

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 5»**

УТВЕРЖДЕНО:
приказом заведующего
МАДОУ «Детский сад № 5»
от 29.05.2025 года № 47

**План
оздоровительной работы МАДОУ «Детский сад № 5»
в летний период 2024-2025 учебного года**

1. Закаливающие процедуры:

Возраст детей	Летний период		
	Мероприятия	Температура	Время
Младшая группа 3 – 4 года	световоздушные ванны (25–30 процедур)	+20 +21	с 1 мин. +1 мин. ежедневно, до 10 мин.
	хождение босиком по профилактическим дорожкам	+22 и более	3-4 мин
	солнечные ванны (после освоения световоздушного закаливания)	+20 +25	с 1 мин. +1 мин. ежедневно, до 8 мин., (чередовать с пребыванием в тени)
	умывание прохладной водой	+30 (вода)	Каждые 2 дня снижаем на 1 градус, доводя до 18
	игры с водой	+23 (воздух) +20 (вода)	С 1 мин. +1 мин. ежедневно, до 10 мин. (исключить намокание одежды)
	сон в проветренном помещении	+19 +20	Широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком)
	Дыхательная гимнастика	+19 +20	2-3 мин после сна
Средняя группа 4 – 5 лет	световоздушные ванны (25–30 процедур)	+20 +21	с 1 мин. +1 мин. ежедневно, до 15 мин.
	солнечные ванны (после освоения световоздушного закаливания)	+20 +25	С 1 мин. +1 мин. ежедневно, до 10 мин., (чередовать с пребыванием в тени)
	хождение босиком по профилактическим дорожкам	+22 и более	5-6 мин.
	умывание прохладной водой	+30 (вода)	Каждые 2 дня снижаем на 1 градус, доводя до 18
	Игры с водой	+23 (воздух) +20 (вода)	с 1 мин. +1 мин. ежедневно, до 15 мин. (исключить намокание одежды)
	сон в проветренном помещении	+19 +20	Широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком)
	дыхательная гимнастика	+17 +18	4-5 мин после сна
Старшая группа 5 – 6 лет	Световоздушные ванны (25–30 процедур)	+20 +21	с 1 мин. +1 мин. ежедневно, до 20 мин.
	солнечные ванны (после освоения световоздушного закаливания)	+20 +25	с 1 мин. +1 мин. ежедневно, до 15 мин., (чередовать с пребыванием в тени)
	хождение босиком по профилактическим дорожкам	+22 и более	5-6 мин.
	умывание прохладной водой	+30 (вода)	Каждые 2 дня снижаем на 1 градус, доводя до 18, расширяя зону умывания

Подгот. группа 6 – 7 лет	игры с водой	+23(воздух) +20(вода)	с 1 мин. + 1 мин. ежедневно, до 20 мин. (исключить намочание одежды)
	Полоскание рта, горла	+20 + 22 (вода)	После еды и после сна
	сон в проветренном помещении	+19 +20	Проветривание (в соответствии с графиком)
	дыхательная гимнастика	+16 +17	4-5 мин после сна
	световоздушные ванны (30 процедур)	+20 +21	с 1 мин. + 1 мин. ежедневно, до 20 мин.
	солнечные ванны (после освоения световоздушного закаливания)	+20 +25	с 1 мин. + 1 мин. ежедневно, до 15 мин., (чередовать с пребыванием в тени)
	хождение босиком по профилактическим дорожкам	+22 и более	6-7 мин.
	умывание прохладной водой	+30(вода)	Каждые 2 дня снижаем на 1 градус, доводя до 18, расширяя зону умывания
	Игры с водой	+23(воздух) +20(вода)	с 1 мин. + 1 мин. ежедневно, до 20 мин. (исключить намочание одежды)
	Полоскание рта, горла водой	+20 + 22 (вода)	После еды и после сна
	сон в проветренном помещении	+19 +20	Проветривание (в соотв. с графиком)
	Дыхательная гимнастика	+16 +17	4-5 мин после сна

