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, младшийвоспитатель |

****

**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. |