

Закаливание в летний период на 2022 год

Виды закаливающих процедур

Возрастная группа	Воздушные ванны	Световоздушные ванны	Солнечные ванны	Водные процедуры			Босохождение	Тропа здоровья
				Обширное умывание	Обливание ног водой	Игры с водой		
I младшая	x	x	x		x	x	x	x
II младшая	x	x	x	x	x	x	x	x
Средняя	x	x	x	x	x	x	x	x
Старшая	x	x	x	x	x	x	x	x
Подготовительная	x	x	x	x	x	x	x	x

Младший возраст

Воздушные ванны

1. Сквозное проветривание помещений (Ежедневно)

Проводится в отсутствие детей.

При t выше $+18$ градусов на улице, тихом ветре и солнечной погоде - держать постоянно открытую фрамугу

2. Соблюдение температурного режима в группах (Ежедневно)

$+22^{\circ}\text{C} - +24^{\circ}\text{C}$

3. Длительное пребывание детей на свежем воздухе

- Во время воздушных ванн дети должны быть в движении, в прохладные дни надо подбирать более подвижные игры, в теплые — спокойные.

- 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)

- При необходимости, с участием детей, полив участка и песочницы.

- Соответствие одежды детей погоде. Обязательно наличие головного убора.

- Соблюдение питьевого режима.

-Обеспечение достаточной двигательной активности (70% от всей прогулки отводится на двигательную активность).

4. Сон без маск. Проводится в спальном комнате в соответствии с режимом дня

-Сон проходит при открытой фрамуге, которую закрывают за 20-30 мин. до подъема детей.

- При подготовке ко сну и подъеме дети переодеваются в других помещениях.

-Температура в спальном комнате должна быть не ниже +19-21 °С.

Закаливание солнцем

1.Световоздушные ванны (на прогулке с 9.30 до 11.00)

-Общие световоздушные ванны начинают в кружевной тени деревьев:

при температуре плюс +20—22 °С для детей младшего возраста.

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 9.30 до 11.00)

-Назначение солнечных ванн проводится лишь после предварительного недельного курса ежедневных световоздушных ванн.

-Процедура проводится либо в подвижном состоянии, либо в лежачем, сидячем положении в зависимости от температуры воздуха, силы ветра, влажности воздуха.

-Солнечные ванны проводятся не ранее чем через 1,5 ч после еды, заканчиваются не позднее чем за 30 мин до еды.

-Солнечные ванны проводятся на открытой местности при температуре +19 °С.

- Порядок проведения солнечных ванн:

*подготовительная световоздушная ванна 10-20 мин;

*солнечная ванна 2-26 мин (см. таблицу);

* заключительная световоздушная ванна 20-30 мин.

- После солнечных ванн проводится водные процедуры (обширное умывание, обливание и мытье ног).

-Строго соблюдается питьевой режим.

-В адаптационный период солнечные ванны не проводятся.

Порядковый номер ванны	Продолжительность приема (мин)
	Младший возраст
№ 1-2	2
№ 3-4	4
№ 5-6	6
№ 7-8	8
№ 9-10	10
№ 11-12	12
№ 13-14	14
№ 15-16	16
№ 17-18	18
№ 19-20	20
№ 21-22	—
№ 23-24	—

Водные процедуры

1.Обширное умывание

Проводится ежедневно во время гигиенических процедур в умывальной комнате

Площадь воздействия воды расширяется постепенно:

- дети младшего возраста - лицо, шею, кисти рук, предплечья;

2.Обливание ног водой

Проводится ежедневно после прогулки в умывальной

Начинают с t воды $+28^{\circ}\text{C}$ – $+30^{\circ}\text{C}$, снижая каждые 3 дня на 10 и доводят до $+18^{\circ}\text{C}$.

3.Игры с водой

-На прогулке, при установившейся теплой погоде (температура воздуха $+22^{\circ}\text{C}$ и выше)

-Время процедур от 10 мин. и больше

-Игры с водой проводятся в плескательных бассейнах, тазиках.

Босохождение

По траве, мокрому песку, неровной земле

-На прогулке, при установившейся теплой погоде (температура воздуха +22 °С и выше)

-Время процедуры от 10 мин и больше

-Начинается процедура с пробежки. Длительность 1—3 мин. Движения должны быть непрерывными.

-После процедуры дети обуваются в сухую обувь и ходят еще 5—10 мин.

Тропа здоровья

Ходьба по корригирующим дорожкам на свежем воздухе со второй половине июня, когда дневная температура воздуха устанавливается от +18°С и нет ветра, температура земли - не ниже 20°С-22°С, и заканчивает свою работу во второй половине августа. Начиная с трёхлетнего возраста на протяжении всего летнего периода, ребята выполняют различные по продолжительности виды ходьбе по неровной поверхности с разной степенью жесткости.

