



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города  
Новосибирска  
«Детский сад № 493»

**ПРИНЯТО**

Решением  
Педагогического Совета  
МБДОУ д/с № 493  
от «09» 01 2023 г. № 3

**УТВЕРЖДЕНО**

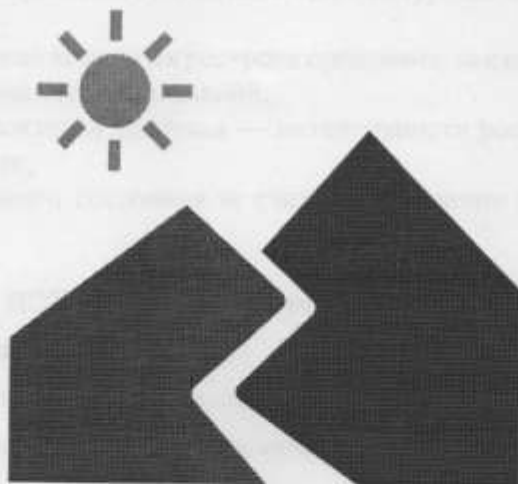
Приказом от «09» 01 2023 г.

№ 109  
Заведующий  
А.Н. Терехова



**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о системе проведения закаливающих процедур в  
муниципальном бюджетном дошкольном образовательном  
учреждении города Новосибирска «Детский сад №493»**



**Закаливание** — повышение устойчивости организма к неблагоприятному действию ряда физических факторов окружающей среды (пониженной или повышенной температуры, воды и др.) путем систематического дозированного воздействия этими факторами.

Для того чтобы процедура закаливания была не напрасной и действительно полезной для организма ребенка, необходимо соблюдать следующие правила:

- Закаливание проводится систематически и последовательно в течение всего года с умеренным увеличением уровня воздействия на организм.
- К выбору закаливающих процедур необходимо подойти максимально индивидуально с учетом всех особенностей ребенка, в том числе и его возраста.
- Необходимо чтобы все закаливающие процедуры не вызывали у ребенка стресс, а только положительные эмоции.
- Проводится закаливание на хорошем эмоциональном фоне, в игровой форме, с обязательным подбадриванием детей, радуясь вместе с ними победами над собой.
- Осуществлять закаливание следует только при полном физическом здоровье детей.
- Интенсивность закаливающих процедур целесообразно увеличивать постепенно, соответственно возрастающим в процессе закаливающей тренировки компенсаторным возможностям растущего организма.

В случае если соблюдаются все вышеописанные правила и к тому же работают и остальные факторы здорового образа жизни, а именно: рациональное питание, адекватная физическая активность, правильный режим дня, то эффект будет максимальным.

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста, состояния здоровья детей, со строгим соблюдением методических рекомендаций. Закаливающие мероприятия меняются по силе и длительности в зависимости от времени года, температуры воздуха в групповых помещениях, эпидемиологической обстановки.

Основное назначение закаливания заключается в тренировке терморегуляционного аппарата ребенка. Включение механизмов терморегуляционной защиты автоматически ведет к включению системы иммунной защиты. Следовательно, чем чаще мы стимулируем работу терморегуляционного аппарата, тем лучше развиваем иммунную защиту ребенка.

*Реализация комплекса закаливания в дошкольном учреждении:*

- гарантирует низкую восприимчивость детей к температурным перепадам, изменению уровня влажности;
- обеспечивает активизацию защитных ресурсов организма, как следствие — снижение рисков возникновения инфекционных заболеваний;
- повышение общих показателей здоровья — интенсивности роста, готовности к физической и умственной активности;
- улучшение эмоционального состояния за счет нормализации обмена веществ и снижения уровня тревожности.

Закаливающие процедуры в ДОУ – это целостная система мероприятий, в которую входят закаливание организма на ежедневной основе и специально организованные процедуры. К специально организованным процедурам относятся воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры, прогулки, физкультурные занятия на открытом воздухе. Задача закаливания в ДОУ – воспитание физически здорового человека за счёт повышения иммунитета, способного без последствий для здоровья реагировать на определённые погодные условия.

