Утверждаю

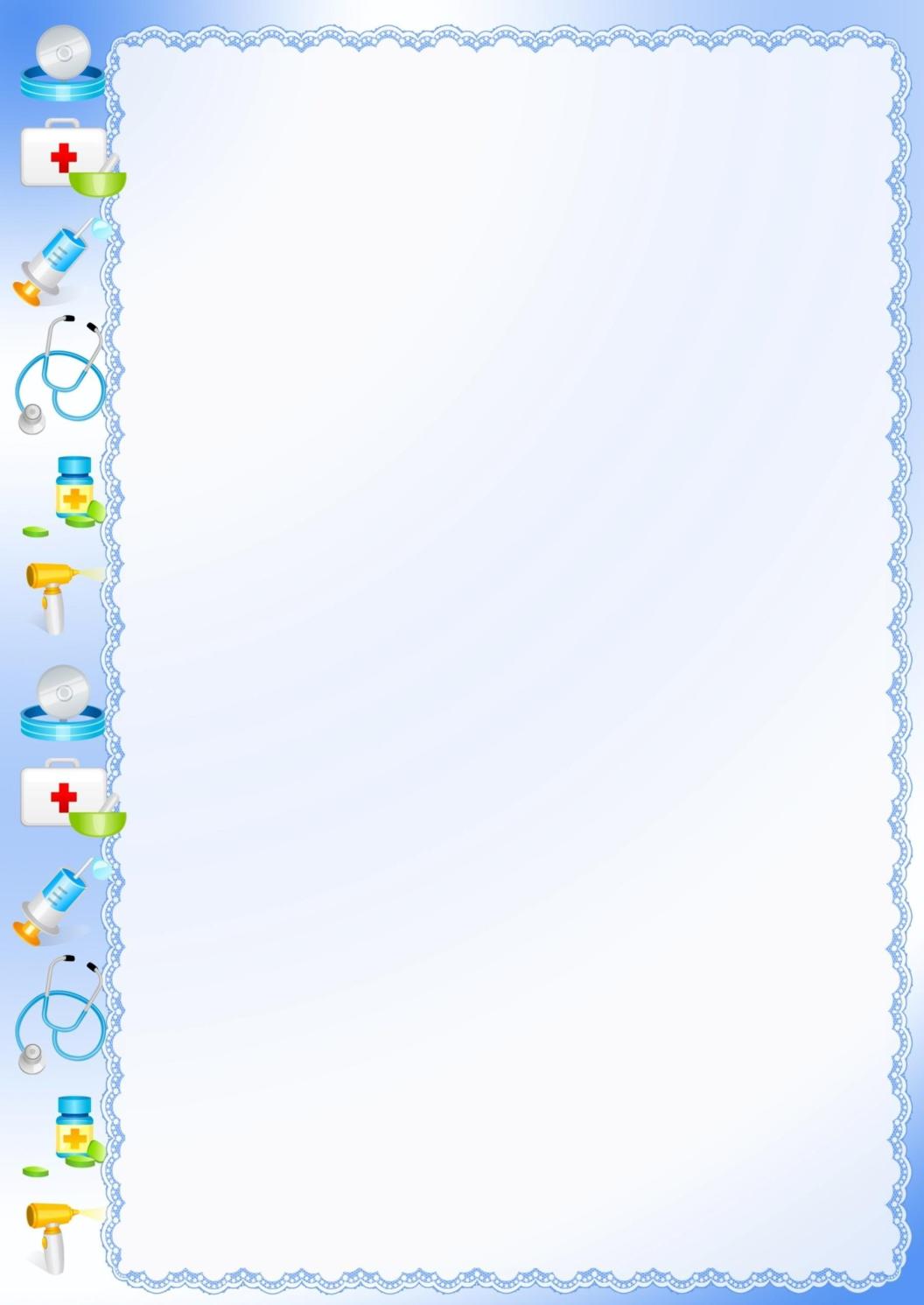
Директор МБОУ СОШ№17

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А. Мартакова

(приказ № от г.)