2. Витаминотерапия:

- фрукты
- овощи
- витаминизированное молоко
- кисель (с учетом аллергической предрасположенности)
- соки

3. Профилактические процедуры:

- дыхательная и артикуляционная гимнастика
- гимнастика для глаз

4. Физкультурно-оздоровительные процедуры

- музыкально-ритмическая гимнастика
- оздоровительный бег (старший возраст)
- занятия по физической культуре
- подвижные игры
- пешеходные прогулки
- двигательные разминки
- спортивные упражнения
- бодрящая гимнастика после сна

Закаливание
Методические рекомендации по закаливанию детей
в дошкольных учреждениях

(Методические рекомендации по закаливанию детей в дошкольных учреждениях составлены Главным управлением лечебно-профилактической помощи детям и матерям и Институтом гигиены детей и подростков Минздрава СССР - ст.н.с., канд.м.н. Юрко Г. П., мл.н.с. Ивановой О. Г.)

Основные задачи закаливания - укрепление здоровых детей, развитие выносливости организма при изменяющихся факторах внешней среды, повышение его сопротивляемости к различным заболеваниям.

Закаливание, как средство совершенствования защитных реакций организма, основывается на тренировке - систематическом повторении воздействия определенных факторов, начиная с кратковременных и слабых их воздействий и постепенно нарастающих по силе и длительности.

В качестве основных средств закаливания используются естественные природные факторы: **воздух, вода, солнечный свет** - при обязательном соблюдении следующих условий:

1. Учет индивидуальных особенностей ребенка при выборе метода закаливания.
2. Комплексное использование всех природных факторов и закаливающих процедур.
3. Постепенность в увеличении силы воздействия природного фактора.
4. Систематичность закаливания - оно осуществляется круглый год, но виды его и методики меняются в зависимости от сезона и погоды.
5. Спокойное, радостное настроение ребенка во время закаливающей процедуры.

При солнечной погоде, несильном ветре и температуре наружного воздуха выше 18 град. С следует держать постоянно открытыми все окна; при температуре наружного воздуха ниже 18 град. С или наличии сильного ветра - один оконный проем; при температуре наружного воздуха ниже 16 град. С и дождливой погоде - должны быть постоянно открытыми все фрамуги.

Бактериальная и химическая чистота воздуха в помещении достигается сквозным проветриванием, которое создает возможность многократной смены воздуха за короткий срок. Сквозное проветривание проводят кратковременно, 5-7 минут, в отсутствии детей. Перепад температуры может достигать 4-5 град. С, т.е. опускаться до +14 - 16 град. С. Проводят его:

- 1) утром перед приходом детей,
- 2) перед занятиями,
- 3) перед возвращением детей с прогулки,
- 4) во время дневного сна,
- 5) после полдника.

После сквозного проветривания температура в помещении, как правило, восстанавливается за 20-30 минут.

Температура воздуха в групповых помещениях должна быть:

Возраст детей	Строительно-климатические зоны		
	I	II	IV
3-4 года	+22 град. С	+21 град. С	+20 град. С
5-7 лет	+21 град. С	+20 град. С	+19 град. С

Для поддержания температуры воздуха в групповых помещениях используется постоянное одностороннее проветривание. Оно проводится в присутствии детей. Для этого в помещении оставляют открытыми 1-2 фрамуги (с одной стороны).

Для контроля температурного режима термометр помещают на уровне роста ребенка на внутренней стене помещения.

Оздоровляющее действие воздуха необходимо также использовать при организации дневного сна.

Прогулка при правильной ее организации является одним из важнейших моментов закаливания детей.

Летом вся жизнь детей должна быть перенесена на открытый воздух. Одежда постепенно облегчается (в жаркое время дети остаются только в трусах).