## Принципы закаливания

1. *Постепенность.* Внедрять процедуры закаливания в жизнь ребёнка следует постепенно, ведь детский организм ещё не приучен к сильным раздражителям. Наилучший результат закаливания будет замечен при установлении строгой дозировки, с постепенным увеличением раздражения. Рекомендуется вводить процедуры закаливания в тёплое время года.
2. *Последовательность.* Для начала следует внедрить воздушные ванны, и только после переходить к водным и солнечным. Воздушные ванны стоит начать практиковать в помещении и по мере закаливания переносить на открытый воздух.
3. *Систематичность.* При постоянном закаливании реакция организма на внешние раздражители совершенствуется. Привыкание закладывается в течение долгого времени. Когда закаливающие процедуры проходят от случая к случаю, организм дошкольника не успевает выработать устойчивость к воздействию прохладного воздуха, воды или солнца. Эффект достигается только при регулярном закаливании.
4. *Комплекс мероприятий.* Лучше всего закаливающие процедуры осуществлять вместе с двигательной активностью, гимнастикой, прогулками на свежем воздухе и соблюдением режима.
5. *Индивидуальность.* У каждого ребёнка есть особенности, которые надо учитывать – его возраст, общее состояние здоровья, уровень закалённости. Когда речь идёт о закаливании, детей можно разделить на три группы по здоровью: 1) Здоровые, закалённые (возможно интенсивное закаливание); 2) Здоровые, начинающие закаляться или имеющие лёгкие отклонения в состоянии здоровья; 3) С хроническими заболеваниями или выраженными отклонениями (щадящее закаливание).
6. *Положительные эмоции.* Закаливание должно быть в удовольствие, и если ребёнок плачет или недоволен процедурами, не следует его принуждать. Нужно постараться создать благоприятную обстановку и привлечь к процедурам закаливания при помощи игровой деятельности, чтобы он получал удовольствие и чувствовал себя бодро и энергично.

## Противопоказания процедур закаливания

Процедуры закаливания противопоказаны, если:

- Не прошло пяти дней после перенесённой болезни или профилактической прививки;
- Не прошло двух недель после обострения хронического заболевания;
- У ребёнка повышенная температура;
- Ребёнок боится закаливания.

## Система закаливания детей в ДОУ

- Самые распространённые виды закаливания детей в детском саду – водные и воздушные процедуры. *Водное закаливание* включает в себя обширное умывание, обтирание полотенцем, принятие ванночки для ног. *Воздушное закаливание* заключается в поддержании стабильной температуры воздуха в спальне и игровой (18-22°C) и относительной влажности воздуха (40-60 %), прогулках до -15 - 20°C, регулярном проветривании помещений во время прогулок, проведении утренней гимнастики.
- В тёплую погоду эффективная процедура закаливания – *солнечные ванны*. Такое закаливание проводится каждый день в виде пятиминутного пребывания на солнце. Самое благоприятное время для принятия солнечных ванн – раннее утро (с 8 до 9) и вечер (с 15 до 16), так как в это время в спектре солнечного света большее количество ультрафиолетовых лучей, а не инфракрасных, которые обжигают. Голову ребёнка следует покрывать головным убором, а также соблюдать питьевой режим.
- Важно помнить о том, что проведение закаливающих процедур в ДОУ контролируют медицинские работники. В течение лета при регулярном закаливании организм ребёнка вырабатывает устойчивость к прохладе и контрасту, и к наступлению холодов иммунитет к вирусным инфекциям повышается.

