

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВОДИМЫЕ В ДЕТСКОМ САДУ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД ВРЕМЕНИ

Организация закаливающих процедур проводится в соответствии с индивидуальной характеристикой состояния здоровья каждого ребенка; и перечнем закаливающих процедур Системы образовательной и оздоровительной работы детского сада в летний период.

Виды закаливания

Воздушные ванны

1. 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.
2. Утренняя гимнастика: младший возраст - 8-10 мин; старший возраст - 10—15 мин. Проводится утром ежедневно на участке.
3. Совместная деятельность с детьми по закреплению основных видов движений и развитию физических качеств:
 - младший возраст - 20 мин; старший возраст - 30 мин.

Проводится на дневной прогулке ежедневно. В жаркие солнечные дни уменьшается число повторений упражнений, снижается их интенсивность и длительность, виды движений; выбор подвижных и спортивных игр зависит от погодных условий. Для детей «группы риска» (II—III группы здоровья) индивидуальное дозирование физических нагрузок, ограничение подвижных игр.

4. Сон без маек. (Температура в спальном 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.)

Световоздушные и солнечные ванны

1. Световоздушные ванны. Проводятся, начиная с 5 мин и постепенно доводя до 30—40 мин:
 - общие – на открытом воздухе; местные – в различных режимных моментах..
2. Солнечные ванны (на прогулке с 9 до 11 ч.). Продолжительность солнечных ванн, время в режиме дня назначается врачом в соответствии с возрастом детей и состоянием их здоровья (по окончании солнечных ванн рекомендуется водная процедура и отдых в тени).

Босохождение

1. По траве, мокрому песку, неровной земле и гальке (на прогулке, при установившейся теплой погоде (температура воздуха +22 °С и выше)
 - время процедуры от 10 мин и больше.

Питьевой режим

Питьевой режим обеспечивается в течение всего дня по желанию детей.

Водные процедуры

1. Обширное умывание. Проводится ежедневно во время гигиенических процедур в умывальной комнате
2. Мытье ног прохладной водой (проводится ежедневно после прогулки в комнате гигиены).
3. Полоскание полости рта, горла водой кипяченой водой комнатной температуры). Процедура проводится после каждого приема пищи.
4. Игры с водой (на прогулке, при установившейся теплой погоде (температура воздуха +22 °С и выше)
 - время процедур от 10 мин и больше.