

Согласовано  
Врач \_\_\_\_\_ /Н.В. Деткова/

Зам. зав. по УВР \_\_\_\_\_ /Л.В. Зима/



Утверждаю  
Заведующий /С.Н. Гончарова/

Гончарова  
Светлана  
Николаевна  
Подписано цифровой  
подписью: Гончарова  
Светлана Николаевна  
Приказ № 72от 31.05. 2024

**ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ  
на летний период**

№ п/п	Виды мероприятий	Время в режиме дня. Место проведения	Особенности методики проведения	Ответственный исполнитель
<b>1 ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ</b>				
1.1	Длительное пребывание детей на свежем воздухе	<ul style="list-style-type: none"><li>Утренний приём на участке</li><li>Дневная и вечерняя прогулка проводится ежедневно в соответствии с режимом каждой возрастной группы</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Осмотр участка перед каждой прогулкой.</li><li>При необходимости, с участием детей, поливается участок и песочница.</li><li>Обязательно наличие головного убора.</li><li>Соблюдение питьевого режима.</li><li>Обеспечение достаточной двигательной активности (60% от всей прогулки отводится на двигательную активность).</li></ul>	Медсестра, воспитатель, помощник воспитателя
1.2	Обеспечение температурного режима и чистого воздуха	Сквозное проветривание до температуры +16 - +14 С и ниже в течение 5-6 минут проводятся 4-5 раз в день а отсутствие детей. При этом температура обычно восстанавливается через 20—30 минут. Детей укладывают в проветренное помещение; после засыпания вновь открывают фрамуги, снижая температуру на 2-4 С.	<ul style="list-style-type: none"><li>Процедуры закаливания дополняются повседневым соблюдением «температурной гигиены».</li></ul>	Воспитатель помощник воспитателя
1.3	Утренняя гимнастика	Проводится утром ежедневно на участке. <ul style="list-style-type: none"><li>Младший возраст 8-10 мин.</li><li>Старший возраст 10-15 мин.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Никакой заорганизованности, строгих правил и требований дисциплины. Следует обеспечить приподнятое эмоциональное состояние.</li><li>Форма проведения: традиционная; обыгрывание какого-либо сюжета; использование подвижных игр с разным уровнем активности; использование элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений, хороводов.</li></ul>	Воспитатель, музыкальный руководитель
	Бодрая гимнастика	<ul style="list-style-type: none"><li>Проводиться после дневного сна для детей младшего и старшего дошкольного возраста.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Проводиться при открытых фрамугах и форточках в течение 7-15 мин. в зависимости от возраста детей</li></ul>	Воспитатель
1.4	Совместная деятельность с	Проводятся на дневной прогулке ежедневно:	<ul style="list-style-type: none"><li>Место проведения</li></ul>	Воспитатель