## Виды закаливающих процедур в ДОУ

<b>Закаливание воздухом</b>	<p>Воздействие на организм воздушных потоков различной температуры является наиболее естественным и безопасным способом оздоровления. Воздушные ванны способствуют активизации обменных процессов в организме, улучшению аппетита, нормализации сна.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• В ДОУ рекомендовано проведение: теплых (при температуре воздуха от + 20 градусов и выше) — они подходят всем детям без исключения;</li></ul> <p>Закаливающие процедуры на воздухе также выполняются в теплое время года (с мая по сентябрь): в ходе ежедневного приема дошкольников в группы, выполнения утренней гимнастики. В холодную пору закаливание воздухом осуществляется в спортивном зале, при выполнении планового комплекса физической активности.</p>
<b>Закаливание солнцем</b>	<p>Это наиболее эффективный вид оздоровления детского организма в летнее время, при дозированном проведении способствующий активизации обмена веществ и выработке серотонина — гормона радости. Ввиду высокого уровня загазованности воздуха в городах солнечные ванны с целью обеспечения максимальной пользы проводят в утренние часы, когда количество ультрафиолетовых лучей в спектре солнечного света превалирует над количеством инфракрасных.</p>

	<p>Закаливание солнцем проводится на групповом участке. Длительность пребывания на солнце в начале курса оздоровления должна составлять не более 5-6 минут в день, постепенно длительность процедур увеличивают, доводя до 30-40 минут. Чтобы избежать недомоганий дошкольников, важно обеспечить соблюдение питьевого режима и строго следить за ношением детьми защитных головных уборов.</p>
<p><b>Закаливание водой</b></p>	<p>Водные процедуры показаны детям для укрепления защитных сил организма, перезапуска иммунных процессов, который происходит за счет активизации кровообращения и обмена веществ. Традиционно проводятся в утренние часы и после дневного сна.</p> <p>Распространенные водные комплексы закаливания в детском саду:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обширное умывание — наиболее простой вид оздоровления.</li> <li>2. Обтирание — способ физиотерапевтического воздействия, реализуемый с использованием мокрых полотенец или полотняных салфеток.</li> <li>3. Ножные ванны — обливание ступней прохладной водой с целью снижения уровня чувствительности к температурным показателям и профилактики простудных заболеваний. Проведение особо актуально в летнее время, на завершающем этапе дневной прогулки.</li> </ol>

### **Схема закаливающих процедур в ДООУ для детей от двух до семи лет**

*Результативность оздоровительных процедур зависит от того, как к ним относятся дети. Насильственное проведение сеансов спровоцирует стресс и приведет к обратному результату, поэтому очень важно как можно чаще беседовать с детьми о пользе закаливания, демонстрировать мотивирующие примеры, отмечать личностный и коллективный прогресс.*

Соблюдайте эти правила:

- Температура воздуха в группе должна составлять 18-22°C;
- Воздушная ванна длится 10-15 минут: ребёнок бегает в шортах, майке, тапочках на босу ногу или в коротких носочках. На гимнастические упражнения отводится 6-7 минут;
- Умывание водой, температура которой +28°C. К концу года закаливания температуру воды летом понизить до +18°C, зимой повысить до +20°C. Дети моют лицо, шею, руки до локтя,
- Дневной сон летом с доступом свежего воздуха, зимой — в хорошо проветренной комнате;
- Прогулка два раза в день при температуре до -15°C продолжительностью от 1-1,5 часа до 2-3 часов и с использованием рациональной одежды.

- В летнее время солнечные ванны от 5-6 до 8-10 минут два-три раза в день. Прогулки на свежем воздухе и в тени не ограничены;

## **Закаливание по возрастным группам**

### *Закаливающие процедуры в младшей группе:*

- Утренняя гимнастика;
- Гимнастика в перерывах между занятиями;
- Физкультурные занятия в носках или чешках и динамический час на прогулке один раз в неделю;
- Фитонциды (лук, чеснок);
- Прогулки: дневная 10.30-11.40; вечерняя 17.45-18.30;
- Оптимальный двигательный режим;
- Дыхательная гимнастика;
- Упражнения на профилактику плоскостопия и индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы;
- Элементы обширного умывания;

### *Закаливание в средней группе:*

- Утренняя гимнастика;
- Физкультурные занятия в зале в носках или чешках и динамический час на прогулке один раз в неделю;
- Гимнастика в перерывах между занятиями;
- Фитонциды (лук, чеснок);
- Прогулки: дневная 10.15 – 11.50; вечерняя 17.30 – 18.30;
- Оптимальный двигательный режим;
- Дыхательная гимнастика;
- Обширное умывание, ходьба босиком;
- Упражнения на профилактику плоскостопия и индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы;

