


УТВЕРЖДАЮ
 заведующий МБДОУ «Детский сад № 444»

 /С.С.Погосова/
 Приказ № 124 от «30» 05 2025 года

СИСТЕМА ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ В ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД 2025 ГОДА

Виды закаливания	Время в режиме дня, место проведения	Особенности методики проведения
Воздушные ванны		
Сквозное проветривание помещений	Ежедневно	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Проводится в отсутствии детей. ▪ При t выше $+18^{\circ}$ на улице, тихом ветре и солнечной погоде – держать постоянно открытую фрамугу
Соблюдение температурного режима в группах	Ежедневно	<ul style="list-style-type: none"> ▪ $+19^{\circ}$ – $+22^{\circ}$ – группы раннего возраста ▪ $+18^{\circ}$ – $+21^{\circ}$ – дошкольные группы
Длительное пребывание детей на свежем воздухе	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Утренний прием на участке (исключение: группы раннего возраста - если есть новые дети). ▪ Дневная и вечерняя прогулка (проводятся ежедневно в соответствии с режимом каждой возрастной группы) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Осмотр участка перед каждой прогулкой. ▪ При необходимости, с участием детей, полив участка и песочницы. ▪ Соответствие одежды детей погоде. ▪ Обязательно наличие головного убора. ▪ Соблюдение питьевого режима. ▪ Обеспечение достаточной двигательной активности (60% от всей прогулки отводится на двигательную активность).
Сон без маек	Проводится в спальном комнате в соответствии с режимом дня	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Температура в спальном комнате должна быть не ниже $+14^{\circ}\text{C}$. ▪ Обеспечивается спокойная обстановка перед сном и во время сна. ▪ Соблюдение для детей «группы риска» длительности сна: укладывание первыми и подъем последними

Световоздушные и солнечные ванны		
Световоздушные ванны	На прогулке с 9 до 11 ч.	<p>Показания: световоздушные ванны могут принимать практически здоровые и ослабленные дети после перенесенных заболеваний. <i>Детям с задержкой роста и развития прием световоздушных ванн показаны особо!</i></p> <p>Противопоказания: острые инфекционные заболевания.</p> <p>Проводятся начиная с 5 мин и постепенно доводя до 30—40 мин. в кружевной тени деревьев:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ при температуре +19—20 °С для детей старшего возраста; ▪ при температуре плюс +20—22 °С для детей раннего и младшего возраста
Солнечные ванны Технологию см. Приложение 1.	На прогулке с 10 до 11 ч.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Солнечные ванны проводится лишь после предварительного недельного курса ежедневных световоздушных ванн. ▪ Процедура проводится либо в подвижном состоянии, либо в лежачем, сидячем положении в зависимости от температуры воздуха, силы ветра, влажности воздуха. ▪ Солнечные ванны проводятся не ранее чем через 1,5 ч после еды, заканчиваются не позднее чем за 30 мин до еды. ▪ По окончании солнечных ванн проводится водная процедура и отдых в тени.
Водные процедуры		
Обширное умывание	Проводится ежедневно во время гигиенических процедур в умывальной комнате	Технологию см. Приложение 1.
Обливание ног водой	Проводится ежедневно после прогулки в умывальной комнате	Начинают с t воды +28 ⁰ – +30 ⁰ С, снижая каждые 3 дня на 1 ⁰ и доводят до +18 ⁰ С – для детей раннего, младшего, среднего возраста, и +16 ⁰ С – для старшего возраста. Технологию см. Приложение 1.
Полоскание полости рта	Процедура проводится после каждого приема пищи в умывальной комнате	Кипяченая вода приготавливается заранее и охлаждается до комнатной температуры.
Игры с водой	На прогулке	Проводятся при установившейся теплой погоде (температура воздуха +22 °С и выше) Время процедур от 10 мин. и больше Игры с водой проводятся в плескательных бассейнах, тазиках.
Босохождение		
По «Тропе Здоровья»	На прогулке, при установившейся теплой погоде (температура воздуха +22 °С и выше)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Обязательный осмотр участка на наличие травмоопасных предметов. ▪ Время процедуры от 10 мин и больше ▪ После процедуры дети обуваются в сухую обувь и ходят еще 5—10 мин.

ТЕХНОЛОГИЯ ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ В ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Виды закаливающих процедур

Возрастная группа	Воздушные ванны	Световоздушные ванны	Солнечные ванны	Водные процедуры				Босохождение
				Обширное умывание	Обливание ног водой	Полоскание рта	Игры с водой	
раннего возраста	x	x	x		x		x	x
II младшая	x	x	x	x	x	x	x	x
Средняя	x	x	x	x	x	x	x	x
Старшая	x	x	x	x	x	x	x	x
Подготовительная	x	x	x	x	x	x	x	x

