

Согласовано
Врач И. Г. Черкасов

Утверждаю
Заведующий _____ Е.В. Федоренкова

Водные процедуры (умывание)

Умывание служит не только оздоровлению детей, но и приучает к здоровому образу жизни.

Дети младшего и старшего дошкольного возраста моют лицо, шею, кисти рук до локтей.

Методика проведения:

1. Открыть кран с водой, намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки. То же – другой рукой.
2. Намочить обе ладошки и умыть лицо.
3. Ополоснуть, «отжать» руки, вытереть насухо.

Согласовано
Врач И. Г. Черкасов

Утверждаю
Заведующий _____ Е.В. Федоренкова

Мытьё ног прохладной водой

Проводится ежедневно после прогулки. В умывальной комнате, на улице

Методика проведения:

- Ноги нужно мыть проточной водой с мылом на деревянной решетке с помощью душа или лейки.
- Вытираются ноги насухо только индивидуальным полотенцем или одноразовыми бумажными полотенцами.
- Текстильные полотенца сушатся и хранятся в умывальной комнате.

Солнечные ванны.

Закаливание солнечными лучами в детском возрасте должно быть несколько ограничено. Детям нельзя принимать солнечные ванны в таком объеме, как взрослым. Солнечные ванны дети принимают во время прогулки, спокойной игры. Лишь после появления загара на теле ребенка его пребывание на солнце можно увеличить до 10-15 мин., а вначале продолжительность солнечных ванн не должна превышать 5-6 мин. Надо учитывать настроение, самочувствие ребенка, аппетит, сон.

Перед тем как приступить к приему солнечных ванн, следует в течение 3-5 дней принимать свето-воздушные ванны, т.е. находиться в тени, не подвергая тело воздействию прямых солнечных лучей. Из одежды обязательны головной убор, трусы, футболка или майка.

Методика проведения:

1. Солнечные ванны проводит воспитатель.
2. Солнечные ванны принимаются на открытой местности, при температуре +18С. Не рекомендуется проводить их при температуре ниже +17 С и выше +27 С.
3. Принимать солнечные ванны можно не позже чем за 30 мин. до еды и не раньше чем через 1,5 часа после еды. Нельзя принимать их натошак.
4. Во время солнечной ванны следует защищать голову от прямых солнечных лучей. Наличие головного убора (шапочка с козырьком, х/б панама) обязательно!
5. Дети находятся на открытом солнце. При приеме солнечных ванн рекомендуется двигаться: ходьба, игры с мячом и т.п. Неверно распространенное мнение, что солнечная ванна должна приниматься лежа.
6. Наиболее благоприятным для принятия солнечных ванн считается время с 10 до 11 часов утра.
7. При приеме солнечных ванн необходим контроль. Резкое покраснение кожи, обильное потоотделение – сигналы, что организм не справляется с нагрузкой. Нужно немедленно перейти в тень, вытереть пот, чтобы не возникали ожоги.
8. По окончании солнечных ванн рекомендуется отдых в тени.

Методика проведения солнечных ванн взята из книги:

Погадаев Г.И. Физкульт – Ура. Физическая культура дошкольников. – М.: Школьная Пресса,

2003 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 11 КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Федоренкова
Екатерина Витальевна, заведующий

05.06.25 14:28 (MSK)

Сертификат 00E245AC287297EE30D4BD9C5827C08833
Действует с 26.04.24 по 20.07.25

Воздушные ванны.

Хорошо действуют на детей дошкольного возраста воздушные ванны, при которых дети находятся в головных уборах, трусиках и маечках или футболках в тени, не подвергая тело воздействию прямых солнечных лучей. Несмотря на то, что воздушные ванны оказывают достаточно мягкое воздействие, их применение также требует соблюдения определенных правил.

Методика проведения:

1. Для приема воздушных ванн оптимальным считается время от 8 до 18 часов.

2. Рекомендуются их сочетать с умеренной мышечной активностью – ходьбой, легкими физическими упражнениями и т.п.

3. Место для приема воздушных ванн должно быть защищено от резкого ветра.

