

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО  
АДМИНИСТРАТИВНОГО РАЙОНА

**ОРГАНИЗАЦИЯ ЛЕТНЕЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ  
РАБОТЫ С ДЕТЬМИ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Министерства здравоохранения СССР  
И.И.ГРЕБЕШЕВА  
20 июня 1986 г. N 11-22/6-29

Москва 1986

Утверждаю  
Начальник Главного управления  
лечебно-профилактической  
помощи детям и матерям  
Министерства здравоохранения СССР  
И.И.ГРЕБЕШЕВА  
20 июня 1986 г. N 11-22/6-29

## ОРГАНИЗАЦИЯ ЛЕТНЕЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

### МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Учреждение-разработчик: Всесоюзный научно-исследовательский институт гигиены детей и подростков Министерства здравоохранения СССР.

Учреждение-соисполнитель: кафедра гигиены детей и подростков Ленинградского санитарно-гигиенического медицинского института.

Методические рекомендации предназначены для заведующих дошкольно-школьными отделениями детских поликлиник, участковых педиатров; для работников дошкольных учреждений - заведующих, врачей, медицинских сестер, старших воспитателей и воспитателей.

Оздоровительная работа с детьми в летнее время является составной частью системы лечебно-профилактических мероприятий в дошкольных учреждениях.

Летний оздоровительный период требует тщательной предварительной подготовки как со стороны управлений народного образования и здравоохранения, так и каждого дошкольного учреждения, независимо от того, выезжает детский сад на дачу или остается в городе.

Гигиенические требования к дошкольным учреждениям и дачам для летнего отдыха детей должны соответствовать "Санитарным правилам устройства и содержания дошкольных учреждений", утвержденным Минздравом СССР 20.03.85 N 3231-85, и другим действующим нормативным документам, а также учитывать особенности работы детского учреждения в летний оздоровительный период.

Работники органов здравоохранения участвуют в комплектовании медицинского персонала дошкольных учреждений, выезжающих за город, проводят занятия с медработниками и оказывают помощь профсоюзным организациям, органам народного образования в подготовке заведующих, поваров, младшего обслуживающего персонала по вопросам медико-санитарного обеспечения детей. В подготовительный период со всеми работниками дошкольного учреждения обсуждаются вопросы организационно-методической работы, особое внимание уделяется задачам физического воспитания детей, двигательному режиму в течение дня, закалывающим мероприятиям как главным факторам оздоровительного воздействия. Изучаются Инструкции "Об организации охраны жизни и здоровья детей в детских дошкольных учреждениях <...>

<...> По окончании оздоровительного периода и первых месяцев реадaptации к условиям дошкольного учреждения в городе (сентябрь - октябрь) врач дошкольного учреждения на основании индивидуальных характеристик состояния здоровья каждого ребенка совместно с педагогами проводит оценку эффективности летнего отдыха отдельно каждого ребенка, каждой группы и всего коллектива в целом.

Эффективность оздоровления следует учитывать по:

I. Улучшению состояния здоровья:

а) с переходом из одной группы здоровья и другую;

б) без перераспределения по группам здоровья - внутригрупповому изменению ряда показателей:

- динамике клинического состояния носоглотки - уменьшению гипертрофии миндалин и аденоидов;

- увеличению содержания гемоглобина в крови в осенний период;

- улучшению состояния осанки и свода стопы;

- уменьшению частоты острых заболеваний (в летний и осенний периоды), сокращению их длительности, уменьшению числа часто болеющих детей;

II. По результатам расширенной оценки физического развития, включающей следующие показатели:

- антропометрические - длина тела и масса тела;

- физиометрические:

а) жизненная емкость легких (ЖЕЛ) - по данным спирометрии;

б) мышечная сила рук - по данным динамометрии;

- двигательные качества - по результатам:

а) прыжка в длину с места;

б) бега на 30 м.

При анализе динамики показателей функционального состояния организма за летний период следует пользоваться комплексной балльной оценкой, позволяющей сравнить результаты сдвигов индивидуальных показателей группы детей и всего коллектива и дать количественную и качественную характеристику полученных сдвигов:

улучшение - от 19 баллов и выше;

ухудшение - с 13 и ниже;

без изменения - от 14 до 18 баллов.