**Организация закаливающих процедур в летний период**

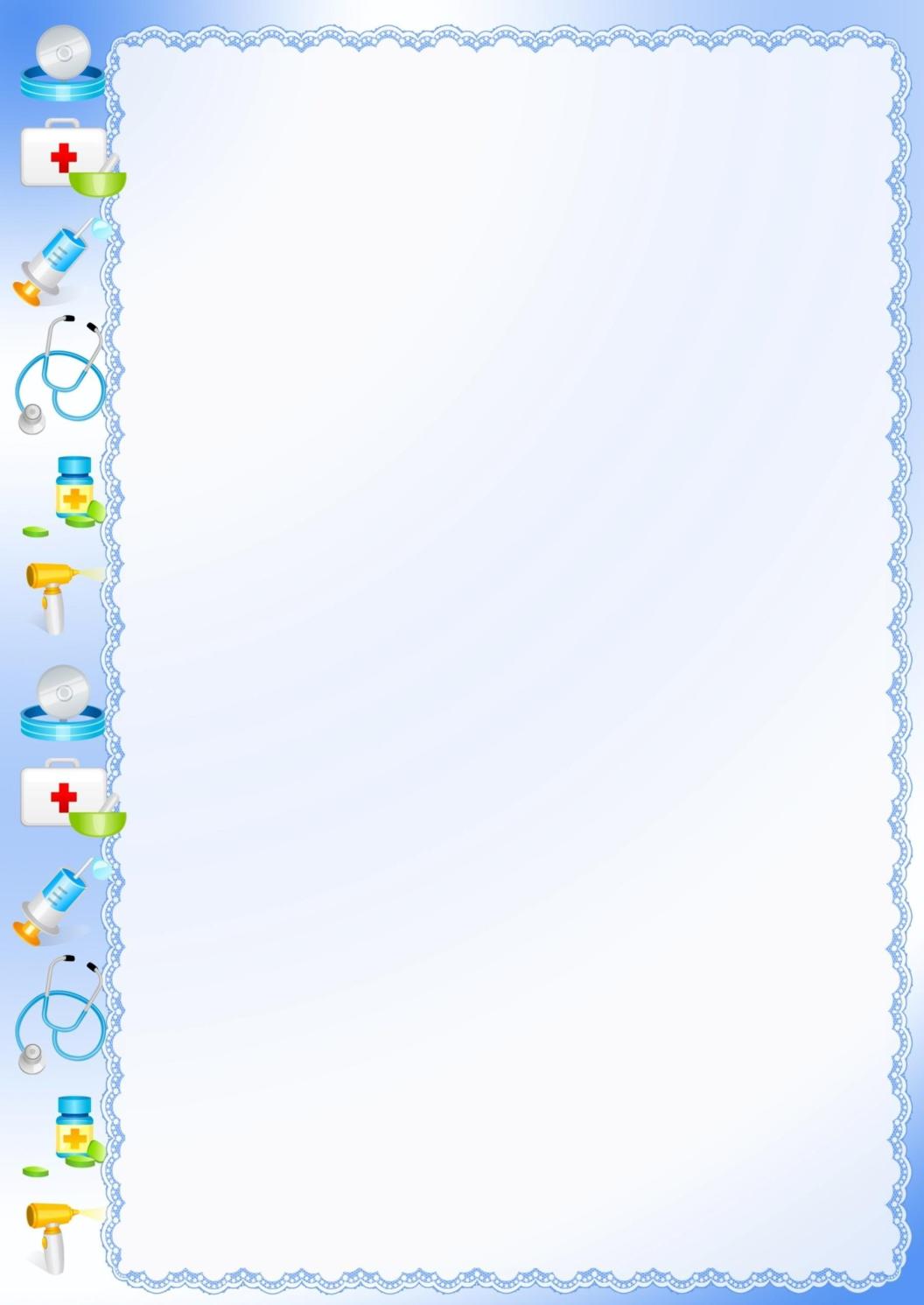
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Виды**  **закаливания** | **Время в режиме дня, место проведения** | **Особенности методики проведения** | **Ответственный исполнитель** |
| **Воздушные ванны** | | | |
| Сквозное проветривание помещений | Ежедневно | Проводится в отсутствии детей.  При t выше +180 на улице, тихом ветре и солнечной погоде - держать постоянно открытую фрамугу | Младшие воспитатели |
| Соблюдение температурного режима в группах | Ежедневно | +190 – + 220 –ясли  +180 – +210 – детский сад | Младшие воспитатели, воспитатели |
| Длительное пребывание детей на свежем воздухе | Утренний прием на участке (исключение: группы раннего возраста - если есть новые дети).  Дневная и вечерняя прогулка (проводятся ежедневно в соответствии с режимом каждой возрастной группы) | Осмотр участка перед каждой прогулкой.  При необходимости, с участием детей, полив участка и песочницы.  Соответствие одежды детей погоде. Обязательно наличие головного убора.  Соблюдение питьевого режима.  Обеспечение достаточной двигательной активности (60% от всей прогулки отводится на двигательную активность).  В утреннюю прогулку включается оздоровительный бег | Старшая медсестра,  воспитатель,  младший воспитатель |
| Утренняя гимнастика,  культурно-досуговая деятельность | Утренняя гимнастика проводится утром ежедневно на участке:  младшая гр. – 6 мин.  средняя гр. – 8 мин.  старшая гр. – 10 мин.  подготовит. гр. – 12 мин. | Обеспечить приподнятое эмоциональное состояние, отсутствие заорганизованности, строгих правил и требований дисциплины. | Воспитатели,  музыкальный  руководитель |
| Совместная деятельность с детьми по закреплению основных видов движений и развитию физических качеств | Проводятся на дневной прогулке ежедневно:  младший возраст – 20 мин;  старший возраст – 30 мин. | Место проведения оборудуется заранее.  В жаркие солнечные дни уменьшается число повторений 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 группы здоровья) индивидуальное дозирование физических нагрузок, ограничение подвижных игр. | Воспитатель |
| Сон без маек | Проводится в спальной комнате в соответствии с режимом дня | Температура в спальной комнате должна быть не ниже +14 °С.  Обеспечивается спокойная обстановка перед сном и во время сна.  Соблюдение для детей «группы риска» длительности сна: укладывание первыми и подъем последними | Воспитатели |
| **Световоздушные и солнечные ванны** | | | |