4. Во время воздушной ванны необходим контроль за самочувствием. При теплых воздушных ваннах сигналом их неблагоприятного влияния являются: обильное потоотделение, резкое покраснение кожи; при прохладных и холодных – озноб, холодная дрожь, «гусиная кожа». В обоих случаях надо тотчас же прекратить процедуру и продолжительность последующих ванн несколько сократить.

5. Воздушную ванну рекомендуется сочетать с утренней гигиенической гимнастикой и умыванием. Врачи и гигиенисты предлагают несколько способов дозирования воздушных ванн, когда они выполняются как самостоятельная процедура:

- при температуре воздуха 22-24⁰. С продолжительность первой ванны 3 мин., а каждой последующей на 3 мин., больше. Например, пятая ванна займет 15 мин.

- при температуре воздуха 19-21⁰ С продолжительность первой воздушной I ванны 2 мин. и каждая последующая увеличивается на 2 мин. Значит, для четвертой ванны отведено 8 мин.

- при температуре воздуха 16-18⁰ С длительность первой воздушной ванны составляет 1 мин., каждая последующая увеличивается на 1 мин.

Методика проведения воздушных ванн взята из книги:

Погадаев Г.И. Физкульт – Ура. Физическая культура дошкольников. – М.: Школьная Пресса,

2003 г

Согласовано
Врач И. Г. Черкасов

Утверждаю
Заведующий _____ Е.В. Федоренкова

Босохождение по «тропе здоровья» после сна

Проводится под контролем воспитателя ежедневно после дневного сна.

Массажную дорожку составляют из пособий и предметов, способствующих массажу стопы (ребристая дорожка, резиновые коврики, кольца с резиновыми шипами и т.д.).

Дети занимаются босиком, в трусиках и майках (или без маек).

Методика проведения:

Дети идут босиком по массажным дорожкам друг за другом сначала в быстром темпе (2-2,5 мин), потом в среднем темпе (1,5-2 мин) и переходят на спокойную ходьбу (1,5-2,5 мин) с дыхательными упражнениями.

Допускается проводить при открытых фрамугах в течении 5-7 мин. в зависимости от возраста детей.

(Авторы: Коноваленко В.С., Похис К.А..
Адаптировано к условиям ГБДОУ №113)

Согласовано
Врач И. Г. Черкасов

Утверждаю
Заведующий _____ Е.В. Федоренкова

Питьевой режим.

Питьевой режим обеспечивается в течение всего дня, по желанию детей.
Замену питьевой воды в чайнике производить каждые 3 часа. Кипячёная вода в чайнике должна быть заранее охлаждена.

Методика проведения:

Питьевой режим организуется посредством стационарных питьевых фонтанчиков и (или) выдачи детям воды, расфасованной в емкости (бутилированной) промышленного производства, в том числе через установки с дозированным розливом воды или организуется посредством выдачи кипяченой питьевой воды.

Вода, расфасованная в емкости и поставляемая в хозяйствующие субъекты, должна иметь документы об оценке (подтверждения) соответствия.

Весенне – летний период:

На прогулку посуду для питья выносят на подносе, прикрытым сверху полотенцем или салфеткой из марли или другого материала.

Одноразовая посуда для питья выносится в полиэтиленовом пакете с маркировкой «Чистая посуда». Для использованной посуды – с маркировкой «Грязная посуда». Вместо пакетов можно использовать контейнеры.

Количество чашек должно быть больше количества детей

При использовании бутилированной воды хозяйствующий субъект должен быть обеспечен запасом чистой посуды (стеклянной, фаянсовой либо одноразовой),

.

Санитарные правила 2.4.3648-20 (п.2.6.6.)

Согласовано
Врач _____ И. Г. Черкасов

Утверждаю
Заведующий _____ Е.В. Федоренкова

Адаптационные игры

Наиболее эффективным, а иногда и единственным методом работы с детьми в период адаптации является игровая терапия.

