

МБДОУ № 142 «Карамель» г. Грозного

УТВЕРЖДЕН

Заведующий

М.Х. Исапаева

« 31 » 05 2023 г.



**ПЛАН
ОРГАНИЗАЦИИ ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ
НА ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД
2023 ГОДА**

| Виды закаливания | Время в режиме дня, место проведения | Особенности методики проведения | Ответственный исполнитель |
|--|---|--|--|
| Воздушные ванны | | | |
| Сквозное проветривание помещений | Ежедневно | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Проводится в отсутствии детей. ▪ При t выше $+18^{\circ}$ на улице, тихом ветре и солнечной погоде - держать постоянно открытую фрамугу | Помощники воспитателей |
| Соблюдение температурного режима в группах | Ежедневно | <ul style="list-style-type: none"> ▪ $+18^{\circ} - +21^{\circ}$ | Помощники воспитателей, воспитатели |
| Длительное пребывание детей на свежем воздухе | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Утренний прием на участке (новые дети). ▪ Дневная и вечерняя прогулка (проводятся ежедневно в соответствии с режимом каждой возрастной группы) | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Осмотр участка перед каждой прогулкой. ▪ При необходимости, с участием детей, полив участка и песочницы. ▪ Соответствие одежды детей погоде. Обязательно наличие головного убора. ▪ Соблюдение питьевого режима. ▪ Обеспечение достаточной двигательной активности (60% от всей прогулки отводится на двигательную активность). ▪ В утреннюю прогулку включается оздоровительный бег (технология см. Приложение 1). | Медсестра, воспитатель, Помощники воспитателей |
| Утренняя гимнастика, культурно-досуговая деятельность | Утренняя гимнастика проводится утром ежедневно на участке: <ul style="list-style-type: none"> ▪ младшая гр. – 6 мин. ▪ средняя гр. – 8 мин. ▪ старшая гр. – 10 мин. ▪ подготовит. гр. – 12 мин. | Обеспечить приподнятое эмоциональное состояние, отсутствие заорганизованности, строгих правил и требований дисциплины. | Воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель |
| Совместная деятельность с детьми по закреплению основных видов движений и развитию | Проводятся на дневной прогулке ежедневно: <ul style="list-style-type: none"> ▪ младший возраст – 20 мин; ▪ старший возраст – 30 мин. | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Место проведения оборудуется заранее. ▪ В жаркие солнечные дни уменьшается число повторений упражнений, снижается их интенсивность и длительность, виды движений (бег — ходьба). ▪ Выбор подвижных и спортивных игр зависит от погодных условий. | Воспитатель |

| | | | |
|--------------------|--|--|-------------|
| физических качеств | Проводятся на дневной прогулке ежедневно: <ul style="list-style-type: none"> ▪ младший возраст – 20 мин; ▪ старший возраст – 30 мин. | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Место проведения оборудуется заранее. ▪ В жаркие солнечные дни уменьшается число повторений упражнений, снижается их интенсивность и длительность, виды движений (бег — ходьба). ▪ Выбор подвижных и спортивных игр зависит от погодных условий. | Воспитатель |
| Сон без маек | Проводится в спальном комнате в соответствии с режимом дня | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Температура в спальном комнате должна быть не ниже +14 °С. ▪ Обеспечивается спокойная обстановка перед сном и во время сна. | Воспитатели |

Световоздушные и солнечные ванны

| | | | |
|----------------------|--------------------------|---|------------------------|
| Световоздушные ванны | На прогулке с 9 до 11 ч. | <p>Показания: световоздушные ванны могут принимать практически здоровые и ослабленные дети после перенесенных заболеваний.</p> <p>Противопоказания: острые инфекционные заболевания.</p> <p>Проводятся начиная с 5 мин и постепенно доводя до 30—40 мин:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ общие на открытом воздухе; ▪ местные в различных режимных моментах <p>Общие световоздушные ванны начинают в кружевной тени деревьев:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ при температуре +19—20 °С для детей старшего возраста; ▪ при температуре плюс +20—22 °С для детей младшего возраста | Медсестра, воспитатель |
|----------------------|--------------------------|---|------------------------|

| | | | |
|-----------------|---------------------------|---|------------------------|
| Солнечные ванны | На прогулке с 10 до 11 ч. | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Дети находятся на открытом солнце. ▪ 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. ▪ По окончании солнечных ванн проводится водная процедура и отдых в тени ▪ Технологию см. Приложение 1. | Медсестра, воспитатель |
|-----------------|---------------------------|---|------------------------|