Критериальные показатели	Изменения в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 30 м (сек.)	1,2 и больше	1,1 - 0,8	0,7 - 0,4	менее 0,4	0 и увеличение
Прыжок в длину (см)	20 - 16	15 - 11	10 - 6	5 и менее	0 и уменьшение
ЖЕЛ (мл)	200	150	100	50	0 и уменьшение
Мышечная сила рук (кг)	2,5 и более	2,0	1,5	1	0 и уменьшение
Масса тела (кг)	2,0 - 1,6 и больше	1,5 - 1,1	1,0 - 0,6	0,5 и ниже	0 и уменьшение
Длина тела (см)	3 и больше	2,5	2,0	1,5 и ниже	0

При оценке антропометрических показателей необходим дифференцированный подход с учетом исходного состояния физического развития.

Для детей с избытком массы тела является:

улучшением

- снижение массы тела,

- отсутствие прибавки массы тела при увеличении длины тела, т.е. достижение гармоничности развития;

ухудшением - прибавка массы тела и нарушение соотношения росто-весовых показателей.

Для детей с дефицитом массы тела является:

улучшением - прибавка массы тела,

ухудшением - уменьшение массы тела и нарушение соотношения росто-весовых показателей.

Для детей с нормальными показателями длины и массы тела является:

улучшением - прибавка массы тела и увеличение длины тела,

ухудшением - снижение массы тела,

без изменений - отсутствие сдвигов показателей.

Для показателей, отражающих функциональное состояние организма, таких как жизненная емкость легких, мышечная сила рук, данные прыжка в длину с места, является:

улучшением - прибавка количественных результатов,

ухудшением - снижение количественных результатов.

Результаты всех показателей могут остаться и без изменений.

Для характеристики бега на 30 м с места сокращение времени бега является улучшением, а увеличение - ухудшением.

При оценке влияния оздоровительного периода на группу детей и весь коллектив в целом оздоровление считается эффективным в том случае, если 60% и более детей улучшили предложенные для контроля показатели и было отмечено внутригрупповое (без перехода в другую группу здоровья) улучшение состояния здоровья детей и снижение их заболеваемости.

Итоги летней работы обсуждаются в дошкольных учреждениях на педсоветах, производственных совещаниях, на советах РУНО, ГУНО, медсоветах. На основе анализа и критической оценки работы намечается план мероприятий на следующий летний сезон.

#### Организация режима дня и оздоровительно-воспитательной работы с детьми

При организации всех режимных моментов обязательно следует соблюдать принцип постепенности, обеспечение индивидуального подхода к детям и создание благоприятных условий

для охраны их нервной системы, формирования и закрепления культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания на фоне правильного общего режима и режима питания.

Дети, выехавшие с дошкольными учреждениями на дачу, подвергаются воздействию одновременно двух факторов, имеющих для них существенное значение, - попадают в новые условия жизни и на длительный срок оказываются разобщенными с родителями. Это диктует необходимость создания условий, способствующих их быстрой и безболезненной адаптации.

Здоровые дети с нормальным развитием психических функций обладают достаточной устойчивостью к изменяющимся воздействиям среды.

У детей лабильных с повышенной реактивностью нервной системы смена привычной обстановки способствует возникновению негативных эмоциональных проявлений различного характера. У одних детей это проявляется в форме вялости, моторной заторможенности, у других, напротив, имеет место двигательное беспокойство, суетливость, непоседливость, расторможенность.

У детей с функциональными отклонениями в психическом здоровье могут в большей степени проявляться дефекты в звукопроизношении, ритме речи (ускоренная, замедленная), робость, боязливость, нерешительность, застенчивость.

Основой работы с этими детьми и с детьми II и III групп здоровья является щадяще-оздоровительный режим:

- создание благоприятного эмоционально психологического микроклимата (доброжелательная форма общения детей и взрослых, исключая возможность возникновения конфликтных ситуаций, создание условий для уединения ребенка с любимой игрушкой, книжкой и др.);

- увеличение продолжительности дневного сна (укладывание таких детей первыми и подъем последними) с созданием спокойной обстановки перед укладыванием и во время сна. Для этих детей нужно строго соблюдать общий режим со своевременной сменой различных видов деятельности и чередованием их с отдыхом, с использованием спокойных и подвижных игр в течение дня.

