

**Приложение 1**  
**К медико - педагогическому контролю**  
**по оздоровлению детей ДОУ №92**

**СХЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

<b>Виды закаливания</b>	<b>Время в режиме дня, место проведения</b>	<b>Особенности методики проведения</b>	<b>Ответственный исполнитель</b>
<b>Воздушные ванны</b>			
Сквозное проветривание помещений	Ежедневно	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Проводится в отсутствии детей.</li> <li>▪ При <math>t</math> выше <math>+18^{\circ}</math> на улице, тихом ветре и солнечной погоде - держать постоянно открытую фрамугу</li> </ul>	помощник воспитателя
Соблюдение температурного режима в группах	Ежедневно	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <math>+19^{\circ}</math> – <math>+22^{\circ}</math> – ясли</li> <li>▪ <math>+18^{\circ}</math> – <math>+21^{\circ}</math> – детский сад</li> </ul>	помощник воспитателя, воспитатели
Длительное пребывание детей на свежем воздухе	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Утренний прием на участке (исключение: группы раннего возраста - если есть новые дети).</li> <li>▪ Дневная и вечерняя прогулка (проводятся ежедневно в соответствии с режимом каждой возрастной группы)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Осмотр участка перед каждой прогулкой.</li> <li>▪ При необходимости, с участием детей, полив участка и песочницы.</li> <li>▪ Соответствие одежды детей погоде. Обязательно наличие головного убора.</li> <li>▪ Соблюдение питьевого режима.</li> <li>▪ Обеспечение достаточной двигательной активности (60% от всей прогулки отводится на двигательную активность).</li> <li>▪ В утреннюю прогулку включается оздоровительный бег (технология см. Приложение 1).</li> </ul>	Старшая медсестра, воспитатель, пом/восп.
Утренняя гимнастика, культурно-досуговая деятельность	<p>Утренняя гимнастика проводится утром ежедневно на участке:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ младшая гр. – 6 мин.</li> <li>▪ средняя гр. – 8 мин.</li> <li>▪ старшая гр. – 10 мин.</li> <li>▪ подготовит.гр. – 12 мин.</li> </ul>	Обеспечить приподнятое эмоциональное состояние, отсутствие заорганизованности, строгих правил и требований дисциплины.	Воспитатели, инструктор по физической культуре.
Совместная деятельность с	Проводятся на дневной прогулке ежедневно:	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Место проведения оборудуется заранее.</li> <li>▪ В жаркие солнечные дни уменьшается число повторений</li> </ul>	Воспитатель

детьми по закреплению основных видов движений и развитию физических качеств	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ младший возраст – 20 мин;</li> <li>▪ старший возраст – 30 мин.</li> </ul>	<p>упражнений, снижается их интенсивность и длительность, виды движений (бег — ходьба).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Выбор подвижных и спортивных игр зависит от погодных условий.</li> <li>▪ Для детей «группы риска» (II—III группы здоровья) индивидуальное дозирование физических нагрузок, ограничение подвижных игр.</li> </ul>	
Сон без маек	Проводится в спальном комнате в соответствии с режимом дня	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Температура в спальном комнате должна быть не ниже +14 °С.</li> <li>▪ Обеспечивается спокойная обстановка перед сном и во время сна.</li> <li>▪ Соблюдение для детей «группы риска» длительности сна: укладывание первыми и подъем последними</li> </ul>	Воспитатели
<b>Световоздушные и солнечные ванны</b>			
Световоздушные ванны	На прогулке с 9 до 11 ч.	<p><b>Показания:</b> световоздушные ванны могут принимать практически здоровые и ослабленные дети после перенесенных заболеваний. <b>Детям с задержкой роста и развития прием световоздушных ванн показаны особо!</b></p> <p><b>Противопоказания:</b> острые инфекционные заболевания.</p> <p>Проводятся начиная с 5 мин и постепенно доводя до 30—40 мин:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Общие- на открытом воздухе;</li> <li>▪ местные в различных режимных моментах</li> </ul> <p>Общие световоздушные ванны начинают в кружевной тени деревьев:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ при температуре +19—20 °С для детей старшего возраста;</li> <li>▪ при температуре плюс +20—22 °С для детей младшего возраста</li> </ul>	Врач, старшая медсестра, воспитатель
Солнечные ванны	На прогулке с 10 до 11 ч.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Дети находятся на открытом солнце.</li> <li>▪ Назначение солнечных ванн проводится лишь после предварительного недельного курса ежедневных световоздушных ванн.</li> <li>▪ Процедура проводится либо в подвижном состоянии, либо в лежачем, сидячем положении в зависимости от</li> </ul>	Врач, старшая медсестра, воспитатель