Методика проведения закаливающих процедур

Вид закаливания	Методика проведения
Воздушные ванны	
Сон без маек	Сон проходит при открытой фрамуге, которую закрывают за 20-30 мин. до подъема детей. При подготовке ко сну и подъеме дети переодеваются в других помещениях.
Световоздушные и солнечные ванны	
Световоздушные ванны	<p>Проводятся начиная с 5 мин и постепенно доводя до 30—40 мин:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ общие на открытом воздухе; ▪ местные в различных режимных моментах <p>Общие световоздушные ванны начинают в кружевной тени деревьев:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ при температуре +19—20 °С для детей старшего возраста; ▪ при температуре плюс +20—22 °С для детей младшего возраста <p>Показания: световоздушные ванны могут принимать практически здоровые и ослабленные дети после перенесенных заболеваний. Детям с задержкой роста и развития прием световоздушных ванн показаны особо!</p> <p>Противопоказания: острые инфекционные заболевания.</p>
Солнечные ванны	<ol style="list-style-type: none"> 1. Солнечные ванны проводятся на открытой местности при температуре +19 °С. 2. При температуре ниже +12 °С и выше +27 °С солнечные ванны не проводятся. 3. Если погодные условия неблагоприятны для обнажения тела, то облучают небольшие и более устойчивые к низким температурам участки тела (кисти, предплечья, голени, руки, ноги). 3. Перед началом солнечных ванн в течение недели проводится курс световоздушных (воздушных) ванн. 4. Солнечные ванны начинаются не ранее чем через 1,5 ч после еды, заканчиваются не позднее чем за 30 мин до еды. 5. Порядок проведения солнечных ванн: <ul style="list-style-type: none"> - подготовительная световоздушная ванна 10-20 мин; - солнечная ванна 2-26 мин (постепенное увеличение продолжительности сеанса); - заключительная световоздушная ванна 20-30 мин. <p>Во время солнечных ванн все тело ребенка должно быть равномерно освещено солнцем.</p>

	<p>6. После солнечных ванн проводится водные процедуры (обширное умывание, обливание и мытье ног).</p> <p>7. Одежда для солнечных ванн: - головной убор: шапочки с козырьком, панамы хлопчатобумажные; - футболка, майка (на период адаптации); - трусы.</p> <p>8. Особые рекомендации: - голова всегда должна быть защищена от солнца; - старайтесь чаще менять положение тела; - тщательно вытирайте пот, т. к. на влажной коже могут возникать ожоги.</p> <p>9. Солнечные ванны проводятся в процессе игр детей.</p> <p>10. В жаркий полдень, когда солнце находится в зените, солнечные ванны исключаются.</p> <p>11. Солнечные ванны проводятся в строго отведенное время дня (с 10-11 ч утра) с соблюдением дозировок по времени, в зависимости от порядкового номера ванны (см. таблицу).</p> <p>12. Строго соблюдается питьевой режим.</p> <p>13. В адаптационный период солнечные ванны не проводятся.</p>
--	---

Водные процедуры

Обширное умывание	<p>Обширное умывание служит не только оздоровлению детей, но и приучает к здоровому образу жизни с применением гигиенических процедур.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перед началом процедуры желательно обернуть полотенцем часть тела ниже талии. 2. Открыть кран с водой, намочить правую ладонь и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки. То же — другой рукой. 3. Намочить обе ладони, положить их сзади на плечо и провести ими одновременно к подбородку. 4. Намочить правую ладонь и сделать круговое движение по верхней части груди. 5. Намочить обе ладони и умыться лицо. 6. Ополоснуть, «отжать» руки, вытереть насухо. 7. Площадь воздействия воды расширяется постепенно: <ul style="list-style-type: none"> - дети раннего возраста моют лицо, кисти рук; - дети младшего возраста - лицо, шею, кисти рук, предплечья; - дети старшего возраста - лицо, шею, грудь, кисти рук, предплечья. 8. Необходимо учитывать состояние здоровья детей и степень тренированности организма ребенка (т. е. умение адекватно реагировать на температуру воды).
Обливание ног водой	<p>Проводится ежедневно после прогулки. Начинают с t воды $+28^{\circ} - +30^{\circ}\text{C}$, снижая каждые 3 дня на 1° и доводят до $+18^{\circ}\text{C}$ – для младшего, среднего возраста, и $+16^{\circ}\text{C}$ – для старшего возраста. Ноги (верхняя треть) обливаются водой, но не вытираются. Дети доходят до кровати, машут ногами до высыхания, делают массажные движения: массаж одной ноги при помощи другой</p>
Полоскание рта	<p>Процедура проводится после каждого приема пищи. Кипяченая вода приготавливается заранее и охлаждается до комнатной температуры. На каждое полоскание используется 100 г воды.</p>

Медицинские отводы к закаливающим процедурам

После заболевания длительностью менее 10 дней	Закаливание начинают с повышения температуры на $2-4^{\circ}\text{C}$, длительность воздушных ванн сокращается на 10-15 мин.
После заболевания длительностью более 10 дней	Закаливание начинают сначала после 5-ти дневного пребывания ребенка в детском саду.
После заболевания длительностью 1 мес.	Закаливание начинают сначала после месячного пребывания ребенка в детском саду.