

ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ДЕТСКИЙ САД № 67
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

СОГЛАСОВАНО:

Врач, ГБДОУ детский сад №67



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ детский сад №67

/И.Н. Васильева

Приказ от

05.02.22

№ 84-с

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР
С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД, 2022Г**

Общие требования

Основные задачи закаливания - укрепление здоровых детей, развитие выносливости организма при изменяющихся факторах внешней среды, повышение его сопротивляемости к различным заболеваниям.

Закаливание - это система мероприятий, которая является неотъемлемой частью физического воспитания детей как в дошкольном учреждении, так и дома.

Организация и методы использования факторов внешней среды (воздух, вода, солнце) с целью закаливания должны обязательно учитывать состояние здоровья детей каждого коллектива, их предшествующую закаленность, уровень подготовки в этих вопросах персонала дошкольного учреждения (медицинского и педагогического) и родителей.

Закаливание, как средство совершенствования защитных реакций организма, основывается на тренировке - систематическом повторении воздействия определенных факторов, начиная с кратковременных и слабых их воздействий и постепенно нарастающих по силе и длительности. ("Методические рекомендации по закаливанию детей в дошкольных учреждениях" (утв. Минздравом СССР 16.06.1980 N 11-49/6-29).

Основные средства закаливания - естественные природные факторы: воздух, вода, солнечный свет - при обязательном соблюдении следующих условий:

- 1 Учет индивидуальных особенностей ребенка при выборе метода закаливания.
- 2 Комплексное использование всех природных факторов и закаливающих процедур.
- 3 Постепенность в увеличении силы воздействия природного фактора.
- 4 Систематичность закаливания - оно осуществляется круглый год, но виды его и методики меняются в зависимости от сезона и погоды.
- 5 Спокойное, радостное настроение ребенка во время закаливающей процедуры.

Циклограмма двигательной деятельности в течение дня

Организованная двигательная активность:

- утренняя гимнастика (ежедневно) на улице(при благоприятных погодных условиях)
- занятия физкультурой (2 раза в неделю)
- подвижные игры на свежем воздухе (ежедневно при благоприятных погодных условиях)

Самостоятельная двигательная деятельность в т.ч. с различным спортивным оборудованием:

- утром
- после завтрака
- на прогулке
- после сна
- игровая деятельность

Закаливание:

- прогулки на свежем воздухе (ежедневно);

- умывание прохладной водой перед приемом пищи, после сна, после каждого загрязнения рук;
- мытье ног водой комнатной температуры после прогулки;
- воздушные ванны после сна, на занятии физкультурой;
- ходьба босиком в обычных условиях и по ребристым дорожкам после сна, на занятиях физкультурой (время увеличивается постепенно)

Система мероприятий в старшей группе будет отличаться от приведенной циклограммы двигательной деятельности более сильными дозами закаливания. Например: умывание, может проводиться прохладной водой, увеличивается продолжительность воздушных ванн и ходьбы босиком и т.п.

Оздоровительная работа:

- Сквозное проветривание
- Санитарный режим
- Питьевой режим
- Прогулки на свежем воздухе , $t \text{ воздуха} = 20-22^{\circ}\text{C}$
- Индивидуализация режимных процессов с учетом здоровья и развития детей

Оптимальная двигательная активность в течение дня:

- Утренняя гимнастика
- Физкультурные занятия
- Подвижные игры
- Закаливание:
 - ежедневные прогулки на свежем воздухе;
 - умывание прохладной водой;
 - мытье ног водой комнатной температуры;
 - босохождение;
 - воздушные ванны: а) бодрящая гимнастика/гимнастика после сна (с элементами дыхательной гимнастики); б) дорожка здоровья/ ребристым дорожкам /контрастные коврики; в) облегченная одежда; г) сон с открытыми окнами/фрамугами(избегая сквозняков).

Перед началом организация закаливающих процедур необходимо согласование с врачом ДОУ.

Перечень противопоказаний при проведении закаливающих мероприятий в ДОУ

1. Негативное отношение и страх ребенка.
2. Отсутствие полного контакта и сотрудничества с семьей.
3. Срок менее пяти дней после выздоровления от острых заболеваний или профилактической прививки.
4. Срок менее двух недель после обострения хронического заболевания.
5. Карантин в детском учреждении или по месту жительства, наличие случаев нейроинфекций в окружении ребенка в течение последнего месяца.
6. Высокая температура.
8. Ревматизм и диабет в семейном анамнезе.

Самыми действенными средства закаливания являются естественные силы природы: солнце, воздух и вода

Закаливание солнечным светом: в летнее время года солнечные ванны рекомендуются принимать после проведенного курса воздушных ванн. На голову ребенка надевается легкая светлая панамка или косынка. Начинать закаливание следует в теплые, солнечные дни с температурой воздуха $+22^{\circ}\text{C}$, постепенно увеличивая время с 2-3 мин до 10-12 мин. Можно использовать «дорожку здоровья», предусмотрев следующий состав её компонентов: травяной покров, песок, влажный песок, галька, гравий, круглые бревна мостиком, камни, травяной покров. Для группы ЧДБ детей – то же, но без влажного песка.

