

РАЗРАБОТАН:
Заместителем заведующего
ГБДОУ детский сад № 36
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
/ _____ / Осипова Е.Н.

СОГЛАСОВАН:
Врачом ГБДОУ детский сад № 36
Красногвардейского района
/ _____ / Шпанская А. О.

УТВЕРЖДЕН:
Заведующим
ГБДОУ детский сад № 36
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
/ _____ / Климовой Е. А.

Приказ от _____ № _____

Методика по проведению оздоровительных процедур

Наименование ЛНА

В Государственном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детский сад № 36
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

Наименование Образовательной организации полностью

Срок действия:
с 01.06.2026
по 01.06.2031

Срок хранения: 5 лет
С 01.06.2026
по 01.06.2031

МЕТОДИКА ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАКАЛИВАЮЩИХ (ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ), ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ

ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ (АЭРОТЕРАПИЯ)

Воздушные ванны – это закаливающая процедура, обеспечивающая непосредственное воздействие воздуха на обнаженное тело, проводимая в целях тренировки защитных и адаптивных способностей детского организма.

Влияние на организм:

- укрепление иммунитета
- повышение тонуса нервной системы, работоспособности
- улучшение кровообращения, обмена веществ
- улучшение аппетита, сна

Проводятся по назначению врача, с согласия родителей (законных представителей) и с учетом состояния здоровья¹.

1. Методика разработана:

1.1. на основании *СанПин 2.4.3648-20*

1.2. руководствуясь *Пособием для медработников и воспитателей «Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях» (Кузнецова М.Н.)*

2. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ВОЗДУШНЫХ ВАНН:

2.1. воздушные ванны проводятся:

- детям от 1,5 лет
- не раньше, чем через 1,5 часа после еды и не позже, чем за 1 час до еды

2.2. продолжительность проведения увеличивается постепенно:

1-й день	2мин.
2-й день	5мин.
3-й день	7мин.
4-й день	10мин.
5-й день	15мин.

¹ П.2.9.5 СанПин 2.4.3648-20

2.3. при появлении «гусиной кожи» принятие воздушной ванны прекращается

3. ПРОВЕДЕНИЕ ВОЗДУШНЫХ ВАНН В ПОМЕЩЕНИИ:

3.1. воздушные ванны в помещении проводятся при температуре воздуха в помещении не ниже +19С 1 раз в день после дневного сна во время бодрящей гимнастики

3.2. воздушные ванны проводятся без одежды (в нижнем белье)

3.3. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ:

— после выполнения бодрящей гимнастики дети проходят по массажным коврикам/дорожкам

— после прохождения одеваются

4. ПРОВЕДЕНИЕ ВОЗДУШНЫХ ВАНН НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ:

4.1. воздушные ванны на открытом воздухе проводятся при температуре воздуха не ниже +20С 2 раза в день во время утренней, вечерней прогулки в месте, защищенном от резкого ветра, при организации двигательной активности (подвижных игр с циклическими физическими упражнениями – бег, прыжки, марш)

4.2. не допускается принимать воздушные ванны, лежа на земле

4.3. тело при проведении воздушных ванн на открытом воздухе освобождается от одежды постепенно:

1-й день	Руки освобождаются от одежды
2-й день	Руки и ноги освобождаются от одежды
3-й день	Руки и ноги освобождаются от одежды
4-й день	Тело освобождается от одежды (верхняя часть корпуса)
5-й день	Тело освобождается от одежды (верхняя часть корпуса)

5. Ответственными назначаются:

воспитатели групп	— за организацию и проведение
помощники воспитателя	— за сопровождение и помощь в организации и проведении

ХОЖДЕНИЕ БОСИКОМ (ПО МАССАЖНЫМ ДОРОЖКАМ, КОВРИКАМ)

Хожжение босиком – это закаливающая процедура, обеспечивающая укрепление сводов стопы и ее связок (профилактику плоскостопия), закаливание кожи стоп к воздействию пониженных температур.

Влияние на организм:

- укрепление иммунитета
- снятие нервного напряжения, стресса
- успокоение
- улучшение сна
- снижение утомления

Проводится по назначению врача, с согласия родителей (законных представителей) и с учетом состояния здоровья².

