

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 70 Невского района Санкт-Петербурга

ЖУРНАЛ

закаливающих процедур
в летний оздоровительный период

группы № _____

202__ год

Инструкция проведения закаливающих мероприятий
 летний период 202__ год.

<i>Виды закаливания</i>	<i>Время в режиме дня, место проведения</i>	<i>Ответственные</i>
Сквозное проветривание помещений в отсутствии детей	Ежедневно	помощник воспитателя
Утренний прием на свежем воздухе	Утренний приём на участке	воспитатели
Режим прогулок	Дневная и вечерняя прогулка (проводятся ежедневно в соответствии с режимом каждой возрастной группы)	воспитатели
Утренняя гимнастика на свежем воздухе	Утренняя гимнастика проводится утром ежедневно на участке	воспитатели
ООД (физическое развитие)	Проводятся на дневной прогулке 3 раза в неделю в соответствии с расписанием.	инструктор по физической культуре
Сон без маек	Проводится в спальном комнате в соответствии с режимом дня	воспитатели
Солнечные ванны	На прогулке (с 10-12 ч утра). При температуре ниже +19°С и выше +27 °С солнечные ванны не проводятся. В жаркий полдень, когда солнце находится в зените, солнечные ванны исключаются.	воспитатели
Обливание ног водой	Проводится ежедневно после прогулки в умывальной комнате. Начинают с t воды +28 – + 30С, снижая каждые 3 дня на 10 и доводят до +18С – для младшего, среднего возраста, и +16С – для старшего возраста. Для обливания используют ковш или лейку. После мытья ног, воспитатель обливает ноги водой. Смачивается вся поверхность голени и стоп. Сосуд с водой держат на расстоянии от ног 4-5 сантиметров. Затем ноги вытираются полотенцем.	воспитатели
Полоскание полости рта	Процедура проводится после каждого приема пищи.	воспитатели, помощники воспитателя
Игры с водой	На прогулке, при установившейся теплой погоде (температура воздуха +22 °С и выше) Время процедурот 10 мин. и больше	воспитатели
Ходьба по массажным коврикам и	В группе после дневного сна	воспитатели