### *Закаливание в группе старшего возраста:*

- Утренняя гимнастика;
- Физкультурные занятия в зале босиком и динамический час на прогулке один раз в неделю;
- Гимнастика в перерывах между занятиями;
- Фитонциды (лук, чеснок);

- Прогулки: утренняя (в теплый период) 7.00 – 8.00; дневная 10.45 – 12.10; вечерняя 17.45 – 18.30;
- Оптимальный двигательный режим;
- Дыхательная гимнастика;
- Обширное умывание, ходьба босиком;
- Упражнения на профилактику плоскостопия и индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы;

### **График закаливающих процедур в ДОУ**

Закаливание в ДОУ – это регулярное использование природных факторов для повышения устойчивости детского организма к изменениям погодных условий. Занятия гимнастикой и закаливание не дают мгновенный эффект, эффект вырабатывается месяцами, и даже годами. Потому так важно соблюдать систематичность проводимых процедур и вести график согласно возрастным категориям дошкольников. Поддерживать регулярность закаливания стоит и родителям, чтобы здоровый образ жизни прививался ребёнку на постоянной основе и вне дошкольного учреждения.

### **Примерный график проведения закаливающих процедур в детском саду**

Закаливающие процедуры	Возрастные группы			
	Младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
<b>Повседневное закаливание</b>				
Поддержание оптимального воздушно-температурного режима в групповых помещениях.	От +22 до 18 градусов	От +21 до 18 градусов		
Сквозное проветривание.	Выполняется исключительно в отсутствие дошкольников каждые 1,5 часа. Длительность проветривания — не более 10 минут.			
Прием детей на улице.	Осуществляется исключительно в теплый период года (с мая по сентябрь).			
Утренняя гимнастика, физкультурные занятия.	В холодное время года организуются в групповых помещениях или физкультурном зале при температуре воздуха + 18 градусов. Летом целесообразно проведение занятий на свежем воздухе при условии отсутствия температурных экстремумов.			
Воздушные ванны.	Проводят на улице в утренние часы, когда фиксируются наименьшие показатели загазованности			

Прогулка (в скобках указаны минимально допустимые показатели температуры воздуха).	До -15 градусов		До -20 градусов
Нормализация температурного режима в группе перед возвращением воспитанников с дневной прогулки.	До +19 градусов	До +18 градусов	
Дневной сон.	В осенние, зимние и весенние месяцы — после предварительного проветривания, длительность которого регулируется в соответствии с погодными условиями. Летом — без маек при открытых окнах (воспитатель контролирует отсутствие сквозняка).		
Гигиенические процедуры.	В течение дня.		
Целевые упражнения (развитие дыхательной системы, профилактика сутулости, плоскостопия, переутомления).	В рамках выполнения комплекса гимнастических упражнений, физкультминуток. В летние месяцы рекомендовано выполнение на свежем воздухе.		
<b>Специальные закаливающие мероприятия</b>			
Ходьба босиком.	По ковру, дорожке здоровья, солевым дорожкам, теплomu песку.		
Обширное умывание.	Умывание лица, мытье рук до локтя после дневного сна с помощью воспитателя.	Умывание лица, мытье шеи, груди, рук до локтя после дневного сна.	Умывание, мытье шеи, рук до локтя после сна и занятий физической культурой.
Ножные ванны, обтирания влажным полотенцем.	В теплое время года после прогулки.		



## **Закаливающие мероприятия в ДОУ в летний период**

Ввиду того, что оздоровительный эффект закаливания во многом зависит именно от характера воздействия комплекса внешних факторов, сезонный фактор при организации укрепления иммунитета воспитанников может быть использован максимально полно. В летний период проведение закаливающих процедур в ДОУ становится особенно актуальным ввиду простоты организации сеансов, их максимальной безопасности, возможности приобщить к участию в мероприятиях оздоравливающего характера как можно больше воспитанников.