Хорошим средством закаливания, укрепления и формирования свода стопы является **хождение босиком**. В летнее время детей надо приучать ходить босиком по хорошо очищенному грунту (трава, гравий, песок). Начинать в жаркие, солнечные дни, постепенно увеличивая время хождения босиком с 2-3 минут до 10-12 минут и при более низких температурах воздуха до +22-20 град. С. Затем приучают детей ходить босиком в помещении. Перед дневным сном ребенок идет до своей кровати по дорожке босиком. Для детей 5-7 лет можно рекомендовать проведение сначала в носках, а потом и босиком утренней гимнастики и физкультурных занятий (в зале с паркетным, пластиковым полом или покрытым ковром).

Летом все организованные формы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, спортивные упражнения) проводятся на участке группы или спортивной площадке.

Одежда детей при проведении физкультурных занятий летом: трусы и майки, на ногах тапочки или полукеды.

Все специальные меры закаливания различаются:

по силе воздействия - местные (обтирание, обливание, ванна), общие (обтирания, обливания);

по продолжительности;

по действующему фактору (воздух, вода, солнце).

Начинают закаливание с более мягких воздействий, т.е. с местных закаливающих воздействий.

Закаливание воздухом должно предшествовать закаливанию водой и солнцем.

Наиболее мягкой специальной закаливающей процедурой считаются воздушные ванны.

Местную воздушную ванну ребенок получает, находясь в обычной одежде (оставляющей обнаженными руки и ноги), во время физкультурных и музыкальных занятий, ежедневной утренней гимнастики, общую воздушную ванну – после дневного сна.

При проведении местных и общих воздушных ванн рекомендуется следующая температура воздуха в помещении:

Воздействующий фактор	Возраст	Местные воздействия		Общие воздействия	
		начальная температура	конечная температура	начальная температура	конечная температура
воздух	4-7 лет	+22 град. С	+16 - 14 град. С	+22 град. С	+19 - 18 град. С
		Продолжительность ограничена режимными моментами (утренняя гимнастика, физкультура, музыкальные занятия)		Продолжительность ванн с 3-5 минут до 10-15 минут	

Закаливание водой начинают с предельно слабых воздействий (местных и непродолжительных по времени), а затем переходят к общим мероприятиям.

Местные водные процедуры (обширное умывание рук, лица, шеи) - наиболее мягкая процедура из водных закаливающих мероприятий.

Умывание: в летний период дети умываются прохладной водой из-под крана. При этом постепенно расширяется площадь воздействия воды: первые две - три недели (период адаптации) моют лицо, кисти рук; на третьей - четвертой неделе моют лицо, шею, кисти рук, предплечье; еще через неделю - лицо, шею, грудь, кисти рук, предплечье и т.д.

Обливание оказывает большой раздражающий эффект, т.е. действие оказывает не только температура воды, но и давление ее массы.

Местное обливание ног проводится из ковша на 0,5 литра воды при температуре воздуха в помещении не ниже +20 град. С. При обливании ног смачивают нижнюю половину голени и стопы. Сосуд с водой держат на близком расстоянии от тела (4-5 см). На каждое обливание расходуется 1/2-1/3 литра воды соответствующей температуры. Собственно обливание продолжается 15-20 сек., после обливания следует растирание сухим полотенцем до легкого порозовения кожи. Следует помнить, что эффект закаливания будет только в том случае, если прохладную воду лить на теплые ноги ребенка. В связи с этим обычно обливание ног рекомендуется проводить после дневного сна. Летом целесообразней обливание ног с целью закаливания сочетать с мытьем их после прогулки - ноги моют теплой водой с мылом и обливают водой соответствующей температуры.

Обливание ног с постепенным снижением температуры воды:

возраст	Начальная температура	Конечная температура
4-7 лет	+30 град. С	+16-14 град. С

Температура воды снижается через 1-2 дня на 2 град. С.

Обливание всего тела должно проводиться при температуре воздуха не ниже +23 град. С. Воду льют из лейки на плечи, грудь и спину (расход воды 1,5-2 литра). Сосуд поднимают всего на 6-8 см выше ребенка. Длительность процедуры начинается с 15 секунд и может быть увеличена до 35 сек. Затем сразу следует сухое растирание.