В детском саду закаливание осуществляется путем включения элементов закаливания в повседневную жизнь детей и проведения специальных мер закаливания. Закаливание в режим дня повседневной жизни сводится к следующему:

- а) создание привычки к широкому пользованию свежим наружным воздухом в помещении;
- б) рациональная одежда; в) длительное пребывание на воздухе независимо от погоды;
- г) воспитание привычки к прохладной воде.

Закаливание водой: Вода - общепризнанное средство закаливания. Преимущество воды перед другими средствами закаливания заключается в том, что водные процедуры легко дозировать.

Принцип постепенности легче всего выдержать именно при применении воды: можно взять воду той температуры, которая нужна в данном случае, постепенно снижая ее.

Все закаливающие процедуры должны проводиться ежедневно. К общим закаливающим процедурам относятся умывание, мытье рук, ног, гигиенические ванны, игры с водой и песком и т. д.

Закаливание воздухом: Воздух - это среда, постоянно окружающая человека. Он соприкасается с кожей - непосредственно или через ткань одежды и со слизистой оболочкой дыхательных путей. Из специальных мер закаливания воздухом в детских садах применяются: сон на воздухе, воздушные ванны. Воздушные ванны являются наиболее мягкой специальной закаливающей процедурой. Местные воздушные ванны – это обнаженные руки и ноги во время утренней гимнастики, физкультурных и музыкальных занятий, хождение босиком; общие воздушные ванны дети получают при переодевании, смене белья, а в летнее время, находясь на открытом воздухе в облегченной одежде или без одежды в майке и трусах. Одежда детей во время прогулки должна изменяться в зависимости от погодных условий. Продолжительность воздушных ванн в дошкольном учреждении ограничена режимными моментами: длительностью утренней гимнастики, физкультурного и музыкального занятий, прогулками.

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 мин., а вначале продолжительность солнечных ванн не должна превышать 5-6 мин. Надо учитывать настроение, самочувствие ребенка, аппетит, сон. Для детей от 3 до 7 лет применение солнечных ванн (на все стороны тела) в течение дня рекомендуется в пределах 4-5 мин. в среднем за один раз.

Методика проведения солнечных ванн:

1. Солнечные ванны проводит воспитатель.
2. Принимать солнечные ванны можно не позже чем за 1 час до еды и не раньше чем через 1,5 часа после еды. Нельзя принимать их натощак.
3. При приеме солнечных ванн рекомендуется двигаться: ходьба, игры с мячом и т.п. Неверно распространенное мнение, что солнечная ванна должна приниматься лежа.
4. Во время солнечной ванны следует защищать голову от прямых солнечных лучей. Наличие головного убора (шапочка с козырьком, х/б панама) обязательно!
5. Наиболее благоприятным для принятия солнечных ванн считается время до 10-11 часов утра.
6. При приеме солнечных ванн необходим контроль. Резкое покраснение кожи, обильное потоотделение - сигналы, что организм не справляется с нагрузкой. Нужно немедленно перейти в тень.
7. По окончании солнечных ванн рекомендуется отдых в тени.

Перед тем как приступить к приему солнечных ванн, следует в течение 2-3 дней принимать свето-воздушные ванны, т.е. находиться в обнаженном виде в тени, не подвергая тело воздействию прямых солнечных лучей.*

**Методика проведения солнечных ванн взята из книги:
Погадаев Г.И. Физкульт –Ура. Физическая культура дошкольников. – М.: Школьная
Пресса, 2003г.*

Воздушные ванны.

Хорошо действуют на детей дошкольного возраста воздушные ванны, при которых дети находятся в обнаженном виде 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. Применять их можно не позже чем за 1 час до еды и не раньше чем через 1,5 часа после еды; нельзя принимать их натошак.

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

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

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

5. 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.

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 солнечных ванн взята из книги:
Погадаев Г.И. Физкульт –Ура. Физическая культура дошкольников. – М.: Школьная
Пресса, 2003 г.*

Водные процедуры.

Систематическое применение водных процедур (умывание, обтирание, обливание) оказывает положительное действие на обмен веществ, нервную систему, жизнедеятельность всего детского организма. В отличие от закаливания солнцем и воздухом формы применения воды для закаливания чрезвычайно разнообразны.

Умывание - самый доступный в быту вид закаливания водой. Детям рекомендуется ежедневно умывать не только лицо и руки, но также шею и верхнюю часть груди до пояса. Начинать надо тепловатой водой (30-32 °C), постепенно снижая температуру до комнатной, а затем использовать воду из-под крана.