Для достижения оздоровительно-воспитательного эффекта в летний период режим дня всех дошкольников должен предусматривать максимальное пребывание детей на воздухе, соответствующую возрасту продолжительность сна и других видов отдыха, достаточную двигательную активность, обогащение новыми умениями и навыками. Особое внимание следует уделять обеспечению достаточной двигательной активности детей в течение дня.

Эффективность двигательного режима зависит от времени, объема и интенсивности двигательной деятельности детей.

Для достижения оздоровительно-тренирующего эффекта физических упражнений следует обеспечивать определенный уровень интенсивности физических нагрузок.

В режиме дня должны использоваться физические нагрузки различной интенсивности:

- большой интенсивности - должны занимать всего 10 - 15% всего времени двигательной деятельности детей, при этом частота сердечных сокращений достигает 150 - 170 уд./мин. Это может быть при проведении подвижных игр, беговых упражнений, подскоков и т.п.;

- средней интенсивности - проводятся в основном все физические упражнения, при этом для детей 3 - 4 лет частота сердечных сокращений составляет 130 - 140 уд./мин., для 5 - 7-летних - 140 - 150 уд./мин.

Необходимо следить за равномерным распределением двигательной активности в первую и во вторую половину дня.

В первой половине дня двигательная деятельность детей более ограничена (из-за проведения занятия согласно "Программе" меньше времени отведено на прогулку), поэтому нужно шире использовать организованные формы двигательной деятельности - подвижные игры, элементы спортивных игр, пешеходные прогулки и экскурсии.

При проведении организованных форм занятий физическими упражнениями интенсивность физических нагрузок можно повысить путем включения большего числа беговых упражнений.

Так, утренняя гимнастика (проводится, как и все виды физических упражнений, на свежем воздухе) должна включать, помимо общеразвивающих движений, бег разной интенсивности в течение 3-х минут.

В физкультурные занятия необходимо включать до 50% беговых упражнений, упражнения корригирующего характера для профилактики нарушений осанки и свода стопы.

Особое внимание следует обратить на совершенствование функций внешнего дыхания, для чего надо учить детей сочетать движение с вдохом и выдохом, включать так называемые "дыхательные упражнения" с произношением звуков и слогов, уделять внимание носовому дыханию.

Для некоторых детей II и III групп здоровья на физкультурных занятиях следует осуществлять в соответствии с назначением врача индивидуальное дозирование физических нагрузок путем уменьшения числа повторений упражнений, снижения их интенсивности и длительности, замены

трудных упражнений более легкими (бега - ходьбой), введением ограничений для таких детей в подвижной игре.

В утреннюю прогулку в дни, когда не проводятся физкультурные или музыкальные занятия, включаются подвижные игры большой интенсивности, игры-эстафеты, спортивные игры, игры-соревнования или бег в нарастающем темпе в течение 3,0 - 5,0 мин. в зависимости от возраста (1 - 2 игры или пробежки, чередуя с периодами самостоятельной деятельности).

Летние месяцы очень благоприятны для организации пешеходных прогулок, экскурсий, прогулок по маршруту (простейший туризм).

Прогулки по маршруту и экскурсии проводятся 1 - 2 раза в неделю. Удобная одежда и обувь (полуботинки, кеды, кроссовки) способствуют успешному их проведению.

Продолжительность экскурсии или прогулки для детей старшего дошкольного возраста не должна превышать 30 - 40 минут в один конец. Длина пути 6 - 7-летних детей составляет не более 1,5 - 2 км в один конец, для детей 4 - 5 лет - не далее 1,5 км. А после каждых 10 - 15 минут пути следует устраивать остановки для отдыха продолжительностью 5 минут.

Прогулки по маршруту проводятся в парк, лес, на реку или пруд, на луг, в поле и т.д. Во время прогулки обеспечивается деятельность средней и малой (отдых после перехода) интенсивности, затем детям раздаются физкультурные пособия (мячи, скакалки, обручи и др.) для активной деятельности.

Можно во время прогулки провести очередное физкультурное занятие, подвижные игры. Перед возвращением рекомендуется вновь перейти к спокойной деятельности.

Экскурсии организуются с целью наблюдения за окружающей природой, за работой взрослых в поле в различные периоды лета (сенокос, прополка, жатва и т.д.). Исходя из решения воспитательно-образовательных задач, целесообразно повторять экскурсии в одни и те же места. На конечном пункте дается привал на 20 - 30 минут. Во время отдыха проводятся необходимые наблюдения; дети собирают с воспитателем отдельные виды растений, насекомых и т.д. и берут их с собой в детский сад для последующих наблюдений. Во время отдыха можно также провести беседу, дидактическую игру, прочитать книгу, разучить стихотворение.