Летом закаливание может стать одним из неотъемлемых элементов режимного процесса, способствующим реализации комплекса важных задач. Вот лишь некоторые из них:

1. Внедрять эффективные профилактические меры, снижающие вероятность развития эпидемий в группах в осенне-зимний период.
2. Приучать воспитанников чувствовать себя максимально комфортно в различных условиях, не бояться холодной воды и воздуха. Воспитывать целеустремленность, уверенность в собственных силах.
3. Приобщать к здоровому образу жизни и непрерывной физической активности.

Летом правильная организация закаливающих процедур в ДОУ предусматривает ежедневное осуществление солнечных воздушных ванн в утренние часы, когда фиксируется наименьшая активность небесного светила и минимальные показатели загазованности воздуха. Дневную прогулку можно легко дополнить обтиранием, обливанием, хождением босиком и другими видами оздоровительной активности, которые помогут разнообразить детский досуг и сделать его более полезным. Вследствие реализации комплекса мер за летние месяцы в детском саду удастся адаптировать организм воспитанников к температурным перепадам, что позволяет продолжить закаливание в группах и гарантировать низкие показатели заболеваемости.

## **Контроль закаливания в ДОУ**

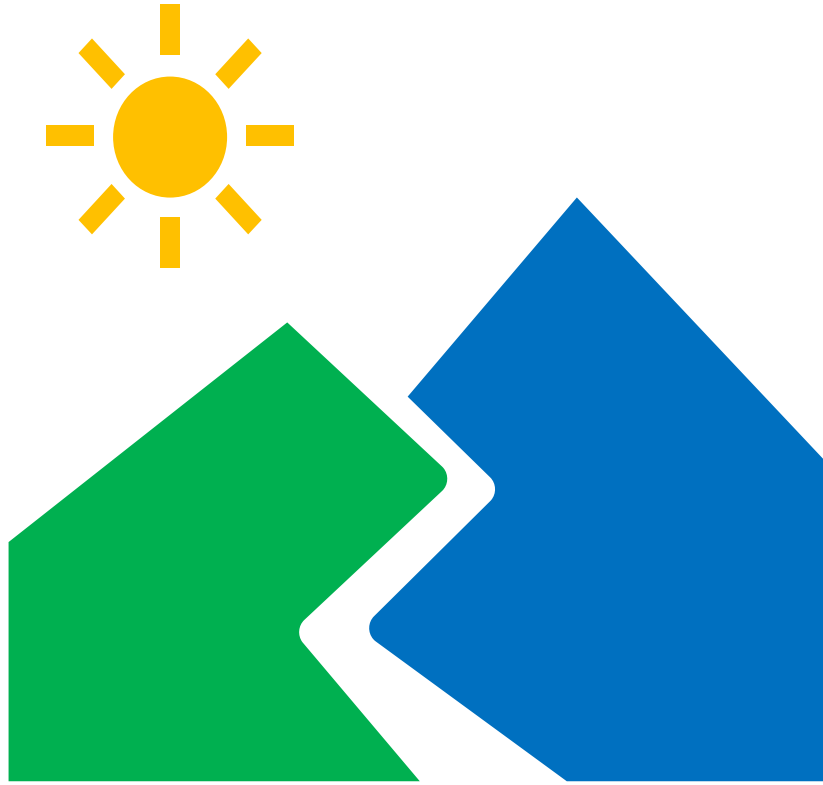
Проведение закаливающих мероприятий в дошкольном учреждении регламентируется СанПиН 2.4.1.3049-13, СП 2.4.3648-20 предусматривающими дифференцированное использование природных факторов с обязательным контролем со стороны уполномоченных сотрудников. Ввиду того, что процесс оздоровления является комплексным и многоэтапным, целесообразно реализовать контроль закаливания в ДОУ на разных уровнях, что отражено в таблице.