Методика проведения:

1. Первые игры должны быть фронтальными
2. Инициатором игр всегда выступает взрослый
3. Игры выбираются с учетом игровых возможностей детей, места проведения
4. Игры не должны быть слишком длительными (лучше играть с детьми по несколько раз в день, но понемногу)
5. В играх должны использоваться копии реальных предметов, а не их заместители, всем детям предлагаются одинаковые предметы.
6. Необходимо иметь картотеки игр
7. Необходимо, по возможности, подбирать специальные игры, которые помогают детям справиться с напряженной, стрессовой ситуацией в период привыкания:
 - разнообразные игры с песком и водой, сухой бассейн;
 - разнообразные игры с водой. Игры с водой проводятся в плескательных бассейнах, тазиках на прогулке при установившейся теплой погоде (t° воздуха 22⁰. Время игр – 10 минут)
 - монотонные движения руками или сжимание кистей рук (нализывание шариков на шнур, соединение деталей крупного конструктора "Лего", игра резиновыми игрушками-пищалками, игры с водой);
 - периодически можно включать негромкую, спокойную музыку, но строгая дозировка и определение во время звучания обязательны;

- физические упражнения и игры, которые можно проводить по несколько раз в день.

7. Следует создавать условия для самостоятельных упражнений: предлагать малышам каталки, машинки, мячи

8. Если дети не расположены в данный момент к подвижным играм, можно почитать им сказку или поиграть в спокойные игры

9. Необходимо создавать такие ситуации, чтобы ребенок больше смеялся (игрушки-забавы, куклы Бибабо, мультфильмы, приглашаются необычные гости – зайчики, клоуны, лисички);

10. Необходимо определить тематические дни.

Основные принципы организации и проведения игр в адаптационный период:

-добровольность участия в игре

- взрослый должен стать непосредственным участником игры

- многократное повторение игр, которое является необходимым условием развивающего эффекта

- наглядный материал (определенные игрушки, различные предметы и т.д.) надо беречь, нельзя его превращать в обычный, всегда доступный

- взрослый не должен оценивать действия ребенка: слова типа «Неверно, не так» или «Молодец, правильно» в данном случае не используются. Дайте ребенку возможность проявить, выразить себя, не загоняйте его в свои, даже самые лучшие, рамки

Согласовано
Врач _____ И. Г. Черкасов

Утверждаю
Заведующий _____ Е.В. Федоренкова

Сон без маек

Закаливающее средство для детей в соответствии с режимом дня. Проводится в специально отведенных помещениях. Повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению.

Желательно начинать в теплый период.

Методика проведения:

- Температура в спальном комнате должна быть не ниже 14 С.
- Дозировка определяется возрастом и учетом индивидуальных особенностей детей
- Перед сном каждому ребенку одевается чистая пара трусов.
- Педагогом обеспечивается спокойная обстановка перед сном и во время сна.
- Детям «группы риска» увеличивается длительность сна (укладывание первыми и подъем последними).

Согласовано
Врач И. Г. Черкасов

Утверждаю
Заведующий _____ Е.В. Федоренкова

«Босоножье»

Закаливающее средство для детей с ослабленным здоровьем. Повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению. Проводится в любое время дня. Дозировка определяется возрастом. **Желательно начинать в теплый период.**

Методика проведения:

Группа	Виды ходьбы и дозировка			
	Теплый период	Время	Холодный период	Время
Средняя	Ходьба и бег по сухому и мокрому песку, траве, асфальту	5-60 мин	Ходьба босиком по ковру и в носках по полу Бег босиком по ковру	5-30 мин
Старшая	Ходьба и бег по земле, воде, асфальту	5-90 мин	Ходьба и бег босиком по комнатному полу	5-30 мин
Подготовительная	Ходьба и бег по различным видам почвы, покрытиям земли	от 5 минут и неограниченно	Свободный бег и ходьба в группе	5-30 мин

Согласовано
Врач И. Г. Черкасов

Утверждаю
Заведующий _____ Е.В. Федоренкова

Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха

Методика проведения:

Процедуры закаливания дополняются повседневным соблюдением «температурной гигиены». Обязательным условием любого закаливания следует считать создание рациональной температурной воздушной среды в помещениях и поддержание чистоты воздуха в помещениях, где находятся дети.