Организованная деятельность детей включает также посильный систематический труд дошкольников на воздухе. Воспитателю следует организовать трудовую деятельность детей в цветнике, огороде, в саду, работу по уходу за животными. На занятиях ручного труда воспитатель проводит работу с природным материалом (шишки, цветы, трава, листья, ракушки и прочее), работу по дереву, привлекают детей к наведению порядка на участке (подметанию пола на веранде, протиранию от пыли скамеек, столов).

Одним из важных элементов в режиме дня является самостоятельная двигательная деятельность детей, которая в основном реализуется во вторую половину дня. Для обеспечения достаточной двигательной активности детей следует более широко использовать оборудование спортивных площадок, физкультурные пособия на участках групп, велосипеды, самокаты, роликовые коньки и др.; иметь пособия, которые выносятся на площадку в зависимости от содержания деятельности детей; в распоряжении их должны быть предоставлены игрушки-двигатели, такие игры, как серсо, кегли, кольцеброс, бильбоке, городки, мячи, скакалки, обручи и т.д.

Одним из основных видов деятельности ребенка дошкольного возраста является сюжетно-ролевая игра, а также игры в "лошадки", "прятки", "догонялки", катание на качелях и каруселях, всевозможные игры с мячом - "штандер", "круговая лапта", "поймай мяч", футбол, волейбол.

Общая суточная двигательная активность должна составлять для детей:

- 4 лет - 12 - 13 тысяч локомоций,
- 5 лет - 14 - 15 тысяч локомоций,
- 6 лет - 15 - 16 тысяч локомоций,
- 7 лет - 17 - 18 тысяч локомоций.

На активную двигательную деятельность в режиме дня должно быть отведено не менее 3,5 - 4 часов в день.

Двигательная активность при организованных формах деятельности должна составлять 45 - 50% - 8,0 - 9,0 тысяч локомоций.

Во время прогулок за территорию она может быть ниже и составлять 35 - 40% от суточной двигательной активности.

Для обеспечения регулярного проведения физкультурных занятий, подвижных игр, спортивных упражнений в каждом детском учреждении должна быть оборудована физкультурно-спортивная площадка с учетом различных условий местности. Физкультурная площадка может иметь разные покрытия: травяное, утрамбованный грунт, деревянное. Размеры физкультурной площадки должны быть не менее 150 кв. м, если дошкольное учреждение рассчитано на 75 детей, не менее 150 кв. м, если детей в дошкольном учреждении более 75 человек. Постоянное оборудование площадки должно включать гимнастическую стенку (не менее 4

- 6 пролетов), гимнастические бревна (3 - 5), гимнастические скамьи, мишени для метания и бросания.

Необходима также беговая дорожка не менее 40 м по прямой и яма для прыжков длиной 3 м, шириной не менее 1,5 м, глубиной до 30 см. При наличии условий следует оборудовать на территории детского сада полосу препятствий, оснащенную физкультурными пособиями. Целесообразно вблизи спортивно-физкультурной площадки выделить затененные участки для установки теннисного стола, площадок для игры в городки, бадминтон, волейбол.

Необходимо обратить внимание на создание условий для игры, систематическое руководство ею. Важно, чтобы на участке детского сада были разнообразные игрушки, всевозможный дополнительный материал, строительные наборы и прочее.

Следует учитывать, что при самостоятельной двигательной деятельности дети в значительной степени сами регулируют свою физическую нагрузку, сменяя более интенсивные движения менее интенсивными и делая паузы. Однако воспитатель должен внимательно следить за состоянием детей, осуществляя индивидуальное руководство их деятельностью. Некоторым детям он предлагает отдохнуть, предупреждая чрезмерное их перегревание, усталость; малоподвижных побуждает к движениям. Детям с низким уровнем физической подготовленности воспитатель помогает в освоении более сложных движений, вселяет в них уверенность в своих делах, радуется успехам каждого ребенка, если надо, помогает в трудный для него момент.

Руководство всеми видами двигательной деятельности детей воспитатель сочетает с формированием у них нравственно-волевых качеств, положительных форм взаимоотношений, развитием речи, умственным и эстетическим воспитанием.