| Световоздушные ванны | На прогулке  с 9 до 11 ч. | **Показания:** световоздушные ванны могут принимать практически здоровые и ослабленные дети после перенесенных заболеваний. **Детям с задержкой роста и развития прием световоздушных ванн показаны особо!**  **Противопоказания:** острые инфекционные заболевания.  Проводятся начиная с 5 мин и постепенно доводя до 30—40 мин:  общие на открытом воздухе;  местные в различных режимных моментах  Общие световоздушные ванны начинают в кружевной тени деревьев:  при температуре +19—20 °С для детей старшего возраста;  при температуре плюс +20—22 °С для детей младшего возраста | старшая медсестра, воспитатель |
| Солнечные ванны | На прогулке  с 10 до 11 ч. | Дети находятся на открытом солнце.  Назначение солнечных ванн проводится лишь после предварительного недельного курса ежедневных световоздушных ванн.  Процедура проводится либо в подвижном состоянии, либо в лежачем, сидячем положении в зависимости от температуры воздуха, силы ветра, влажности воздуха.  Солнечные ванны проводятся не ранее чем через 1,5 ч после еды, заканчиваются не позднее чем за 30 мин до еды.  По окончании солнечных ванн проводится водная процедура и отдых в тени | Старшая медсестра,  воспитатель |
| **Водные процедуры** | | | |
| Обширное умывание | Проводится ежедневно во время гигиенических процедур в умывальной комнате |  | Воспитатель,  младший  воспитатель |
| Обливание ног водой | Проводится ежедневно после прогулки в умывальной | Начинают с t воды +280 – + 300С, снижая каждые 3 дня на 10 и доводят до +180С – для младшего, среднего возраста, и +160С – для старшего возраста.  Технологию см. Приложение 1. | Воспитатель,  младший  воспитатель |
| Полоскание полости рта | Процедура проводится после каждого приема пищи | Кипяченая вода приготавливается заранее и охлаждается до комнатной температуры.  Процедура выполняется в умывальной комнате. | Воспитатель,  младший  воспитатель |
| Игры с водой | На прогулке, при установившейся теплой погоде (температура воздуха +22 °С и выше)  Время процедур от 10 мин. и больше | Игры с водой проводятся в плескательных бассейнах, тазиках. | Воспитатель |
| **Босоногохождение** | | | |
| По траве, мокрому песку, неровной земле | На прогулке, при установившейся теплой погоде (температура воздуха +22 °С и выше)  Время процедуры от 10 мин и больше | Обязательный осмотр участка на наличие травмоопасных предметов.  Начинается процедура с пробежки. Длительность 1—3 мин. Движения должны быть непрерывными.  После процедуры дети обуваются в сухую обувь и ходят еще 5—10 мин. | Старшая медсестра,  воспитатель,  младший  воспитатель |

