



АДМИНИСТРАЦИЯ КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 26 КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий ГБДОУ детский сад № 26
/ Семенова А.В. /
Приказ № 72А/26 от «27» мая 2026 г.

Методики
проведения оздоровительных процедур

Процедура	Дозировка	Порядок проведения	Ограничения/контроль
Воздушные ванны	1,6-3: 3-5 мин.; 3-5: 5-8 мин.; 5-7(8): 8-12 мин.	Проводятся после сна, во время гимнастики, при температурном комфорте. Одежда облегченная, без переохлаждения.	Не проводить при признаках ОРВИ, ознобе, жалобах ребенка.
Утренняя гимнастика на воздухе	1,6-3: 6-8 мин.; 3-5: 8-10 мин.; 5-7(8): 10-12 мин.	Игровые комплексы: «Солнечные лучики», «Строители мостов», «Юные исследователи». Нагрузка нарастает постепенно.	Площадка сухая, дети в удобной обуви и головных уборах.
Гимнастика после сна	5-10 мин.	Потягивания, дыхательные упражнения, дорожка здоровья, ходьба по массажным коврикам, упражнения для стоп.	По согласованию с врачом, индивидуальный подход.
Водные процедуры	Обширное умывание, мытье рук до локтя, игры с водой без переохлаждения.	Вода комфортной температуры, постепенность, кратковременность, смена мокрой одежды.	Не проводить при неблагоприятной погоде и медицинских противопоказаниях.
Солнечные процедуры	Только дозированно, преимущественно рассеянное солнце.	Головные уборы, питье, чередование солнца и тени, контроль самочувствия.	Исключить период максимальной инсоляции и жару.
Дыхательная гимнастика	2-4 минуты в игровой форме.	«Подуй на кораблик», «Ветерок для мельницы», «Надуй шарик», «Остуди чай».	Без форсированного дыхания и соревнования на длительность.
Корректирующая гимнастика	По плану инструктора ФК и рекомендациям медработника.	Профилактика нарушений осанки и плоскостопия: дорожки, равновесие, лазанье, упражнения с мешочками.	Учет индивидуальных медицинских рекомендаций.

Подпись врача о согласовании методик оздоровительных процедур:
Лыткина И.Ю. / И.Ю. Лыткина 2026 г.