Перед ночным сном, после ужина необходимо предлагать детям двигательную деятельность малой интенсивности, чтобы не возбуждать их. Эту деятельность лучше проводить в организованной форме в виде пешеходных небольших прогулок за пределы территории детского сада или в виде малоподвижных игр.

### Закаливание

Закаленность организма может быть достигнута только при использовании комплекса мероприятий с учетом возраста детей, их состояния здоровья и степени тренированности организма, приобретенной в результате ранее производимых закаливающих процедур. Большое значение при этом имеют подготовка всего персонала дошкольного учреждения и учет реальных условий, в которых находится данный детский коллектив в летний период (помещение, водоснабжение, участок, наличие водоема и т.д.).

Успех всех закаливающих мероприятий обеспечивается только в том случае, если они будут регулярно проводиться в режиме дня детского дошкольного учреждения как в повседневной жизни (умывание, полоскание рта и горла, утренняя гимнастика, физкультурные занятия, прогулка), так и при использовании специальных закаливающих мероприятий. Медицинских отводов от закаливания в летний период не должно быть. Исключение составляют лишь острые заболевания. Сразу же после неосложненных острых заболеваний (ОРВИ, грипп, ангины) следует возобновлять закаливание. Детям сразу после перенесенных острых заболеваний, а также часто болеющим рекомендуется облучение только отраженными и рассеянными солнечными лучами.

Воздух - самый доступный закаливающий фактор.

Правильный воздушный режим в помещении должен соблюдаться путем регулярных проветриваний. Наиболее эффективно сквозное проветривание, которое проводится в отсутствие детей. В присутствии детей рекомендуется аэрация помещений за счет одностороннего открытия окон. При солнечной погоде, несильном ветре и температуре наружного воздуха выше 18° С следует держать постоянно открытыми все окна; при температуре наружного воздуха ниже 18° С или наличии сильного ветра - один оконный проем; при температуре наружного воздуха ниже 16° С и дождливой погоде - должны быть постоянно открытыми все фрамуги.

Температура воздуха в помещении должна быть для детей старшего дошкольного возраста 18 - 21° и 19 - 22° для младших дошкольников, что обеспечивает состояние теплового комфорта. При этих температурах в помещении одежда детей должна состоять из двух слоев в области туловища (хлопчатобумажное белье и легкое хлопчатобумажное платье), носков и босоножек на ногах. При температуре воздуха в помещении ниже 18° С для старших и ниже 19° С для младших - одежда детей утепляется за счет замены легкой хлопчатобумажной одежды на более теплую, байковую или полушерстяную и носков на гольфы. При дальнейшем понижении температуры воздуха в помещении до 15 - 16° С дополнительно одевается трикотажная шерстяная кофта и вместо гольф - колготы. При температуре воздуха в помещении выше 21 - 22° С одежда детей облегчается до трусов и маек.

Одежда во время прогулки должна изменяться в зависимости от погодных условий (см. таблицу 1 - 2), а также времени дня, вида деятельности и индивидуальных особенностей детей. Первые две - три недели (период адаптации) в загородных условиях дети должны одеваться

теплее. По мере привыкания к этим условиям для закрепления и поддержания эффекта от специальных закаливающих процедур одежда должна облегчаться.

Свето-воздушная ванна является одной из специальных закаливающих процедур.

Таблица 1

ОДЕЖДА ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ПРОГУЛКЕ  
В ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ ГОДА ПРИ СРЕДНЕЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

	ПОГОДНЫЕ УСЛОВИЯ							
	Солнечно				Пасмурно			
	15 - 17°	18 - 20°	21 - 23°	24 и выше	15 - 17°	18 - 20°	21 - 23°	24 и выше
Девочки	Майка, трусы, футболка с короткими рукавами, костюм спортивный с начесом, носки, туфли <*>	Майка, трусы, платье из плотной х/б ткани с длинными рукавами, трикотажная кофта, гольфы, туфли <*>, панама	Трусы, майка, платье из легкой х/б ткани с короткими рукавами, носки, босоножки, панама	Трусы, носки, босоножки, панама	Майка, трусы, футболка с длинными рукавами, колготы, туфли, костюм спортивный с начесом	Майка, трусы, платье из плотной х/б ткани с длинными рукавами, трикотажная кофта, колготы, туфли	Майка, трусы, платье из легкой х/б ткани с короткими рукавами, гольфы, босоножки	Трусы, носки, босоножки
Мальчики	Майка, трусы, футболка с короткими рукавами, костюм спортивный с начесом, носки, туфли <*>	Майка, трусы, рубашка из плотной х/б ткани, кофта, шорты, туфли, панама	Майка, трусы, рубашка из х/б ткани с короткими рукавами, шорты, носки, босоножки, панама	Трусы, носки, босоножки, панама	Майка, трусы, футболка с длинными рукавами, колготы, туфли, костюм спортивный с начесом	Майка, трусы, рубашка из плотной х/б ткани, кофта, шорты, колготы, туфли	Майка, трусы, рубашка из легкой х/б ткани с короткими рукавами, гольфы, босоножки	Трусы, носки, босоножки