****

**Технология закаливания детей в летний период**

**Общие принципы организации закаливающих процедур**

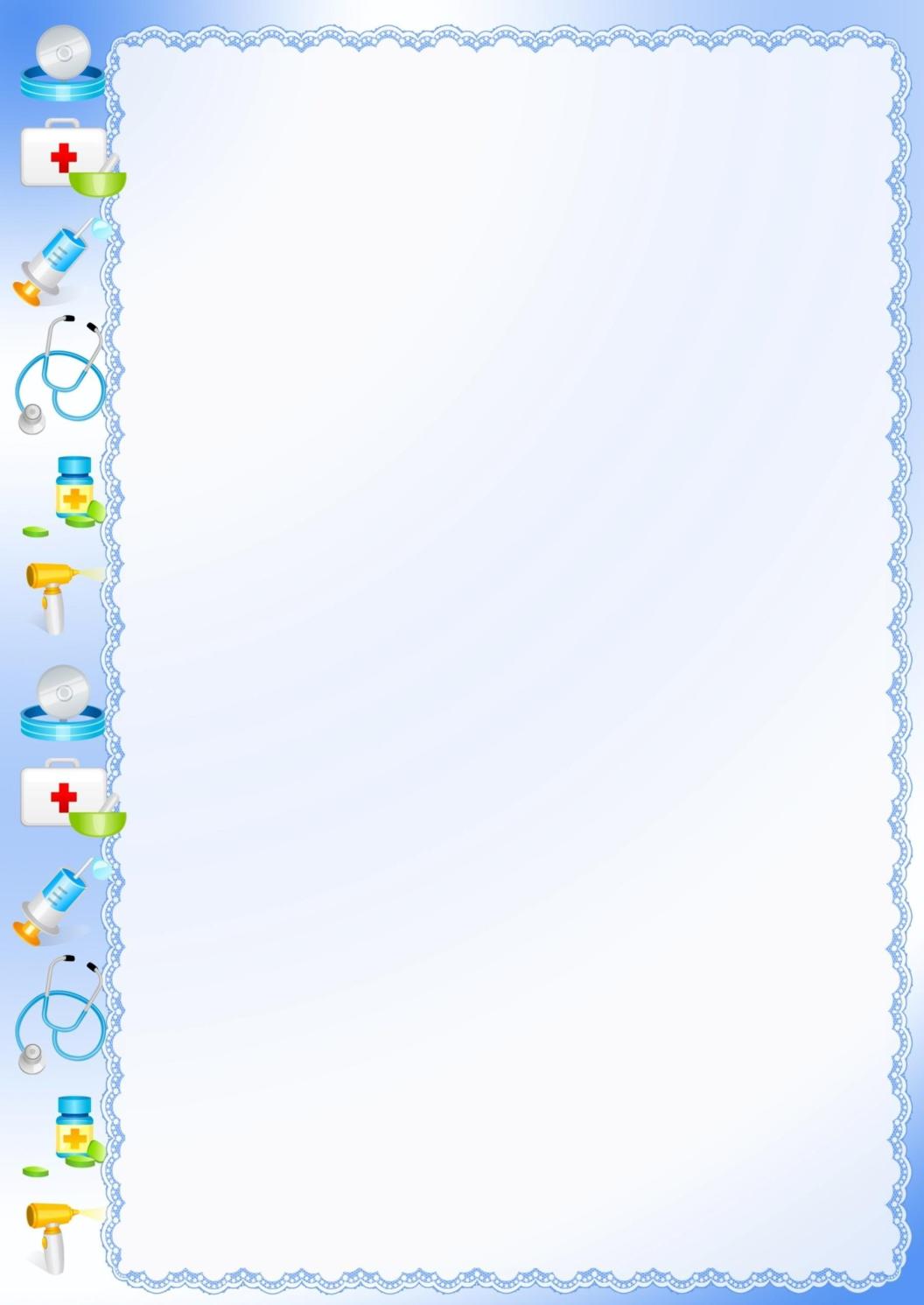
1. Постепенность
2. Последовательность
3. Систематичность
4. Комплексность
5. Учет индивидуальных особенностей детей