1. Методика разработана:

1.1. на основании *СанПин 2.4.3648-20*

1.2. руководствуясь *Пособием для медработников и воспитателей «Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях» (Кузнецова М.Н.)*

2. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ХОЖДЕНИЯ БОСИКОМ В ПОМЕЩЕНИИ:

2.1. хожжение босиком проводится:

- детям от 1,5 лет
- в помещении при температуре пола не ниже +18С 1 раз в день до и(или) после дневного сна

2.2. хожжение босиком организуется по массажным дорожкам, коврикам

2.3. продолжительность проведения увеличивается постепенно:

² П.2.9.5 СанПин 2.4.3648-20

НЕДЕЛЯ 1 – хождение в носках, НЕДЕЛЯ 2 и далее – хождение босиком

1-й день	2мин.
2-й день	5мин.
3-й день	7мин.
4-й день	10мин.
5-й день	15мин.

2.4. при появлении «гусиной кожи» хождение босиком прекращается

2.5. при достаточной адаптации и закаленности детей можно проводить босиком (или в х/б носочках) утреннюю гимнастику, а затем и занятия физической культурой

3. Ответственными назначаются:

воспитатели групп	— за организацию и проведение
помощники воспитателя	— за сопровождение и помощь в организации и проведении — за подготовку массажных дорожек, ковриков

МЫТЬЕ И ОБЛИВАНИЕ СТОП

Обливание стоп – это закаливающая процедура, обеспечивающая укрепление сводов стопы и ее связок, закаливание кожи стоп к воздействию пониженных температур.

Влияние на организм:

- укрепление иммунитета
- улучшение кровообращения
- улучшение работы нервной системы
- тонизирование кожных покровов
- расслабление мышц, снижение усталости

Проводятся по назначению врача, с согласия родителей (законных представителей) и с учетом состояния здоровья³.

³ П.2.9.5 СанПин 2.4.3648-20

1. Методика разработана:

1.1. на основании СанПин 2.4.3648-20

1.2. руководствуясь *Пособием для медработников и воспитателей «Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях» (Кузнецова М.Н.)*

2. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ МЫТЬЯ И ОБЛИВАНИЯ СТОП:

2.1. мытье и обливание стоп проводится:

— детям от 1,5 лет

— в теплое время года (в летний период) при температуре воздуха не ниже +20С после утренней прогулки, до обеда и(или) в случае загрязнения

2.2. для **мытья ног** используют индивидуальные средства гигиены (мочалку) и детское мыло

2.3. индивидуальные мочалки после использования замачиваются в дезинфекционном растворе, промываются проточной водой, просушиваются и хранятся в индивидуальных чистых мешках⁴ или специальных сушилках

2.4. для **вытирания ног** используются индивидуальные полотенца для ног; допускается использование одноразовых бумажных полотенец⁵

2.5. после мытья ног проводится обливание стоп

2.6. температуру воды для обливания ног снижают постепенно

	Температура воды для обливания (в лейке)	Длительность
Неделя 1	33С	1 мин.
Неделя 2	28С	1 мин.
Неделя 3	23С	1 мин.
Неделя 4	18С	1 мин.

2.7. при появлении «гусиной кожи» обливание стоп прекращается

3. **Методика проведения:**

— дети становятся в ногомойку на деревянную решетку по одному в порядке очереди

помощник воспитателя:

— моет детям ноги с мылом

— смывает мыло теплой водой

⁴ П.2.11.5 СанПин 2.4.3648-20

⁵ П.3.1.11, 3.2.8 СанПин 2.4.3648-20

-
- после нижнюю треть голени и стопы обливают прохладной водой
 - далее ноги насухо вытирает

4. Ответственными назначаются:

воспитатели групп	— за организацию и проведение
помощники воспитателя	— за проведение

ОБШИРНОЕ УМЫВАНИЕ

Обширное умывание— это закаливающая процедура, обеспечивающая закаливание кожи к воздействию пониженных температур.

Влияние на организм:

- укрепление иммунитета
- улучшение кровообращения
- улучшение работы нервной системы
- тонизирование кожных покровов
- расслабление мышц, снижение усталости

Проводятся по назначению врача, с согласия родителей (законных представителей) и с учетом состояния здоровья⁶.

1. Методика разработана:

1.1. на основании *СанПин 2.4.3648-20*

1.2. руководствуясь *Программой оздоровления детей в ДОУ «Здоровый малыш» (Береснева З.И.)*

2. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ОБШИРНОГО УМЫВАНИЯ:

2.1. обширное умывание проводится:

- детям от 4-х лет
- в теплое время года (в летний период) при температуре воздуха не ниже +20С после утренней прогулки, до обеда

⁶ П.2.9.5 СанПин 2.4.3648-20

2.2. при появлении «гусиной кожи» обширное умывание прекращается

2.3. после проведения обширного умывания насухо вытираются индивидуальным полотенцем

3. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ:

— ребенок, раздетый до пояса, самостоятельно в быстром темпе выполняет ряд последовательных действий:

«Раз» - обмывает правой рукой левую кисть.