возраст	Начальная температура	Конечная температура
3-4 года	+34-35 град. С	+24 град. С
5-7 лет	+34-35 град. С	+22 град. С

Температура воды снижается через 3-4 дня на 2 град. С.

При закаливании, достигнув конечных температур воды, воздуха, останавливаются на них в течение 2-х месяцев для обеспечения эффекта тренировки, далее можно усилить действующий фактор или увеличить время его действия (перейти от местных к общим закаливающим процедурам, от слабых к более сильным).

Закаливание солнцем осуществляется в процессе прогулки, особенно в летнее время при обычной разнообразной деятельности детей. Начинают со свето-воздушных ванн в тени деревьев, потом переходят к местным солнечным ваннам, для чего детям оголяют руки и ноги, на голове при этом всегда должна быть светлая шапочка. Для проведения солнечных ванн игру детей перемещают под прямые лучи солнца на 5-6 минут и вновь уводят в тень. По мере появления загара солнечные ванны становятся общими, для этого детей раздевают до трусов и маек, а затем до одних трусов. Солнечные ванны начинают с 5 минут и доводят до 10 минут одномоментного пребывания детей на солнце, а в течение дня это может составить суммарно 40-50 минут.

Медицинских отводов от закаливания не должно быть. Исключение должны составлять лишь острые заболевания. Нужно помнить, что методы и средства закаливания подбираются индивидуально в зависимости от возраста, состояния ребенка и условий окружающей среды.

Закаливание свежим воздухом показано всем детям, но в зависимости от состояния ребенка нужно проводить или общие, или частичные воздушные ванны. То же относится к водным мероприятиям - используют местные или общие процедуры и температура воды подбирается индивидуально.

Имеется ряд противопоказаний к использованию солнца в целях закаливания. Облучение прямыми солнечными лучами не рекомендуется детям, страдающим резким отставанием физического развития, малокровием, повышенной нервной возбудимостью, в острый период заболевания. В этих случаях используется облучение рассеянными и отраженными солнечными лучами.

Старший воспитатель:

1. Осуществляет контроль за работой педагогического и обслуживающего персонала по закаливанию детей всех возрастных групп детского коллектива и отдельных детей.
2. Организует обучение воспитателей и обслуживающего персонала методике проведения всех мероприятий по закаливанию, регулярно проверяет, как выполняются указания врача.
3. Устанавливает контакт с родителями, добиваясь согласованной единой системы закаливания детей в дошкольном учреждении и в семье.
4. Обеспечивает оборудование и все необходимые условия для осуществления всего комплекса мероприятий по закаливанию детского организма.

Медицинская сестра:

1. Разрабатывает вместе с врачом план мероприятий по закаливанию детей.
2. Дает конкретные указания для педагогического персонала по организации и методике проведения всех мероприятий по закаливанию детей в каждой возрастной группе данного дошкольного учреждения.
3. Обучает педагогический и обслуживающий персонал методике проведения закаливающих процедур.
4. Проводит беседы с родителями о значении закаливания для укрепления здоровья детей, обучает их методике проведения разных мероприятий по закаливанию ребенка в семье.
5. Осуществляет систематический контроль за работой персонала по закаливанию детей в каждой возрастной группе, за соблюдением врачебно-медицинских указаний по отношению к детскому коллективу и каждому ребенку в отдельности.
6. Посещает, в соответствии с планом работы, все возрастные группы дошкольного учреждения (каждую группу не реже 1 раза в месяц), регулярно наблюдает за влиянием системы закаливания на состояние здоровья каждого ребенка.
7. Знакомит воспитателей с результатами влияния закаливающих мероприятий на состояние здоровья детей и, при необходимости, вносит соответствующую коррекцию (в зависимости от степени закаленности детей, эпидемической обстановки, заболевания ребенка, изменения погодных условий, сезона года и т.д.).
8. Составляет и контролирует режим проветривания.