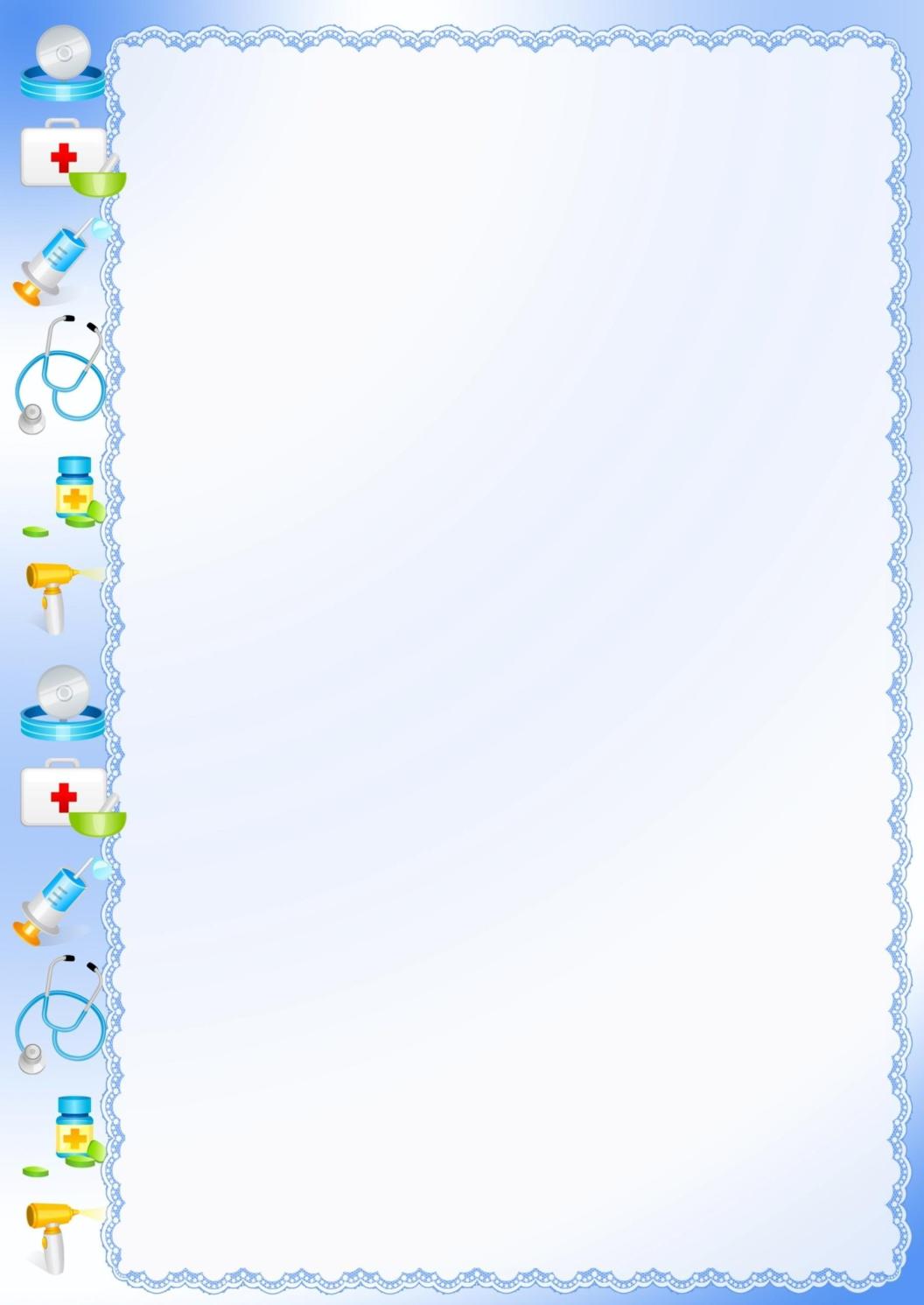
**Виды закаливающих процедур**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возрастная группа | Воздушные ванны | Световоздушные ванны | Солнечные ванны | Водные процедуры | | | | | Босохождение |
| Обширное умывание | Обливание ног водой | Полоскание рта | Игры с водой |  | |
| I младшая | х | х | х |  | х |  | х | х | |
| II младшая | х | х | х | х | х | х | х | х | |
| Средняя | х | х | х | х | х | х | х | х | |
| Старшая | х | х | х | х | х | х | х | х | |
| Подготовительная | х | х | х | х | х | х | х | х | |

