Воспитатели, муз. руководитель
1.3	Физкультурные занятия	Проводятся на дневной прогулке. Длительность: - Младший возраст – 25 минут. - Старший возраст – 30 минут	- Место проведения физкультурных занятий (ФЗ) оборудуется заранее. - В жаркие солнечные дни ФЗ проводится по подгруппам (1 подгр. работает с педагогом, 2 – самостоятельно и наоборот). Уменьшается число повторений упражнений, снижается их интенсивность и длительность, заменяются основные виды движений (ходьба – бег и т.п.). Выбор подвижных игр зависит от природных условий. - Используется гибкий подход: если с утра дождь, то ФЗ проводится вечером. - Для детей группы риска (II, III группа здоровья) индивидуальное дозирование физических нагрузок, ограничение подвижных игр.	Воспитатели
1.4	Сон без маек	В специально отведенных помещениях, в соответствии с режимом дня	- Температура в спальной комнате должна быть не ниже 14 градусов. - Обеспечивается спокойная обстановка перед сном и во время сна. - Детям «группы риска» увеличивается длительность сна (укладывание первыми и подъем последними)	Воспитатели
2	Водное			

2.1	Обширное умывание	Проводится ежедневно во время гигиенических процедур в умывальной комнате	Рекомендуется специальная методика проведения	воспитатели, пом. воспит.
2.2	Игры с водой	На прогулке, при установившейся теплой погоде (температура воздуха 22 градуса и выше) Время процедур – 10 минут	- Игры с водой проводятся в плескательных бассейнах, тазиках, фонтанчиках. - Необходимо иметь карточку игр с водой	воспитатели

ПРОЦЕДУРНОЕ ЗАКАЛИВАНИЕ

3.	Босохождение			
3.1	По траве по мокрому песку, по неровной земле и гальке	На прогулке, при установившейся теплой погоде (температура воздуха 22 градуса и выше) Время процедур – 10 минут	- Рекомендуется осмотр участка на наличие травмоопасных предметов. - При наличии чистого травяного покрытия или гладкого грунта, дети могут играть в п/и босиком. - Начинать следует с пробежки. Длительность до 1-3 минут. Движения должны быть непрерывными. После процедуры обуться в сухую обувь и походить еще 5-10 мин	медсестра, воспитатели, пом. воспитателя
3.2	По «тропе здоровья»	На прогулке при температуре воздуха 22 градуса и выше Во время физкультурных занятий	- Оборудуется специальная дорожка из 5-8 ящиков размером 50х80 см и глубиной 8-10 см. Ящики заглубляются в грунт вплотную друг к другу. Заполняются различным материалом: песком, мелкой галькой, шишками и т.д. - Для повышения эффекта в теплые дни дорожка поливается водой, устраиваются фонтанчики.	медсестра, воспитатели
4				
4.1	Световоздушные ванны	Общие – на открытом воздухе. Местные – в различных режимных моментах (утренняя гимнастика, ФЭ и т.п.) Начинают с 5 мин. И постепенно доводят до 30-40 мин	Световоздушные ванны - Общие световоздушные ванны начинают в тени деревьев при температуре воздуха 19-20 градусов для детей старшего возраста. При темп. 20-21 градусов для детей младшего возраста. - В дождливую погоду воздушные ванны проводятся в группе. Показания: Световоздушные ванны могут принимать практически здоровые дети и ослабленные дети после болезни. Детям с задержкой роста и развития прием световоздушных ванн показан особо. Целесообразно проводить ванны в 9-11 часов. Противопоказания: острые инфекционные заболевания. С 16-17 часов самые опасные лучи, опасно для здоровья.	

5.	Солнечные ванны		
5.1	Солнечные ванны	На прогулке с 9-11 часов Продолжительность солнечных ванн, время в режиме дня назначается медсестрой в соответствии с возрастом детей и состоянием здоровья. В режиме должны быть конкретные цифры	• Дети находятся на открытом солнце. • Назначение солнечных ванн необходимо проводить лишь после предварительного курса световоздушных ванн. Данное условие является обязательным. • Данная процедура может проводиться либо в подвижном состоянии, либо в лежачем, сидячем положении в зависимости от температуры и влажности воздуха, силы ветра. • Солнечные ванны проводятся не ранее чем через 1,5 часа после еды, заканчиваются не позднее чем за 30 минут до еды. • По окончании солнечных ванн рекомендуется водная процедура и отдых в тени. медсестра, воспитатели
6	Питьевой режим		
6.1	Питьевой режим	Питьевой режим обеспечивается в течение всего дня, по желанию детей	Питьевой режим • Посуда для питья выносится в полиэтиленовом пакете с маркировкой «чистая посуда». Для использованной посуды — с маркировкой «грязная посуда». • Количество чашек должно быть больше количества детей. • Кипяченая вода в чайнике должна быть заранее охлаждена. • Можно использовать бутилированную минеральную, питьевую воду промышленного изготовления. Необходимо иметь сертификат качества от завода-изготовителя или торговой фирмы

Врач СПб ГБУЗ № 68



И.Д. Кадашева