	детьми по закреплению основных видов движений и развитию физических качеств	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Младший возраст 20 мин.</li> <li>• Старший возраст 30 мин.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• В жаркие солнечные дни уменьшается число повторения упражнений, снижается их интенсивность и длительность, виды движений (бег – ходьба). Выбор подвижных и спортивных игр зависит от погодных условий.</li> <li>• Для детей «группы риска» (II-III группа здоровья) индивидуальное дозирование физических нагрузок, ограничение подвижных игр.</li> </ul>	
1.5	Сон	В соответствии с режимом дня.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Температура в спальном комнате должна быть не ниже 14 градусов.</li> <li>• Обеспечивается спокойная обстановка перед сном и во время сна.</li> <li>• Детям «группы риска» увеличиваем длительность сна (укладывание первыми и подъём последними)</li> </ul>	Воспитатель
1.6	Босохождение в помещении по тренажерному пути	После дневного сна	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Начинать босохождение в помещении надо в теплой комнате, первые дни только по ковру в течение одной минуты, затем прибавляем по одному тренажеру и, таким образом, увеличиваем постепенно время до 3 минут.</li> </ul>	Воспитатель помощник воспитателя
1.7	«Босоножье», закаливающее средство для детей с ослабленным здоровьем	Проводится в любое время дня. Дозировка определяется возрастом. Желательно начинать в теплый период.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дети ходят или бегают по теплomu песку, траве, мокрому песку, асфальту, по разным видам почвы, покрытиям земли (все зависит от возраста детей)</li> </ul>	Воспитатель помощник воспитателя
2	<b>ВОЗДУШНЫЕ И СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ</b>			
2.1	Воздушные ванны на открытом воздухе	Общие на открытом воздухе. Местные в различных режимных моментах. Начиная с 5 мин. и постепенно доводя до 30-40 мин.	Общие воздушные (световоздушные) ванны начинают в кружевной тени деревьев при температуре плюс 19-20 градусов для детей старшего возраста. При температуре 20-21 градусов для детей младшего возраста. <b>Показания:</b> воздушные ванны могут принимать практически здоровые дети и ослабленные дети после перенесённых заболеваний. Целесообразно проводить световоздушные ванны в 10-11 часов. <b>Противопоказания:</b> острые инфекционные заболевания.	Воспитатель помощник воспитателя
1.6	Босохождение в помещении по тренажерному пути	После дневного сна	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Начинать босохождение в помещении надо в теплой комнате, первые дни только по ковру в течение одной минуты, затем прибавляем по одному тренажеру и, таким образом, увеличиваем постепенно время до 3 минут.</li> </ul>	Воспитатель помощник воспитателя
2.2	Воздушные ванны закаливающее средство для детей с ослабленным здоровьем	Продолжительность воздушных ванн увеличивается постепенно с 3...5 минут до 10...20 минут. В младшей группе 5 минут. В средней группе – до 12 минут. В старшей группе до 20 мин. Ослабленным детям	Воздушные ванны ребенок получает, находясь в обычной одежде (обнажаются руки и ноги), во время физкультурных занятий, музыкальных занятий, утренней гимнастики, при смене белья после дневного сна.	Воспитатель помощник воспитателя
2	<b>ОДНЕВНОЕ ВОЗДУШНОЕ ЗАКАЛИВАЮЩЕЕ СРЕДСТВО</b>			
2.1	Воздушные ванны на открытом воздухе	Общие на открытом воздухе. Местные в различных режимных моментах. Начиная с 5 мин. и постепенно доводя до 30-40 мин.	Общие воздушные (световоздушные) ванны начинают в кружевной тени деревьев при температуре плюс 19-20 градусов для детей старшего возраста. При температуре 20-21 градусов для детей младшего возраста. <b>Показания:</b> воздушные ванны могут принимать практически здоровые дети и ослабленные дети после перенесённых заболеваний. Целесообразно проводить световоздушные ванны в 10-11 часов. <b>Противопоказания:</b> острые инфекционные заболевания.	Воспитатель помощник воспитателя



		ванны по 5 минут несколько раз в день без снижения температуры.		
2.3	Солнечные ванны	<ul style="list-style-type: none"> <li>• На прогулке с 10-11 часов.</li> <li>• Продолжительность солнечных ванн, время в режиме дня назначается врачом в соответствии с возрастом детей и состоянием здоровья.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дети находятся на открытом солнце.</li> <li>• Назначение солнечных ванн после предварительного недельного курса ежедневных воздушных ванн.</li> <li>• Солнечные ванны проводятся не ранее чем через 1,5 часа после еды, заканчиваются не позднее, чем за 30 мин. до еды.</li> <li>• По окончании солнечных ванн рекомендуется отдых в тени.</li> </ul>	Врач, медсестра, воспитатель
<b>3 ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ</b>				
3.1	Водные процедуры (умывание)	Проводится ежедневно во время гигиенических процедур в умывальной комнате	Проводится в умывальной комнате	Воспитатель, помощник воспитателя
3.2	Обширное умывание	Обширное умывание рекомендуется для детей среднего и старшего возраста. Проводится после сна.	Проводится в умывальной комнате	Воспитатель, помощник воспитателя
3.3	Мытьё ног тёплой водой	Проводится ежедневно после прогулки в умывальной комнате.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ноги нужно мыть проточной водой комнатной температуры с мылом на деревянной решётке с помощью душа.</li> <li>• Вытираются ноги насухо только индивидуальным полотенцем (или одноразовым бумажным)</li> <li>• Сушатся и хранятся полотенца в умывальной комнате.</li> </ul>	Воспитатель, помощник воспитателя
3.4	Игры с водой	На прогулке, при установившейся тёплой погоде (температура воздуха +22 градуса и выше). Время процедур – от 10 мин. и больше	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игры с водой проводятся в плескательных бассейнах или тазиках.</li> </ul>	Воспитатель
<b>4 ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ</b>				
4.1	Питьевой режим	Питьевой режим обеспечивается в течение всего дня, по желанию детей. Замену питьевой воды в чайнике производить каждые 3 часа.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Кипяченая вода в чайнике должна быть заранее охлаждена</li> <li>• Используются индивидуальные стаканчики (в п/пакете «чистая посуда», а для использованной посуды-с маркировкой «грязная посуда»)</li> </ul>	Воспитатель, помощник воспитателя
<b>5 ПИТАНИЕ</b>				
5.1	Питание детей в режиме дня	Питание детей осуществляется в соответствии с 10-дневным меню, включает в себя: завтрак, второй завтрак, обед, полдник.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Включение в рацион свежих овощей и фруктов</li> </ul>	КСП «Охта» и сотрудники пищеблока.