Старший возраст

Воздушные ванны

1. Сквозное проветривание помещений (Ежедневно)

Проводится в отсутствии детей.

При t выше $+18$ градусов на улице, тихом ветре и солнечной погоде - держать постоянно открытую фрамугу

2. Соблюдение температурного режима в группах (Ежедневно)

$+22^{\circ}\text{C} - +24^{\circ}\text{C}$

3. Длительное пребывание детей на свежем воздухе

- Во время воздушных ванн дети должны быть в движении, в прохладные дни надо подбирать более подвижные игры, в теплые — спокойные.

- Утренний прием на участке

- Дневная и вечерняя прогулка (проводятся ежедневно в соответствии с режимом каждой возрастной группы)

- При необходимости, с участием детей, полив участка и песочницы.

- Соответствие одежды детей погоде. Обязательно наличие головного убора.

- Соблюдение питьевого режима.

- Обеспечение достаточной двигательной активности (70% от всей прогулки отводится на двигательную активность).

4. Сон без маек. Проводится в спальном комнате в соответствии с режимом дня

- Сон проходит при открытой фрамуге, которую закрывают за 20-30 мин. до подъема детей.

- При подготовке ко сну и подъеме дети переодеваются в других помещениях.

- Температура в спальном комнате должна быть не ниже $+19-21^{\circ}\text{C}$.

Закаливание солнцем

1. Световоздушные ванны (на прогулке с 9.30 до 11.00)

- Общие световоздушные ванны начинают в кружевной тени деревьев:

- при температуре $+19-20^{\circ}\text{C}$ для детей старшего возраста.

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 9.30 до 11.00)

-Назначение солнечных ванн проводится лишь после предварительного недельного курса ежедневных световоздушных ванн.

-Процедура проводится либо в подвижном состоянии, либо в лежачем, сидячем положении в зависимости от температуры воздуха, силы ветра, влажности воздуха.

-Солнечные ванны проводятся не ранее чем через 1,5 ч после еды, заканчиваются не позднее чем за 30 мин до еды.

-Солнечные ванны проводятся на открытой местности при температуре +19 °С.

- Порядок проведения солнечных ванн:

*подготовительная световоздушная ванна 10-20 мин;

*солнечная ванна 2-26 мин (см. таблицу);

* заключительная световоздушная ванна 20-30 мин.

- После солнечных ванн проводится водные процедуры (обширное умывание, обливание и мытье ног).

-Строго соблюдается питьевой режим.

Порядковый номер ванны	Продолжительность приема (мин)
	Дошкольный возраст
№ 1-2	4
№ 3-4	6
№ 5-6	8
№ 7-8	10
№ 9-10	12
№ 11-12	14
№ 13-14	16
№ 15-16	18
№ 17-18	20
№ 19-20	22
№ 21-22	24
№ 23-24	26

Водные процедуры

1.Обширное умывание

Проводится ежедневно во время гигиенических процедур в умывальной комнате

Площадь воздействия воды расширяется постепенно:

- дети старшего возраста - лицо, шею, грудь, кисти рук, предплечья.

2.Обливание ног водой

Проводится ежедневно после прогулки в умывальной

Начинают с t воды $+28^{\circ}\text{C} - +30^{\circ}\text{C}$, снижая каждые 3 дня на 10 и доводят до $+16^{\circ}\text{C}$.

3.Игры с водой

-На прогулке, при установившейся теплой погоде (температура воздуха $+22^{\circ}\text{C}$ и выше)

-Время процедур от 10 мин. и больше

-Игры с водой проводятся в плескательных бассейнах, тазиках.

Босохождение

По траве, мокрому песку, неровной земле

-На прогулке, при установившейся теплой погоде (температура воздуха $+22^{\circ}\text{C}$ и выше)

-Время процедуры от 10 мин и больше

-Начинается процедура с пробежки. Длительность 1—3 мин. Движения должны быть непрерывными.

-После процедуры дети обуваются в сухую обувь и ходят еще 5—10 мин.

Тропа здоровья

Ходьба по корригирующим дорожкам на свежем воздухе со второй половине июня, когда дневная температура воздуха устанавливается от $+18^{\circ}\text{C}$ и нет ветра, температура земли - не ниже $20^{\circ}\text{C}-22^{\circ}\text{C}$, и заканчивает свою работу во второй половине августа. В старших группах на протяжении всего летнего периода, ребята выполняют различные по продолжительности виды ходьбе по неровной поверхности с разной степенью жесткости.