**Методика проведения закаливающих процедур**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид закаливания | Методика проведения |
| **Воздушные ванны** | |
| Сон без маек | Сон проходит при открытой фрамуге, которую закрывают за 20-30 мин. до подъема детей. При подготовке ко сну и подъеме дети переодеваются в других помещениях. |
| Оздоровительный бег | Оздоровительный бег проводится с детьми старшего дошкольного возраста в медленном темпе два раза в неделю, подгруппой по 5-7 человек, во время утренней прогулки. Длительность бега 3-4 мин.  1. Провести разминку (приседания, разного рода ходьба). Закончить разминку — бегом на месте.  2. Дети бегут «стайкой» всю дистанцию, взрослый бежит вместе с детьми и находится то сбоку, то спереди, то позади (сзади). Если бег проводится вокруг детского сада, взрослые могут занять позиции на углах здания для обеспечения страховки.  3. Заканчивается бег с еще большим замедлением темпа.  4. Переход на ходьбу с выполнением упражнений на дыхание.  5. Выполнение упражнений на расслабление. Длительность отдыха — одна или несколько минут (зависит от того, как быстро пульс приходит в норму).  Принуждение к бегу - недопустимо! |
| **Световоздушные и солнечные ванны** | |
| световоздушные ванны | Проводятся начиная с 5 мин и постепенно доводя до 30—40 мин:   * общие на открытом воздухе; * местные в различных режимных моментах   Общие световоздушные ванны начинают в кружевной тени деревьев:   * при температуре +19—20 °С для детей старшего возраста; * при температуре плюс +20—22 °С для детей младшего возраста   Показания: световоздушные ванны могут принимать практически здоровые и ослабленные дети после перенесенных заболеваний. Детям с задержкой роста и развития прием световоздушных ванн показаны особо!  Противопоказания: острые инфекционные заболевания. |
| солнечные ванны | 1. Солнечные ванны проводятся на открытой местности при температуре +19 °С. 2. При температуре ниже +12 °С и выше +27 °С солнечные ванны не проводятся. 3. Если погодные условия неблагоприятны для обнажения тела, то облучают небольшие и более устойчивые к низким температурам участки тела (кисти, предплечья, голени, руки, ноги).   4. Перед началом солнечных ванн в течение недели проводится курс световоздушных (воздушных) ванн.  5. Солнечные ванны начинаются не ранее чем через 1,5 ч после еды, заканчиваются не позднее чем за 30 мин до еды.  6. Порядок проведения солнечных ванн:  - подготовительная световоздушная ванна 10-20 мин;  - солнечная ванна 2-26 мин (см. таблицу);  - заключительная световоздушная ванна 20-30 мин.  Во время солнечных ванн все тело ребенка должно быть равномерно освещено солнцем, а голова защищено от солнца навесом, зонтиком или легкой белой панамкой. Завязывать голову платком или полотенцем не рекомендуется. Для защиты глаз рекомендуются темные очки или шапочка с козырьком.  7. После солнечных ванн проводится водные процедуры (обширное умывание, обливание и мытье ног).  8. Одежда для солнечных ванн:  - головной убор: шапочки с козырьком, панамы хлопчатобумажные (постоянно);  - футболка, майка (на период адаптации);  - трусы.  9. Особые рекомендации:  - голова всегда должна быть защищена от солнца;  - старайтесь чаще менять положение тела;  - тщательно вытирайте пот, т. к. на влажной коже могут возникать ожоги.  