

СОГЛАСОВАНА

Врач  Н.В. Деткова

УТВЕРЖДЕНА

Приказ №131 от «31»августа 2026г.

Заведующий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00EDC109F3D1983052750AC49AC9BE74B2
Владелец: Микушева Елена Сергеевна
Действителен: с 26.05.2026 до 19.08.2027

СИСТЕМА

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ
РАБОТЫ С ДЕТЬМИ**

на летний оздоровительный период (июнь)
2026 – 2027 учебного года

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детский сад № 16 компенсирующего вида Красногвардейского района Санкт- Петербурга

Санкт- Петербург
2026 г.

Система оздоровительной профилактической работы
на июнь 2027 года

№ п/п	Виды мероприятий	Время в режиме дня. Место проведения	Особенности методики проведения	Ответствен- ный исполнител ь
1. Воздушные ванны				
1.1	Длительное пребывание детей на свежем воздухе	• Утренний приём на участке • Дневная и вечерняя прогулка проводятся ежедневно в соответствии с режимом каждой возрастной группы	• Осмотр участка перед каждой прогулкой. • При необходимости, с участием детей, поливается участок и песочница. • Обязательно наличие головного убора. • Соблюдение питьевого режима. • Обеспечение достаточной двигательной активности (60% от всей прогулки отводится на двигательную активность).	Старшая медсестра, воспитатель, помощник воспитателя
1.2	Утренняя гимнастика	Проводится утром ежедневно на участке. Старший дошкольный возраст 10-15 мин.	• Никакой заорганизованности, строгих правил и требований дисциплины. Следует обеспечить приподнятое эмоциональное состояние. • Форма проведения: традиционная; обыгрывание какого-либо сюжета; использование подвижных игр с разным уровнем активности; использование элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений, хороводов.	Воспитатели , инструктор по физической культуре
1.3	Совместная деятельность с детьми по закреплению	Проводятся на дневной прогулке ежедневно: Старший дошкольный возраст 25- 30 мин.	• Место проведения оборудуется заранее. • В жаркие солнечные дни уменьшается	Воспитатели , инструктор по

	основных видов движений и развитию физических качеств		число повторения упражнений, снижается их интенсивность и длительность, виды движений (бег – ходьба). Выбор подвижных и спортивных игр зависит от погодных условий. • Для детей «группы риска» (II-III группа здоровья) индивидуальное дозирование физических нагрузок, ограничение подвижных игр.	физической культуре
1.4	Сон	В соответствии с режимом дня.	• Температура в спальном комнате должна быть не ниже 14 градусов. • Обеспечивается спокойная обстановка перед сном и во время сна. • Детям «группы риска» увеличиваем длительность сна (укладывание первыми и подъем последними)	Воспитатели
1.5	Босохождение по массажным дорожкам	После дневного сна	• Дети босиком проходят по массажным дорожкам несколько раз	Воспитатели пом воспитателя
2. Воздушные и солнечные ванны				
2.1	Воздушные ванны	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. Показания: воздушные ванны могут принимать практически здоровые	

			дети и ослабленные дети после перенесённых заболеваний. Целесообразно проводить световоздушные ванны в 9-11 часов. Противопоказания: острые инфекционные заболевания.	
2.2	Солнечные ванны	• На прогулке с 9-12 часов. • Продолжительность солнечных ванн, время в режиме дня назначается врачом в соответствии с возрастом детей и состоянием здоровья.	• Дети находятся на открытом солнце. • Назначение солнечных ванн после предварительного недельного курса ежедневных воздушных ванн.. • Солнечные ванны проводятся не ранее чем через 1,5 часа после еды, заканчиваются не позднее чем за 30 мин. до еды. • По окончании солнечных ванн рекомендуется отдых в тени.	Врач, старшая медсестра, воспитатель
3. Водные процедуры				
3.1	Водные процедуры (умывание)	Проводится ежедневно во время гигиенических процедур в умывальной комнате	Проводится в умывальной комнате	Воспитатель, помощник воспитателя
3.2	Мытьё ног тёплой водой	Проводится ежедневно после прогулки в умывальной комнате.	• Ноги нужно мыть проточной водой комнатной температуры с мылом на деревянной решётке с помощью душа. • Вытираются ноги насухо только индивидуальным полотенцем (или одноразовым бумажным) • Сушатся и хранятся полотенца в умывальной комнате.	Воспитатель, помощник воспитателя

3.3	Игры с водой	На прогулке, при установившейся тёплой погоде (температура воздуха +22 градуса и выше). Время процедур – от 10 мин. и больше	• Игры с водой проводятся в плескательных бассейнах или тазиках.	Воспитатель
4.Питьевой режим				
4.1	Питьевой режим	Питьевой режим обеспечивается в течение всего дня, по желанию детей	• Кипяченая вода в чайнике должна быть заранее охлаждена • Используются индивидуальные стаканчики (в п/пакете «Чистая посуда», а для использованной посуды-с маркировкой «грязная посуда»)	Воспитатель, помощник воспитателя

Перечень оздоровительных и профилактических мероприятий на летний период

№ п/п	Наименование мероприятий
1.	Воздушные ванны
2.	Солнечные ванны
3.	Водные процедуры: -умывание -мытьё ног тёплой водой
4.	Питьевой режим
5.	Утренняя гимнастика
6.	Совместная деятельность с детьми по закреплению основных видов движений и развитию физических качеств
7.	Длительное пребывание детей на свежем воздухе
8.	Сон дневной до 3,5 ч.
9.	Босохождение по массажным дорожкам после сна
10.	Питание (включение в рацион свежих овощей, фруктов)