<\*> После дождя или утром детей можно выводить на прогулку в ботинках или сапожках.

Таблица 2

ОДЕЖДА ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ПРОГУЛКЕ  
В ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ ГОДА ПРИ СРЕДНЕЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

	ПОГОДНЫЕ УСЛОВИЯ							
	Солнечно				Пасмурно			
	15 - 17°	18 - 20°	21 - 23°	24 и выше	15 - 17°	18 - 20°	21 - 23°	24 и выше
Девочки	Майка, трусы, платье из плотной х/б ткани с длинными рукавами,	Майка, трусы, платье из плотной х/б ткани с длинными рукавами,	Трусы, платье из легкой х/б ткани с короткими ру-	Трусы, носки, босоножки, панама	Майка, трусы, платье из шерстяной ткани с длинными рукавами,	Майка, трусы, платье из шерстяной ткани с длинными	Майка, трусы, платье из легкой х/б ткани с корот-	Трусы, носки, босоножки

	рукавами, трикотажная кофта, колготы, туфли <*>	гольфы, босоножки <*>, панاما	кавами, носки, босоножки, панاما		трикотажная кофта, колготы, туфли <*>	рукавами, гольфы, босоножки <*>	кими рукавами, носки, босоножки	
Мальчики	Майка, трусы, рубашка из плотной х/б ткани, кофта, шорты, колготы, туфли <*>	Майка, трусы, рубашка из плотной х/б ткани с длинными рукавами, шорты, гольфы, босоножки <*>	Трусы, рубашка из легкой х/б ткани с короткими рукавами, носки, босоножки, панاما	Трусы, носки, босоножки, панاما	Майка, трусы, рубашка из плотной шерстяной ткани с длинными рукавами, шорты, колготы, туфли <*>	Майка, трусы, рубашка из плотной шерстяной ткани с длинными рукавами, гольфы, босоножки	Майка, трусы, рубашка из легкой х/б ткани с короткими рукавами, носки, босоножки <*>	Трусы, носки, босоножки

<\*> После дождя или утром детей можно выводить на прогулку в ботинках или сапожках.

Наибольший эффект воздействия на организм ребенка имеет свето-воздушная ванна, проводимая на открытом воздухе. Различают местные и общие воздушные ванны.

Свето-воздушная ванна должна проводиться ежедневно при неустойчивой погоде и перепадах наружного воздуха, время ее проведения может сокращаться. Возможна замена общей ванны на местную. В дождливые дни и при температуре воздуха на улице ниже 18 °С воздушные ванны проводятся в помещении.

Местные воздушные ванны проводятся в различные режимные моменты (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, переодевание до и после сна).

Общие свето-воздушные ванны на открытом воздухе начинают в кружевной тени деревьев при температуре воздуха 19 - 20 °С для старших и 20 - 21 °С для младших дошкольников с 5-ти минут и постепенно доводят до 30 - 40 минут. При температуре воздуха выше 22 °С дети могут принимать воздушные ванны в течение всей прогулки.

В солнечную погоду детей выводят на открытое солнце сначала на 5 - 6 минут один раз в день, а после появления загара 3 - 4 раза по 10 - 15 минут. Во время воздушной ванны дети одеты в трусы, на ногах - босоножки с носками, на голове - легкие панамки.

При наличии чистого травяного покрытия или гладкого грунта дети могут принимать воздушные ванны и играть в подвижные игры босиком, что оказывает существенный закаливающий эффект и является профилактикой плоскостопия.