Водные процедуры

| | | | |
|-------------------|-------------------------------|------------------------------|------------------------|
| Обширное умывание | Проводится ежедневно во время | Технологию см. Приложение 1. | Воспитатель, помощники |
|-------------------|-------------------------------|------------------------------|------------------------|

| | | | |
|---|---|---|--|
| | гигиенических процедур в умывальной комнате | | воспитателей |
| Обливание ног водой | Проводится ежедневно после прогулки в умывальной | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Начинают с t воды $+28^{\circ} - +30^{\circ}\text{C}$, снижая каждые 3 дня на 1° и доводят до $+18^{\circ}\text{C}$ – для младшего, среднего возраста, и $+16^{\circ}\text{C}$ – для старшего возраста. ▪ Технологию см. Приложение 1. | Воспитатель, помощники воспитателей |
| Полоскание полости рта | Процедура проводится после каждого приема пищи | Кипяченая вода приготавливается заранее и охлаждается до комнатной температуры. Процедура выполняется в умывальной комнате. | Воспитатель, Помощники воспитателей |
| Игры с водой | <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. | Воспитатель |
| Босохождение | | | |
| По траве, мокрому песку, неровной земле | <ul style="list-style-type: none"> ▪ На прогулке, при установившейся теплой погоде (температура воздуха $+22^{\circ}\text{C}$ и выше) ▪ Время процедуры от 10 мин и больше | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Обязательный осмотр участка на наличие травмоопасных предметов. ▪ 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. | Медсестра, воспитатель, помощники воспитателей |

ТЕХНОЛОГИЯ ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Общие принципы организации закаливающих процедур

1. Постепенность
2. Последовательность
3. Систематичность
4. Комплексность
5. Учет индивидуальных особенностей детей

Виды закаливающих процедур

| Возрастная группа | Воздушные ванны | Световоздушные ванны | Солнечные ванны | Водные процедуры | | | | Босохождение |
|--------------------------------|-----------------|----------------------|-----------------|-------------------|---------------------|----------------|--------------|--------------|
| | | | | Обширное умывание | Обливание ног водой | Полоскание рта | Игры с водой | |
| Вторая группа раннего возраста | x | x | x | | x | | x | x |
| младшая | 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 |

Методика проведения закаливающих процедур

| Вид закаливания | Методика проведения |
|------------------------|---|
| Воздушные ванны | |
| Сон без маек | 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. |
| Оздоровительный бег | <p>Оздоровительный бег проводится с детьми старшего дошкольного возраста в медленном темпе два раза в неделю, подгруппой по 5-7 человек, во время утренней прогулки. Длительность бега 3-4 мин.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Провести разминку (приседания, разного рода ходьба). Закончить разминку — бегом на месте. 2. Дети бегут «стайкой» всю дистанцию, взрослый бежит вместе с детьми и находится то сбоку, то спереди, то позади (сзади). Если бег проводится вокруг детского сада, взрослые могут занять позиции на углах здания для обеспечения страховки. |

| | |
|---|--|
| | <p>3. Заканчивается бег с еще большим замедлением темпа.</p> <p>4. Переход на ходьбу с выполнением упражнений на дыхание.</p> <p>5. Выполнение упражнений на расслабление. Длительность отдыха — одна или несколько минут (зависит от того, как быстро пульс приходит в норму).</p> <p style="text-align: center;">Принуждение к бегу - недопустимо!</p> |
| Световоздушные и солнечные ванны | |
| <p>Световоздушные ванны</p> | <p>Проводятся начиная с 5 мин и постепенно доводя до 30—40 мин:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ общие на открытом воздухе; ▪ местные в различных режимных моментах <p>Общие световоздушные ванны начинают в кружевной тени деревьев:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ при температуре +19—20 °С для детей старшего возраста; ▪ при температуре плюс +20—22 °С для детей младшего возраста <p><u>Показания:</u> световоздушные ванны могут принимать практически здоровые и ослабленные дети после перенесенных заболеваний.</p> <p><u>Противопоказания:</u> острые инфекционные заболевания.</p> |
| <p>Солнечные ванны</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Солнечные ванны проводятся на открытой местности при температуре +19 °С. 2. При температуре ниже +12 °С и выше +27 °С солнечные ванны не проводятся. 3. Если погодные условия неблагоприятны для обнажения тела, то облучают небольшие и более устойчивые к низким температурам участки тела (кисти, предплечья, голени, руки, ноги). 4. Перед началом солнечных ванн в течение недели проводится курс световоздушных (воздушных) ванн. 5. Солнечные ванны начинаются не ранее чем через 1,5 ч после еды, заканчиваются не позднее чем за 30 мин до еды. 6. Порядок проведения солнечных ванн: <ul style="list-style-type: none"> - подготовительная световоздушная ванна 10-20 мин; - солнечная ванна 2-26 мин; - заключительная световоздушная ванна 20-30 мин. <p>Во время солнечных ванн все тело ребенка должно быть равномерно освещено солнцем, а голова защищено от солнца навесом, зонтиком или легкой белой панамкой. Завязывать голову платком или полотенцем не рекомендуется. Для защиты глаз рекомендуются темные очки или шапочка с козырьком.</p> 7. После солнечных ванн проводится водные процедуры (обширное умывание, обливание и мытье ног). |