		<p>температуры воздуха, силы ветра, влажности воздуха.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Солнечные ванны проводятся не ранее чем через 1,5 ч после еды, заканчиваются не позднее чем за 30 мин до еды.</li> <li>▪ По окончании солнечных ванн проводится водная процедура и отдых в тени</li> <li>▪ Технологию см. Приложение 1.</li> </ul>	
<b>Водные процедуры</b>			
Обширное умывание	Проводится ежедневно во время гигиенических процедур в умывальной комнате	Технологию см. Приложение 1.	Воспитатель, Пом/восп
Обливание ног водой	Проводится ежедневно после прогулки в умывальной	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Начинают с <math>t</math> воды <math>+28^{\circ} - +30^{\circ}\text{C}</math>, снижая каждые 3 дня на <math>1^{\circ}</math> и доводят до <math>+18^{\circ}\text{C}</math> – для младшего, среднего возраста, и <math>+16^{\circ}\text{C}</math> – для старшего возраста.</li> <li>▪ Технологию см. Приложение 1.</li> </ul>	Воспитатель, пом /восп
Полоскание полости рта	Процедура проводится после каждого приема пищи	<p>Кипяченая вода приготавливается заранее и охлаждается до комнатной температуры.</p> <p>Процедура выполняется в умывальной комнате.</p>	Воспитатель, пом/восп.
<b>Босохождение</b>			
По траве, неровной земле	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ На прогулке, при установившейся теплой погоде (температура воздуха <math>+22^{\circ}\text{C}</math> и выше)</li> <li>▪ Время процедуры от 10 мин и больше</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Обязательный осмотр участка на наличие травмоопасных предметов.</li> <li>▪ Начинается процедура с пробежки. Длительность 1—3 мин. Движения должны быть непрерывными.</li> <li>▪ После процедуры дети обуваются в сухую обувь и ходят еще 5—10 мин.</li> </ul>	Старшая медсестра, воспитатель, пом/восп.

**К схеме организации закаливающих процедур в летний период  
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	
ясельная	x	x	x		x		x
младшая	x	x	x	x	x	x	x
Средняя	x	x	x	x	x	x	x
Старшая	x	x	x	x	x	x	x
Подготовительная	x	x	x	x	x	x	x

**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 передеваются в других помещениях.
Оздоровительный бег	Оздоровительный бег проводится с детьми старшего дошкольного возраста в медленном темпе два раза в