«Два» - обмывает левой рукой правую кисть.

«Три» - мокрой правой ладонью проводит от кончиков пальцев левой руки до локтя.

«Четыре» - мокрой левой ладонью проводит от кончиков пальцев правой руки до локтя.

«Пять» - мокрые ладони кладет сзади на шею и ведет одновременно вперед.

«Шесть» - мокрой правой ладонью делает круговое движение по груди.

«Семь» - мокрыми ладонями проводит по лицу от лба к подбородку.

«Восемь» - ополаскивает руки.

«Девять» - отжимает их, слегка стряхивая.

«Десять» - вытирает руки насухо.

Примечание. Умывание можно сопровождать стихами:

Раз- обмоем кисть руки,

Два – с другою повтори.

Три – до локтя намочили,

Четыре – с другою повтори.

Пять – по шее провели,

Шесть – смелее по груди.

Семь – лицо свое обмоем,

Восемь – с рук усталость смоем.

Девять – воду отжимай,

Десять – сухо вытирай.

4. Ответственными назначаются:

воспитатели групп	— за организацию и проведение
помощники воспитателя	— за сопровождение и помощь в организации и проведении

СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ (ГЕЛИОТЕРАПИЯ)

Солнечные ванны – это закаливающая процедура, обеспечивающая непосредственное воздействие прямых солнечных лучей на обнаженное тело.

Влияние на организм:

- укрепление иммунитета
- выработка витамина Д
- повышение эндорфинов (гормонов счастья)
- улучшение работоспособности

Проводятся по назначению врача, с согласия родителей (законных представителей) и с учетом состояния здоровья⁷.

1. Методика разработана:

1.1. на основании *СанПин 2.4.3648-20*

1.2. руководствуясь *Общими рекомендациями Федеральной службы по надзору в сфере благополучия человека*

2. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ СОЛНЕЧНЫХ ВАНН:

2.1. солнечные ванны проводятся:

- детям от 1,5 лет
- не раньше, чем через 1,5 часа после еды и не позже, чем за 1 час до еды
- при температуре воздуха не ниже +20С 2 раза в день во время утренней (до 11.00), вечерней (после 16.00) прогулки в месте, защищенном от резкого ветра и попадания прямых солнечных лучей
- при наличии головного убора

2.2. не допускается принимать солнечные ванны, лежа на земле

2.3. продолжительность проведения увеличивается постепенно:

1-й день	5мин.
2-й день	10мин.

⁷ П.2.9.5 СанПин 2.4.3648-20

3-й день	15мин.
4-й день	20мин.
5-й день	25мин.

2.4. тело при проведении солнечных ванн освобождается от одежды постепенно:

	Воздействию солнечных лучей подвергаются
1-й день	только стопы
2-й день	стопы и голени
3-й день	стопы, голени, бедра
4-й день	стопы, голени, бедра, живот
5-й день	стопы, голени, бедра, живот, грудь, спина, руки

3. Ответственными назначаются:

воспитатели групп	— за организацию и проведение
помощники воспитателя	— за сопровождение и помощь в организации и проведении

ДНЕВНОЙ СОН БЕЗ МАЕК С ДОСТУПОМ СВЕЖЕГО ВОЗДУХА

Дневной сон без маек с доступом свежего воздуха – это закаливающая процедура, обеспечивающая стабилизацию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Влияние на организм:

- укрепление иммунитета
- успокоение нервной системы
- снижение утомляемости

-
- улучшение состояния кожи
 - нормализация кровообращения

Проводится по назначению врача, с согласия родителей (законных представителей) и с учетом состояния здоровья⁸.

