

СОГЛАСОВАНА:

врач поликлиники № 2 ДГБ № 17

М.Л.Рожкова

УТВЕРЖДЕНА:
приказом заведующего
МАДОУ «Детский сад № 394»
от 29.05.2024 г. № 108

Система закаливающих мероприятий
на летний оздоровительный период 2024/2025 учебного года

Наименование мероприятия	Технология проведения	Возраст воспитанников	Индивидуально- дифференцированный подход
Виды закаливающих мероприятий в повседневной жизни			
1. Широкая односторонняя аэрация всех помещений в присутствии детей	При благоприятных метеорологических условиях	от 1,5 до 7 лет	Медицинских отводов от данного мероприятия не имеется
2. Прогулка	Осуществляется в соответствии с утвержденным режимом дня. Во время утренней прогулки (при благоприятных метеорологических условиях) проводится утренняя гимнастика. В содержание дневной и вечерней прогулок включается организованная (игры, индивидуальная работа), совместная и самостоятельная двигательная деятельность, осуществляется принятие солнечных ванн	от 1,5 до 7 лет	Медицинских отводов от данного мероприятия не имеется
3. Физические упражнения на свежем воздухе	Включаются в утреннюю гимнастику, прогулку, физкультурные развлечения	от 1,5 до 7 лет	Медицинских отводов от данного мероприятия не имеется, осуществляется учет возраста детей, физической нагрузки
4. Дневной сон	Дети спят с обнаженным торсом	от 3 до 7 лет	Медицинский отвод для детей, перенесших заболевания ОРЗ, ОРВИ, воспалительные заболевания дыхательных путей на 14 дней

Виды специальных закаливающих мероприятий

Воздушные

5. Воздушные ванны во время гимнастики после сна, босохождение	Гимнастика после сна проводится в соответствии с комплексами, включающими упражнения на дыхание, профилактику плоскостопия, нарушений в развитии осанки при односторонней аэрации помещения. Дети находятся без верхней одежды и обуви	от 3 до 7 лет	Дети, перенесшие заболевания ОРЗ, ОРВИ, воспалительные заболевания дыхательных путей занимаются в обуви
--	--	---------------	---

Водные

6. Полоскание полости рта водой комнатной температуры	Для проведения процедуры используется 100 мл кипяченой воды комнатной температуры, которая разливается в индивидуальные стаканы. Под руководством воспитателя ребенок набирает в рот воды, удерживает во рту 2-3 секунды. Затем процедура повторяется. Проводится ежедневно перед сном в группах.	с 4 до 7 лет	Медицинских отводов от данного мероприятия не имеется.
7. Расширенное умывание	Проводится, начиная со старшего дошкольного возраста, после дневного сна. * Намочить водой из крана правую ладонь, провести ей от кончиков пальцев до локтя левой руки. Повторяется левой рукой. (4 раза). * Намочить ладони водой из крана, провести поглаживание шеи, начиная от седьмого шейного позвонка к подбородку (3 раза). * Намочить ладонь водой из крана, совершать круговые движения по верхней части груди (3-5 секунд). * Умыть лицо. * Вытереться насухо.	с 5 до 7 лет	Медицинский отвод для детей, перенесших заболевания ОРЗ, ОРВИ, воспалительными заболеваниями дыхательных путей в течение 14 дней.

8. Купание детей в плескательном бассейне	в	Организуется при температуре воздуха 25 гр. и выше и благоприятных метеорологических условиях. В чистый бассейн наливается теплая вода. 1 этап: ножные ванны 2 этап: купание	от 2 до 7 лет <u>Время проведения:</u> <u>Ранний возраст</u> (гр. № 1,2) 11.15 – 11.20 <u>Младший возраст</u> (гр. № 9, 10, 3,5,11) 11.35 – 11.50 <u>Старший возраст</u> (гр. № 6,7,8,12). 11.55 – 12.15	Медицинский отвод от купания: для детей с диагнозом: эписиндром, заболевания почек, гнойный отит, с температурой, с проявлениями ОРЗ, с желудочно-кишечными инфекциями, нейродермитом. Для ребенка ИПР (замена купания на мытье ног в плескательном бассейне) После болезни: • Медицинский отвод на 1 неделю; • Замена на ножные ванны – вторая неделя • Купание детей (первые два дня ½ отведенного времени) – третья неделя <u>Ослабленным детям</u> (заболевания нервной системы) продолжительность водных процедур в плескательном бассейне: <table><tr><td>2– 3 года</td><td>4 минуты</td></tr><tr><td>3– 4 года</td><td>8 минут</td></tr><tr><td>4 – 5 лет</td><td>12 минут</td></tr><tr><td>5 – 7 лет</td><td>17 минут</td></tr></table>	2– 3 года	4 минуты	3– 4 года	8 минут	4 – 5 лет	12 минут	5 – 7 лет	17 минут
2– 3 года	4 минуты											
3– 4 года	8 минут											
4 – 5 лет	12 минут											
5 – 7 лет	17 минут											