	<p>неделю, подгруппой по 5-7 человек, во время утренней прогулки. Длительность бега 3-4 мин.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Провести разминку (приседания, разного рода ходьба). Закончить разминку — бегом на месте.</li> <li>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.</li> <li>3. Заканчивается бег с еще большим замедлением темпа.</li> <li>4. Переход на ходьбу с выполнением упражнений на дыхание.</li> <li>5. Выполнение упражнений на расслабление. Длительность отдыха — одна или несколько минут (зависит от того, как быстро пульс приходит в норму).</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>Принуждение к бегу - недопустимо!</b></p>
Световоздушные и солнечные ванны	
Световоздушные ванны	<p>Проводятся, начиная с 5 мин и постепенно доводя до 30—40 мин:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ общие на открытом воздухе;</li> <li>▪ местные в различных режимных моментах</li> </ul> <p>Общие световоздушные ванны начинают в кружевной тени деревьев:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ при температуре +19—20 °С для детей старшего возраста;</li> <li>▪ при температуре плюс +20—22 °С для детей младшего возраста</li> </ul> <p><u>Показания:</u> световоздушные ванны могут принимать практически здоровые и ослабленные дети после перенесенных заболеваний. Детям с задержкой роста и развития прием световоздушных ванн показаны особо!</p> <p><u>Противопоказания:</u> острые инфекционные заболевания.</p>
Солнечные ванны	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Солнечные ванны проводятся на открытой местности при температуре +19 °С.</li> <li>2. При температуре ниже +12 °С и выше +27 °С солнечные ванны не проводятся.</li> <li>3. Если погодные условия неблагоприятны для обнажения тела, то облучают небольшие и более устойчивые к низким температурам участки тела (кисти, предплечья, голени, руки, ноги).</li> <li>3. Перед началом солнечных ванн в течение недели проводится курс световоздушных (воздушных) ванн.</li> <li>4. Солнечные ванны начинаются не ранее чем через 1,5 ч после еды, заканчиваются не позднее чем за 30 мин до еды.</li> <li>5. Порядок проведения солнечных ванн: <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовительная световоздушная ванна 10-20 мин;</li> <li>- солнечная ванна 2-26 мин (см. таблицу);</li> <li>- заключительная световоздушная ванна 20-30 мин.</li> </ul> </li> </ol> <p>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</p>

	<p>рекомендуется. Для защиты глаз рекомендуются темные очки или шапочка с козырьком.</p> <p>6. После солнечных ванн проводится водные процедуры (обширное умывание, обливание и мытье ног).</p> <p>7. Одежда для солнечных ванн:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- головной убор: шапочки с козырьком, панамы хлопчатобумажные (постоянно);</li> <li>- футболка, майка (на период адаптации);</li> <li>- трусы.</li> </ul> <p>8. Особые рекомендации:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- голова всегда должна быть защищена от солнца;</li> <li>- старайтесь чаще менять положение тела;</li> <li>- тщательно вытирайте пот, т. к. на влажной коже могут возникать ожоги.</li> </ul> <p>9. Солнечные ванны проводятся в процессе игр детей.</p> <p>10. В жаркий полдень, когда солнце находится в зените, солнечные ванны исключаются.</p> <p>11. Солнечные ванны проводятся в строго отведенное время дня (с 10-11 ч утра) с соблюдением дозировок по времени.</p> <p>12. Солнечные ванны проводятся по назначению врача и под его наблюдением.</p> <p>13. Строго соблюдается питьевой режим.</p> <p>14. В адаптационный период солнечные ванны не проводятся.</p>
<p>Водные процедуры</p>	
<p>Обширное умывание</p>	<p>Обширное умывание служит не только оздоровлению детей, но и приучает к здоровому образу жизни с применением гигиенических процедур.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перед началом процедуры желательно обернуть полотенцем часть тела ниже талии.</li> <li>2. Открыть кран с водой, намочить правую ладонку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки. То же — другой рукой.</li> <li>3. Намочить обе ладонки, положить их сзади на плечо и провести ими одновременно к подбородку.</li> <li>4. Намочить правую ладонку и сделать круговое движение по верхней части груди.</li> <li>5. Намочить обе ладонки и умыть лицо.</li> <li>6. Ополоснуть, «отжать» руки, вытереть насухо.</li> <li>7. Площадь воздействия воды расширяется постепенно: <ul style="list-style-type: none"> <li>- дети ясельного возраста моют лицо, кисти рук;</li> <li>- дети младшего возраста - лицо, шею, кисти рук, предплечья;</li> <li>- дети старшего возраста - лицо, шею, грудь, кисти рук, предплечья.</li> </ul> </li> <li>8. Необходимо учитывать состояние здоровья детей и степень тренированности организма ребенка (т. е. умение адекватно реагировать на температуру воды).</li> </ol>

Обливание ног водой	Проводится ежедневно после прогулки. Начинают с $t$ воды $+28^{\circ}$ – $+30^{\circ}\text{C}$ , снижая каждые 3 дня на $1^{\circ}$ и доводят до $+18^{\circ}\text{C}$ – для младшего, среднего возраста, и $+16^{\circ}\text{C}$ – 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 $2-4^{\circ}\text{C}$ , 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.