1. Методика разработана:

1.1. на основании *СанПин 2.4.3648-20*

1.2. руководствуясь *МР 2.4.0242-21 (п.4.3)*

2. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ДНЕВНОГО СНА БЕЗ МАЕК:

2.1. дневной сон без маек с доступом свежего воздуха проводится:

— детям от 1,5 лет

— при температуре воздуха в помещении не ниже +18С и не ниже +20С на улице при односторонней аэрации – открытых окнах с одной стороны

2.2. не допускается одновременное открытие всех окон во избежание сквозняка

3. Ответственными назначаются:

воспитатели групп	— за организацию и проведение
помощники воспитателя	— за сопровождение и помощь в организации и проведении

⁸ П.2.9.5 СанПин 2.4.3648-20

ДЛИТЕЛЬНОЕ ПРЕБЫВАНИЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Длительное пребывание на свежем воздухе – это закаливающая общеукрепляющая процедура.

Влияние на организм:

- укрепление иммунитета, мышечной системы
- снижение уровня стресса
- улучшение сна, аппетита, кровообращения, работы мозга
- обогащение всех органов кислородом

Проводится по назначению врача, с согласия родителей (законных представителей) и с учетом состояния здоровья⁹.

1. Методика разработана:

1.1. на основании *СанПин 2.4.3648-20*

1.2. руководствуясь *Общими рекомендациям Федеральной службы по надзору в сфере благополучия человека*

2. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ДЛИТЕЛЬНОГО ПРЕБЫВАНИЯ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ:

2.1. длительное пребывание на свежем воздухе обеспечивается:

- детям с 1,5 лет в летний период

2.2. при благоприятных погодных условиях длительность пребывания на свежем воздухе увеличивается в 1,5-2 раза – до 6ч ежедневно (до 2,5-3ч -в первой и во второй половине дня) за счет:

- организации на улице утреннего приема воспитанников
- проведения на улице утренней гимнастики, совместной деятельности, различных мероприятий
- увеличения длительности самих прогулок

3. Ответственными назначаются:

воспитатели групп	— за организацию и проведение
помощники воспитателя	-

⁹ П.2.9.5 СанПин 2.4.3648-20

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Физические упражнения на свежем воздухе – это закаливающая общеукрепляющая процедура.

Влияние на организм:

- укрепление иммунитета
- повышение общего тонуса, выносливости
- ощущение прилива сил
- снижение напряженности
- улучшение сна, аппетита, настроения
- нормализация обмена веществ

Проводится по назначению врача, с согласия родителей (законных представителей) и с учетом состояния здоровья¹⁰.

1. Методика разработана:

1.1. на основании *СанПин 2.4.3648-20*

1.2. руководствуясь *Общими рекомендациям Федеральной службы по надзору в сфере благополучия человека*

2. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ:

2.1. физические упражнения, физкультурные занятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия, подвижные игры, оздоровительный бег, утренняя гимнастика на свежем воздухе проводятся:

- в холодный период года при благоприятных погодных условиях и наличии условий – с детьми с 5 лет
- в летний период при температуре воздуха не ниже +20С и наличии условий – с детьми с 3-х лет

— на спортивной площадке, не имеющей дефектов¹¹ с учетом общих требований к организации физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятий, массовых спортивных мероприятий; к возрасту, подготовленности и состоянию здоровья детей¹²; а также к длительности проведения

2.2. возможность проведения определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха); в дождливые, ветреные дни занятия физической культурой на улице не проводятся¹³

3. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ:

¹⁰ П.2.9.5 СанПин 2.4.3648-20

¹¹ П.2.2.2 СанПин 2.4.3648-20

¹² П.2.10.3 СанПин 2.4.3648-20

¹³ П.2.10.3 СанПин 2.4.3648-20

3.1. Сотрудникам не разрешается:

- использование неисправного спортивного оборудования и(или) инвентаря и(или) использование не по назначению
- организация скопления неиспользуемого спортивного оборудования и(или) инвентаря в месте проведения
- оставлять детей без присмотра

3.2. Обучающимся не разрешается:

- покидать территорию спортивной площадки без разрешения педагога
- при выполнении спортивных упражнений толкаться, ставить подножки другим, хватать кого-либо, делать резкие остановки во время бега

3.3. По окончании проведения необходимо организованно покинуть территорию спортивной площадки в сопровождении педагога.

3.4. При получении травмы и(или) ухудшении здоровья необходимо оказать ребенку первичную помощь, сообщить медицинским работникам, в случае необходимости вызвать скорую помощь.

4. Ответственными назначаются:

воспитатели групп	— за сопровождение и помощь в организации — за проведение инструктажа с обучающимися о правилах поведения во время проведения физических упражнений на свежем воздухе
Инструктор по физической культуре	— за организацию и проведение

БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА

Бодрящая гимнастика после дневного сна – это закаливающая общеукрепляющая процедура, проводимая в целях профилактики нарушений осанки.