| | |
|--|--|
| | <p>8. Одежда для солнечных ванн:</p> <ul style="list-style-type: none"> - головной убор: шапочки с козырьком, панамы хлопчатобумажные (постоянно); - футболка, майка (на период адаптации); - трусы. <p>9. Особые рекомендации:</p> <ul style="list-style-type: none"> - голова всегда должна быть защищена от солнца; - старайтесь чаще менять положение тела; - тщательно вытирайте пот, т. к. на влажной коже могут возникать ожоги. <p>10. Солнечные ванны проводятся в процессе игр детей.</p> <p>11. В жаркий полдень, когда солнце находится в зените, солнечные ванны исключаются.</p> <p>12. Солнечные ванны проводятся в строго отведенное время дня (с 10-11 ч утра) с соблюдением дозировок по времени, в зависимости от порядкового номера ванны (см. таблицу).</p> <p>13. Солнечные ванны проводятся по назначению врача и под его наблюдением.</p> <p>14. Строго соблюдается питьевой режим.</p> <p>14. В адаптационный период солнечные ванны не проводятся.</p> |
|--|--|

Водные процедуры

| | |
|--------------------------|---|
| <p>Обширное умывание</p> | <p>Обширное умывание служит не только оздоровлению детей, но и приучает к здоровому образу жизни с применением гигиенических процедур.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перед началом процедуры желательно обернуть полотенцем часть тела ниже талии. 2. Открыть кран с водой, намочить правую ладонку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки. То же — другой рукой. 3. Намочить обе ладонки, положить их сзади на плечо и провести ими одновременно к подбородку. 4. Намочить правую ладонку и сделать круговое движение по верхней части груди. 5. Намочить обе ладонки и умыть лицо. 6. Ополоснуть, «отжать» руки, вытереть насухо. 7. Площадь воздействия воды расширяется постепенно: <ul style="list-style-type: none"> - дети младшего возраста - лицо, шею, кисти рук, предплечья; |
|--------------------------|---|

| | |
|---------------------|---|
| | <p>- дети старшего возраста - лицо, шею, грудь, кисти рук, предплечья.</p> <p>8. Необходимо учитывать состояние здоровья детей и степень тренированности организма ребенка (т. е. умение адекватно реагировать на температуру воды).</p> |
| Обливание ног водой | Проводится ежедневно после прогулки. Начинают с t воды $+28^{\circ} - + 30^{\circ}\text{C}$, снижая каждые 3 дня на 1° и доводят до $+18^{\circ}\text{C}$ – для младшего, среднего возраста, и $+16^{\circ}\text{C}$ – для старшего возраста. Ноги (верхняя треть) обливаются водой, но не вытираются. Дети доходят до кровати, машут ногами до высыхания, делают массажные движения: массаж одной ноги при помощи другой |
| Полоскание рта | Процедура проводится после каждого приема пищи. Кипяченая вода приготавливается заранее и охлаждается до комнатной температуры. На каждое полоскание используется 100 г воды. |

Медицинские отводы к закаливающим процедурам

| | |
|---|---|
| После заболевание длительностью менее 10 дней | Закаливание начинают с повышения температуры на $2-4^{\circ}\text{C}$, длительность воздушных ванн сокращается на 10-15 мин. |
| После заболевание длительностью более 10 дней | Закаливание начинают сначала после 5-ти дневного пребывания ребенка в детском саду. |
| После заболевание длительностью 1 мес. | Закаливание начинают сначала после месячного пребывания ребенка в детском саду. |