Воспитатели:

1. Осуществляют весь комплекс мероприятий по закаливанию детского организма в своей группе.
2. Продумывают организацию детского коллектива и взрослых при проведении закаливающих процедур.
3. Следят за самочувствием детей, воспитывая у них положительное отношение к закаливанию.
4. Следят, чтобы одежда детей соответствовала температуре воздуха помещения и улицы.
5. Ведут учет проведения специальных закаливающих процедур.

Одежда детей младшего дошкольного возраста на прогулке в летнее время года при средней двигательной активности

	Погодные условия							
	Солнечно				Пасмурно			
	15-17 град.	18-20 град.	21-23 град.	24 и выше	15-17 град.	18-20 град.	21-23 град.	24 и выше
Девочки	Майка, трусы, футболка с короткими рукавами, костюм спортивный с начесом, носки, туфли*	Майка, трусы, платье из плотной х/б ткани с длинными рукавами, трикотажная кофта, гольфы, туфли*, панاما	Трусы, майка, платье из легкой х/б ткани с короткими рукавами, носки, босоножки, панاما	Трусы, носки, босоножки, панاما	Майка, трусы, футболка с длинными рукавами, колготы, туфли, костюм спортивный с начесом	Майка, трусы, платье из плотной х/б ткани с длинными рукавами, трикотажная кофта, колготы, туфли	Майка, трусы, платье из легкой х/б ткани с короткими рукавами, гольфы, босоножки	Трусы, носки, босоножки
Мальчики	Майка, трусы, футболка с короткими рукавами, костюм спортивный с начесом, носки, туфли*	Майка, трусы, рубашка из плотной х/б ткани кофта, гольфы, туфли, панاما	Майка, трусы, рубашка из х/б ткани с короткими рукавами, шорты, носки, босоножки, панاما	Трусы, носки, босоножки, панاما	Майка, трусы, футболка с длинными рукавами, колготы, туфли, костюм спортивный с начесом	Майка, трусы, рубашка из плотной х/б ткани, кофта, шорты, колготы, туфли	Майка, трусы, рубашка из легкой х/б ткани с короткими рукавами, гольфы, босоножки	Трусы, носки, босоножки

Одежда детей старшего дошкольного возраста на прогулке в летнее время года при средней двигательной активности

	Погодные условия							
	Солнечно				Пасмурно			
	15-17 град.	18-20 град.	21-23 град.	24 и выше	15-17 град.	18-20 град.	21-23 град.	24 и выше
Девочки	Майка, трусы, платье из плотной х/б ткани с длинными рукавами, трикотажная кофта, колготы, туфли*	Майка, трусы, платье из плотной х/б ткани с длинными рукавами, гольфы, босоножки*, панاما	Трусы, платье из легкой х/б ткани с короткими рукавами, носки, босоножки, панاما	Трусы, носки, босоножки, панاما	Майка, трусы, платье из шерстяной ткани с длинными рукавами, трикотажная кофта, колготы, туфли*	Майка, трусы, платье из шерстяной ткани с длинными рукавами, гольфы, босоножки*	Майка, трусы, платье из легкой х/б ткани с короткими рукавами, носки, босоножки	Трусы, носки, босоножки
Мальчики	Майка, трусы,	Майка, трусы,	Трусы, рубашка из	Трусы, носки,	Майка, трусы,	Майка, трусы,	Майка, трусы,	Трусы, носки,

	рубашка из плотной х/б ткани, кофта, шорты, колготы, туфли*	рубашка из плотной х/б ткани с длинными рукавами, шорты, гольфы, панама, босоножки*	легкой х/б ткани с короткими рукавами, носки, босоножки, панама	босоножки, панама	рубашка из плотной шерстяной ткани с длинными рукавами, шорты, колготы, туфли*	рубашка из плотной шерстяной ткани с длинными рукавами, гольфы, босоножки	рубашка из легкой х/б ткани с короткими рукавами, носки, босоножки*	босоножки
--	---	---	---	-------------------	--	---	---	-----------