Влияние на организм:

- укрепление иммунитета
- увеличение тонуса нервной системы
- укрепление мышечного тонуса
- улучшение настроения
- развитие двигательного воображения

Проводится по назначению врача, с согласия родителей (законных представителей) и с учетом состояния здоровья¹⁴.

1. Методика разработана:

1.1. на основании *СанПин 2.4.3648-20*

1.2. руководствуясь *Общими рекомендациям Федеральной службы по надзору в сфере благополучия человека*

2. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ:

2.1. Бодрящая гимнастика после дневного сна проводится:

- с детьми с 1,5 лет
- ежедневно 1 раз в день
- при температуре воздуха в помещении не ниже +18С

2.2. Комплекс упражнений определяется воспитателем самостоятельно с учетом рекомендаций:

- 1-2 упражнения в кровати (3мин.)
- 1-2 упражнения на полу (4мин.)
- 1 упражнение дыхательное (3мин.)

2.3. Общая продолжительность – не более 10мин.

3. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ:

3.1. Обучающимся во время проведения бодрящей гимнастики в кровати не разрешается:

- кидаться постельными принадлежностями друг в друга, перекидывать их со своей кровати на другие
- спускаться с кровати без разрешения
- прыгать с кровати на пол, перепрыгивать (перелизать, перебираться) на другие кровати

4. Ответственными назначаются:

воспитатели групп	— за организацию и проведение — за проведение инструктажа с обучающимися о правилах поведения во время проведения бодрящей гимнастики
помощники воспитателя	— за сопровождение и помощь в организации

¹⁴ П.2.9.5 СанПин 2.4.3648-20

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Гимнастика для глаз – это система упражнений, направленных на коррекцию и профилактику зрительных нарушений.

Влияние на организм:

- снятия напряжения, усталости
- предупреждения утомления
- тренировка глазных мышц
- улучшение кровообращения

Проводится по назначению врача, с согласия родителей (законных представителей) и с учетом состояния здоровья¹⁵.

4. Методика разработана:

4.1. на основании *СанПин 2.4.3648-20*

4.2. руководствуясь *Методикой Э.С. Аветисова*

5. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ:

5.1. Гимнастика для глаз проводится:

- детям от 1,5 лет
- в помещении ежедневно во время занятий, требующих умственного напряжения и(или) проводимых с использованием ЭСО

6. Ответственными назначаются:

воспитатели групп	— за организацию и проведение
помощники воспитателя	— за сопровождение и помощь в организации и проведении — за подготовку массажных дорожек, ковриков

¹⁵ П.2.9.5 СанПин 2.4.3648-20

МЕТОДИКА Э.С. АВЕТИСОВА

Первая группа упражнений направлена на усиление трофики:

- массаж век руками в течение 1 минуты
- сильно зажмуриться на 4-5 секунд, после чего открыть глаза (повторить до 8 раз)
- быстро поморгать в течение 20-30 секунд, затем дать глазам отдохнуть на 5 секунд (повторить 6 раз).
- сдавить указательными пальцами надбровные дуги, зажмуриться, при этом нужно оказывать сопротивление растягиванию кожи на лбу (повторить до 8 раз)

Второй комплекс зрительной тренировки оказывает укрепляющее воздействие на мышцы глаза (выполнять сидя):

- зафиксировать взгляд на потолке, затем перевести на пол (повторить до 8 раз)
- не меняя положение, головы, переводить взгляд вверх – вниз, влево – вправо, по диагонали (повторить до 10-12 раз)
- вращать глазами по часовой стрелке и против нее (повторить до 10-12 раз)

Третья группа упражнений направлена на работу с цилиарной мышцей (выполнять стоя):

- сосредоточить взгляд на указательном пальце, расположенном на расстоянии 25-30 см от лица, затем перевести глаза на предмет вдали (повторить до 12 раз)
- сфокусировать глаза на пальце и отводить его от лица на 20-30см, затем приближать к глазам (повторить до 8 раз)
- повторить предыдущие два упражнения, прикрыв правый глаз рукой, затем выполнить упражнения, закрыв уже левый глаз

Приклейте на окно листок бумаги с черной точкой посередине. Встаньте напротив листка бумаги и удерживайте взгляд на черной точке. Затем плавно переведите его на любой статичный объект за окном, например, на дерево или автомобиль. Верните взгляд на точку. Повторите несколько раз.