10. Солнечные ванны проводятся в процессе игр детей.  11. В жаркий полдень, когда солнце находится в зените, солнечные ванны исключаются.  12. Солнечные ванны проводятся в строго отведенное время дня (с 10-11 ч утра) с соблюдением дозировок по времени, в зависимости от порядкового номера ванны (см. таблицу).  13. Солнечные ванны проводятся по назначению врача и под его наблюдением.  14. Строго соблюдается питьевой режим.  15. В адаптационный период солнечные ванны не проводятся. |
| солнечные ванны | **Солнечные ванны**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | Порядковый номер ванны | Продолжительность приема (мин) | | |  | Ясли | Дошкольный возраст | | № 1-2 | 2 | 4 | | № 3-4 | 4 | 6 | | № 5-6 | 6 | 8 | | № 7-8 | 8 | 10 | | № 9-10 | 10 | 12 | | № 11-12 | 12 | 14 | | № 13-14 | 14 | 16 | | № 15-16 | 16 | 18 | | № 17-18 | 18 | 20 | | № 19-20 | 20 | 22 | | № 21-22 | \_\_ | 24 | | № 23-24 | \_\_ | 26 |   Противопоказания: острое заболевание, период после перенесенного заболевания (медицинский отвод оформляется врачом в медицинской карте). |
| **Водные процедуры** | |
| Обширное умывание | Обширное умывание служит не только оздоровлению детей, но и приучает к здоровому образу жизни с применением гигиенических процедур.  1. Перед началом процедуры желательно обернуть полотенцем часть тела ниже талии.  2. Открыть кран с водой, намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки. То же — другой рукой.  3. Намочить обе ладошки, положить их сзади на плечо и провести ими одновременно к подбородку.  4. Намочить правую ладошку и сделать круговое движение по верхней части груди.  5. Намочить обе ладошки и умыть лицо.  6. Ополоснуть, «отжать» руки, вытереть насухо.  7. Площадь воздействия воды расширяется постепенно:  - дети ясельного возраста моют лицо, кисти рук;  - дети младшего возраста - лицо, шею, кисти рук, предплечья;  - дети старшего возраста - лицо, шею, грудь, кисти рук, предплечья.  8. Необходимо учитывать состояние здоровья детей и степень тренированности организма ребенка (т. е. умение адекватно реагировать на температуру воды). |
| Обливание ног водой | Проводится ежедневно после прогулки. Начинают с t воды +280 – + 300С, снижая каждые 3 дня на 10 и доводят до +180С – для младшего, среднего возраста, и +160С – для старшего возраста. Ноги (верхняя треть) обливаются водой, но не вытираются. Дети доходят до кровати, машут ногами до высыхания, делают массажные движения: массаж одной ноги при помощи другой |
| Полоскание рта | Процедура проводится после каждого приема пищи. Кипяченая вода приготавливается заранее и охлаждается до комнатной температуры. На каждое полоскание используется 100 г воды. |

****

****

**Медицинские отводы к закаливающим процедурам**

|  |  |
| --- | --- |
| После заболевание длительностью менее 10 дней | Закаливание начинают с повышения температуры на 2-40С, длительность воздушных ванн сокращается на 10-15 мин. |
| После заболевание длительностью более 10 дней | Закаливание начинают сначала после 5-ти дневного пребывания ребенка в детском саду. |
| После заболевание длительностью 1 мес. | Закаливание начинают сначала после месячного пребывания ребенка в детском саду. |