Для хождения босиком на каждой прогулочной площадке следует оборудовать специальную дорожку. Она состоит из 5 - 8 ящичков размером 50 x 80 см, глубиной 8 - 10 см. Ящички заглублены в грунт вплотную друг к другу. Их заполняют различными материалами - песок, мелкая галька, галька, керамзит, камешки. Для профилактики плоскостопия дети ходят босиком по этой дорожке. Чтобы повысить эффект закаливания дорожка в теплые дни (22° и выше) поливается водой, для чего рядом с ней следует устраивать фонтанчики.

Закаливание водой. Использовать воду с целью закаливания нужно в сочетании с гигиеническими процедурами при умывании, мытье ног, купании, обливании.

Умывание: в летний период дети умываются холодной водой из-под крана. При этом постепенно расширяется площадь воздействия воды: первые две - три недели (период адаптации) моют лицо, кисти рук; на третьей - четвертой неделе моют лицо, шею, кисти рук, предплечье; еще через неделю - лицо, шею, грудь, кисти рук, предплечье и т.д.

Для поддержания закаливающего эффекта следует широко использовать игры с водой, игры в плескательных бассейнах, фонтанчиках.

Хорошим средством закаливания и предупреждения заболеваний зубов, слизистой рта и носоглотки является систематическое полоскание рта водой комнатной температуры утром и вечером. Приучать детей полоскать рот можно с 2 - 3-х лет. С 4 - 5 лет можно начинать полоскать горло. Для полоскания используют 1/4 - 1/2 стакана воды. Бульканье воды в горле нужно проводить как можно дольше.

Для проведения специальных водных закаливающих мероприятий должны быть в наличии маркированные легкие полиэтиленовые баки (2 шт.), ковш на 1 литр воды для местных обливаний,

кувшин или лейки на 2 - 2,5 литров воды для общих обливаний, деревянные мостики, индивидуальные маркированные полотенца.

Если дети ранее получали закаливающие процедуры, то в летний период нужно проводить общие водные процедуры. Но при этом следует помнить, что ряд детей нуждается в более слабых закаливающих воздействиях - местных обливаниях с постепенным переводом их на общие. Обливание может проводиться на открытом воздухе на отгороженном от ветра участке при температуре воздуха 20 °С и выше и в помещении при более низкой температуре воздуха.

Водные процедуры (местные и общие) проводятся, как правило, после прогулки детей.

Обливание ног можно проводить двумя способами:

первый - с постепенным снижением температуры воды с 28 - 30 °С до 18 °С для детей младшего и до 16 °С для детей старшего дошкольного возраста каждые 1 - 2 дня на 1 градус;

второй - контрастное обливание - ноги обливают водой сначала прохладной (18 °С для младшего и 16 °С для старшего дошкольного возраста), потом теплой (36 - 35 °С), а затем опять прохладной.

Во время холодного дождливого лета можно проводить более щадящее контрастное обливание (теплая - прохладная - теплая).

Общее обливание - начальная температура воды 35 - 34 °С постепенно снижается до 24 - 26 °С для младшего и 24 °С для детей старшего дошкольного возраста.

Купание в открытых водоемах является наиболее сильнодействующей процедурой, так как при этом на всю поверхность кожных покровов ребенка одновременно влияют три основных фактора: свежий воздух, большая масса воды и солнечная радиация. Купание (в условиях средней полосы) лучше начинать при установившейся безветренной погоде и температуре воздуха 23 - 25 °С и воды не ниже 23 °С. Купание по мере привыкания можно разрешить и при более низкой температуре воды и воздуха, но не ниже 20 °С.

Наилучшее время купания от 10 до 12 часов. Продолжительность первых купаний ограничивается двумя - тремя кратковременными погружениями в воду. Затем длительность их увеличивается до 2 - 3 минут, а в дальнейшем, по мере привыкания, до 5 - 6 минут. Разрешается купаться не более одного раза в день. При этом надо следить за тем, чтобы дети не входили в воду разгоряченными или переохлажденными. Во время купания надо следить за состоянием ребенка: при малейших признаках переохлаждения (бледность лица, синева губ, озноб) прекратить купание. После купания следует досуха растереть тело и одеть ребенка.

Обеспечение смены различных видов деятельности в режиме дня, систематическое проведение закаливающих мероприятий способствуют правильному функционированию всех систем организма ребенка и его оздоровлению.

---