СП 2.4.3648-20 (п.2.6.6.),
МР 2.4.0242-21, СП 3.1./2.43598-20

Согласовано
Врач И. Г. Черкасов

Утверждаю
Заведующий _____ Е.В. Федоренкова

Одежда детей в помещении при умеренной двигательной активности

Методика проведения:

Обязательным условием эффективного закаливания является наличие адекватной одежды детей на данное время дня:

t воздуха, С	Одежда	Допустимое число слоев одежды
16-17	Хлопчатобумажное белье, платье шерстяное или из плотных тканей, трикотажная кофта, колготки (на ногах – туфли или теплые тапочки)	3-4
18-20	Хлопчатобумажное белье, платье из полушерстяной или из толстой хлопчатобумажной ткани, колготки, для старших дошкольников - гольфы (на ногах – туфли)	2-3
21-22	Хлопчатобумажное белье, платье из тонкой хлопчатобумажной ткани с коротким рукавом, гольфы, (на ногах – туфли или босоножки)	2
23 и выше	Тонкое хлопчатобумажное белье или без него, легкое платье без рукавов, носки, (на ногах – босоножки)	1-2

Согласовано
Врач И. Г. Черкасов

Утверждаю
Заведующий _____ Е.В. Федоренкова

Обширное умывание

Методика проведения:

Обширное умывание рекомендуется для детей среднего и старшего возраста. Проводится после сна.

Суть обширного умывания заключается в следующем: ребенок, раздетый до пояса, в быстром темпе, самостоятельно выполняет ряд последовательных действий.

«Умывай-ка»

«Раз» - обмывает правой рукой левую кисть.

«Два» - обмывает левой рукой правую кисть.

«Три» - мокрой правой ладонью проводит от кончиков пальцев левой руки до локтя.

«Четыре» - мокрой левой ладонью проводит от кончиков пальцев правой руки до локтя.

«Пять» - мокрые ладони кладет сзади на шею и ведет одновременно вперед.

«Шесть» - мокрой правой ладонью делает круговое движение по груди.

«Семь» - мокрыми ладонями проводит по лицу от лба к подбородку.

«Восемь» - ополаскивает руки.

«Девять» - отжимает их, слегка стряхивая.

«Десять» - вытирает руки насухо.

Примечание. Умывание можно сопровождать стихами:

Раз- обмоем кисть руки,
Два – с другою повтори.
Три – до локтя намочили,
Четыре – с другою повтори.
Пять – по шее провели,
Шесть – смелее по груди.
Семь – лицо свое обмоем,
Восемь – с рук усталость смоем.
Девять – воду отжимай,
Десять – сухо вытирай.

Температурный режим

Методика проведения:

Контроль за формированием комфортных условий для отдыха и развития детей ложится на плечи воспитателей, которые должны следить за надлежащим проведением уборок и подготовкой игровых и спальных к приему детей. Так, кроме соблюдения температурного режима, обязательно контролировать влажность воздуха и проветривание помещений.

По СанПиН проветриванию подлежат все комнаты, в которых играют, занимаются или отдыхают малыши.

И проводится процедура согласно таким нормам:

- минимум два раза в день по максимум 30 минут с формированием сквозняка, но при отсутствии детей;
- заканчивается за полчаса до прихода воспитанников;
- проветривание в присутствии детей **не проводится!!!** – п.2.7.2, *однако разрешается одностороннее проветривание в присутствии малышей, но только в жаркую, сухую погоду, п.4.2 СП 2.4.3648-20*
- влажность воздуха в комнатах детского сада по СанПиН в 2022 году не должна подниматься выше 60% и не может быть ниже 40.
- допускаются такие граничные показатели:
 - игровая для детей до 3-х лет в пределах 22-24, для детей от 3-х до 7-ми – 21-24, самая оптимальная – 24 градуса
 - спальная варьируется в рамках 19-21
 - раздевальная в рамках 21-24
 - туалетные комнаты для детей до 3-х лет – 22-24, для детей от 3-х до 7-ми лет 19-21
- контроль температуры воздуха во всех помещениях, предназначенных для пребывания детей осуществляется с помощью термометров (показатели допустимых температур указаны в СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы...») – п.2.7.3

ВАЖНО

Допускается небольшое отклонение от фиксированных нормативов, но только в сторону уменьшения показателей. Превышение максимально допустимых цифр – строго запрещено.

Санитарные правила 2.4.3648-20 (п.2.6.6.)