<b>Должностные лица, ответственные за организацию и анализ проведения закаливающих процедур в ДОУ</b>	<b>Полномочия и обязанности</b>
---	---------------------------------

<p><i>Администрация дошкольного учреждения</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Осуществление координации деятельности педагогов, медицинского работника и других сотрудников по вопросам организации закаливания дошкольников.</li> <li>2. Контроль выполнения санитарно-гигиенических норм и указаний представителей вышестоящих медицинских органов касательно порядка оздоровления детей.</li> <li>3. Обеспечение непрерывного обучения работников ДООУ методике проведения закаливающих процедур с учетом возрастных и личностных факторов детского контингента.</li> <li>4. Реализация мер, направленных на согласование единых мер закаливания детей с родителями, в рамках налаживания взаимодействия с семьями.</li> </ol>
<p><i>Медицинский работник</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разработка графика закаливания дошкольников по сезонам, которая осуществляется после изучения медицинских документов каждого воспитанника, оценки его психофизического состояния.</li> <li>2. Сотрудничество с воспитателями в сфере организации закаливания в группах.</li> <li>3. Консультирование педагогов и родителей по вопросам проведения сеансов оздоровления, в том числе в ходе групповых организованных бесед.</li> <li>4. Выполняет анализ закаливающих мероприятия в ДООУ, оценивания их эффективность и показатели прогресса на основании данных о заболеваемости дошколят.</li> <li>5. При необходимости — корректирует графики закаливания, ведет поиск новых</li> </ol>

	способов сохранения здоровья малышей, не противоречащих санитарно-гигиеническим нормам.
<i>Воспитатель по физической культуре</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Определяет вид специальной методики закаливания для каждой группы, принимая во внимание актуальное физическое состояние детей.</li> <li>2. Сотрудничает с педагогами в сфере организации сеансов оздоровления в ходе режимных моментов.</li> <li>3. Ведет просветительскую работу, разъясняя на родительских собраниях важность систематического укрепления здоровья малышей и популяризации здорового образа жизни.</li> </ol>
<i>Воспитатели</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполняют комплекс оздоровительных процедур в группе согласно графику, руководствуясь врачебными рекомендациями и основываясь на актуальном самочувствии воспитанников.</li> <li>2. Способствуют формированию положительного отношения детей к закаливанию, создавая благоприятный эмоциональный фон при проведении сеансов.</li> <li>3. Контролируют соответствие одежды дошкольников температурным условиям в групповых помещениях, на улице.</li> <li>4. Отслеживают интенсивность факторов воздействия на каждого из детей, фиксируя в таблице уровень вовлеченности в процесс закаливания.</li> </ol>

Таким образом, наблюдение за проведением закаливающих процедур в ДОУ выполняет практически весь персонал, гарантируя механизмы взаимоконтроля и активного взаимодействия. Основным показателем эффективности системы закаливания, реализуемой в детском саду, является снижение показателей заболеваемости, возрастание интереса воспитанников к различным видам физической активности и здоровому образу жизни.





Формирование культуры и поведения в детском саду  
создание благоприятной образовательной среды воспитанников в детском саду  
создание условий для формирования системы ценностей воспитанников в детском саду  
создание условий для формирования системы ценностей воспитанников в детском саду

в детском саду

4. Создание условий для формирования системы ценностей воспитанников в детском саду

3. Создание условий для формирования системы ценностей воспитанников в детском саду

2. Создание условий для формирования системы ценностей воспитанников в детском саду

1. Создание условий для формирования системы ценностей воспитанников в детском саду

1. Создание условий для формирования системы ценностей воспитанников в детском саду

1. Создание условий для формирования системы ценностей воспитанников в детском саду

1. Создание условий для формирования системы ценностей воспитанников в детском саду

1. Создание условий для формирования системы ценностей воспитанников в детском саду

1. Создание условий для формирования системы ценностей воспитанников в детском саду

1. Создание условий для формирования системы ценностей воспитанников в детском саду

1. Создание условий для формирования системы ценностей воспитанников в детском саду

1. Создание условий для формирования системы ценностей воспитанников в детском саду

1. Создание условий для формирования системы ценностей воспитанников в детском саду

1. Создание условий для формирования системы ценностей воспитанников в детском саду

1. Создание условий для формирования системы ценностей воспитанников в детском саду

Пропитано, пронумеровано  
и скреплено  
печатью 71 (с/к) лист(ов)  
Заведующий МБДОУ д/с № 493  
А.Н. Терехова  
Дата «08» 10 2025 г.