Обтирание - наиболее мягко действующая водная процедура. Выполняется следующим образом: смоченной рукавичкой или концом полотенца обтирают руки, шею, ноги, сразу вытирая насухо до легкого покраснения. Температура воды для влажных обтираний детей должна быть в следующих пределах: в 3 года - начальная 34-33° C, а предельная 30-28° C; в 4-5 лет - соответственно 33-32° C и 26-24° C; в 6-7 лет - 30-32° C и 22-18° C.

Обливание - более сильная закаливающая процедура, которую желательно проводить после нескольких процедур обтирания. Первоначально температура должна быть 32-34° C, через каждые три дня ее снижают на 1 градус. Можно довести ее до 23-20° C для детей младшего дошкольного возраста и до 18° C – для 6-7 -летних.*

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

*Методика проведения водных процедур взята из книги:
Погадаев Г.И. Физкульт - Ура. Физическая культура дошкольников. – М.: Школьная
Пресса, 2003 г.

Примерная схема закаливания детей **от двух до семи лет**

Температура воздуха в помещении, где находится ребенок, 18-20 С.

1. Воздушная ванна -10-15 мин. Ребенок двигается, бегает, одетый в трусики, майку с короткими рукавами, тапочки на босу ногу или короткие носочки. Часть времени (5-7 мин.) отводится на гимнастические упражнения.

2. Умывание водой, температура которой с + 28С снижается к концу закаливания летом до + 18⁰ С. Дети моют лицо, шею, руки до локтя. Исходная температура для детей старше 3 лет тоже +28С, а минимальная летом +16 С.

3. Дневной сон в хорошо проветренной комнате при температуре 16-15 С

5. В летнее время солнечные ванны от 5-6 до 8-10 мин. два-три раза в день; пребывание на свежем воздухе в тени неограниченно.

6. обливание ног после прогулки с постепенным снижением (каждые 5-7 дней на 1 градус) температуры воды с +28С до +18 С, детям старше 3 лет – до +16 С.

Мытьё ног тёплой водой.

Проводится ежедневно после прогулки в умывальной комнате, под руководством воспитателя и совместно с помощником воспитателя.

Методика проведения:

Ноги нужно мыть проточной водой комнатной температуры (примерная температура воды от +22 до +28 градусов) с мылом на деревянной решётке с помощью душа.

Вытираются ноги насухо только индивидуальным полотенцем или одноразовым бумажным полотенцем.

Сушатся и хранятся полотенца в умывальной комнате.

**Методика проведения водных процедур взята из книги:
Погадаев Г.И. Физкульт – Ура. Физическая культура дошкольников. – М.: Школьная Пресса,
2003 г.*

Босохождение по массажным/контрастным дорожкам.

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.

**Методика проведения босохождения взята из книги:
Погадаев Г.И. Физкульт –Ура. Физическая культура дошкольников. – М.: Школьная
Пресса, 2003 г.*

Игры с водой.

Игры с водой проводятся на прогулке, при установившейся тёплой погоде (температура воздуха +22 градуса и выше).

Время процедур – от 10 мин. и больше.

1. Методика проведения:

Игры с водой проводятся в плескательных бассейнах или тазиках.

Примерный перечень для игр-экспериментов:

Нырки: мячики, шарики, резиновые игрушки.

Ёмкости для переливания воды разной формы и величины.

Воронки, фильтры из бумаги, сетки, марли.

Лейки (с ситечком, с дудочками разной толщины).

Губки поролоновые разного цвета, размера, формы.

Соломинки разного диаметра и длины.

Предметы разной тяжести.

Предметы из разного материала (дерево, железо, пластмасса).

2. Поделки из бумаги, природного материала (кораблики, кора, скорлупа...)

Питьевой режим.

Питьевой режим обеспечивается в течение всего дня, по желанию детей. Смену воды в емкости для ее раздачи необходимо проводить не реже, чем через 3 часа (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения").

Организация питьевого режима в летний период

Питьевой режим для детей организуется с использованием разлитой по соответствующим ёмкостям (промаркированный чайник с крышкой) охлажденной кипяченой питьевой воды, соответствующей требованиям СанПиН 2.1.4.1116-02 «Питьевая вода. Гигиенические требования к качеству воды, расфасованной в ёмкости. Контроль качества» и с соблюдением требований положения ДОУ «Об организации питьевого режима в ГБДОУ Детский сад №67 Красногвардейского района Санкт-Петербурга»*.

Питьевая вода выносится помощником воспитателя на улицу в соответствующей ёмкости (промаркированный чайник с крышкой), разливается воспитателем в чашки по просьбе детей.

Питьевой режим может быть организован с использованием упакованной (бутилированной) питьевой водой при наличии документов, подтверждающих её происхождение, безопасность и качество, соответствие упакованной питьевой воды обязательным требованиям.

**Положение «Об организации питьевого режима в ГБДОУ детский сад №67 Красногвардейского района Санкт-Петербурга».*