

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 72 Приморского района Санкт-Петербурга**

УТВЕРЖДЕН:

Приказом заведующего
ГБДОУ детский сад №72
Приморского района Санкт-Петербурга
от 31.05.2024 № 32 п.3-ОД

**Система закаливающих мероприятий на летний период 2024 года
ГБДОУ детский сад № 72 Приморского района Санкт-Петербурга**

| Содержание | Возрастные группы | | | | |
|---|--|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| | I младшая | II младшая | Средняя | Старшая | Подготовительная |
| Элементы повседневного закаливания | Допускаются колебания температуры воздуха в присутствии детей | | | | |
| 1. Воздушно-температурный режим: | от +22° С до +19° С | от +22° С до +19° С | от +21° С до +18° С | от +21° С до +18° С | от +21° С до +18° С |
| | Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей | | | | |
| - сквозное проветривание (в отсутствие детей) | Критерием прекращения проветривания помещения является температура воздуха, сниженная на 2-3° С. | | | | |
| - утром, перед приходом детей | К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной | | | | |
| - перед возвращением детей с прогулки | +19° С | +19° С | +18° С | +18° С | +18° С |
| - во время дневного сна | В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении | | | | |
| - во время вечерней прогулки | | | | | |
| 2. Воздушные ванны: | | | | | |
| - прием детей на воздухе | проводится ежедневно на воздухе, одежда облегченная | | | | |
| - утренняя гимнастика | | | | | |
| - физкультурные занятия | +18° С | +18° С | +18° С | +18° С | +18° С |
| | Три занятия на улице. Форма спортивная. | | | | |
| - прогулка | Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям. Игры с водой. | | | | |
| - свето-воздушные ванны | Ежедневно при температуре от +20° С до +22° С, после предварительной воздушной ванны в течение 10-15 мин. (в облегченной одежде). В неблагоприятных погодных условиях время сокращается. | | | | |
| - хождение босиком | Ежедневно, при температуре воздуха от +20° С до +22° С (по траве, по дорожке здоровья) | | | | |
| - дневной сон | Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры воздуха в помещении | | | | |
| | +18° С | +18° С | +18° С | +18° С | +18° С |
| - физические упражнения | Ежедневно | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|--|--|
| - гимнастика после дневного сна | В помещении температура на 1-2 градуса ниже нормы | | | |
| - гигиенические процедуры | Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры; обливание ног | Умывание, обтирание шеи, верхней части груди, предплечий прохладной водой | | |
| 3. Специальные закаливающие воздействия | | | | |
| - босохождение | Ежедневно после дневного сна | | | |
| - контрастное обливание ног | Ежедневно перед обедом в летне – оздоровительный период | | | |
| обширное умывание | Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры после дневного сна с помощью воспитателя | Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры после дневного сна | Умывание, обтирание шеи, мытье рук до локтя водой комнатной температуры после дневного сна и занятий физической культуры | |
| - игровой массаж | Закаливающее дыхание | Закаливающее дыхание, игровой массаж рук | Закаливающее дыхание, игровой массаж рук, массаж ушей | Закаливающее дыхание, игровой массаж рук, ушей, стоп |
| Солнечные ванны | Дозированно в утренние и вечерние часы (до 11 час. и после 16.00 час) | | | |
| <p>Закаливание проводится на фоне теплового комфорта для организма ребенка, что достигается рациональным сочетанием метеорологических факторов среды, теплозащитных свойств одежды детей и уровня их двигательной активности.</p> <p>Учитываются индивидуальные особенности состояния ребенка, его эмоциональный настрой.</p> | | | | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 72 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Чурсина Любовь Николаевна, Заведующий

16.07.24 16:06 (MSK)

Сертификат 2ABF6CB08B70D03E86850A1C6D104536