

ПРИНЯТО

На заседании Общего собрания Учреждения
МБДОУ «Детский сад № 6»

Протокол № ____ от «____» _____ 20__ г.

Согласовано на Совете родителей

Протокол № ____ от «____» _____ 20__ г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 6»

_____ В.А.Мигина

Приказ от _____ 20__ г. № ____ - О

**ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»
МБДОУ «Детский сад № 6»
на 2016-2018 гг.**

г. Нижний Новгород

2016 г.

Нормативно - правовое обеспечение программы «Здоровье»

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций", утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26,
3. Устав МБДОУ «Детский сад № 6»
4. Инструкция по охране жизни и здоровья детей.

Здоровье является предпосылкой полноценного физического и психического развития ребенка. Хорошее здоровье – основополагающее условие достижения успешных результатов в образовательном процессе и становление основ личности. Здоровье является предпосылкой полноценного физического и психического развития ребёнка. Здоровье зависит от многих факторов, таких как наследственность, экология, внутриутробное развитие, условия жизни и воспитания ребёнка.

Важным фактором являются: система воспитания и развития, физическое воспитание, медицинский контроль, охрана психического здоровья.

Цель программы здоровье: сохранение и укрепление здоровья детей. Формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи укрепления здоровья и формирования предпосылок здорового образа жизни включают:

- Организацию рационального режима дня, обеспечение суточной продолжительности сна в соответствии с возрастными потребностями
 - Создание условий для обеспечения оптимального двигательного режима
 - Осуществление оздоровительных и закаливающих мероприятий
 - Полноценное питание
 - Создание атмосферы психологического комфорта
 - Обеспечение благоприятной гигиенической обстановки
 - Обеспечение безопасности детей, охраны их жизни и здоровья
- Ожидаемые результаты:
- Осознание взрослыми детьми понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья
 - Повышение уровня ориентации в современных условиях жизни
 - Овладение навыками самооздоровления.
 - Снижение уровня заболеваемости

Направления работы:

Разработка плана оздоровительных мероприятий для дошкольного учреждения с учетом его возможностей с целью индивидуализации в процессе физкультурно-оздоровительной работы для укрепления здоровья детей.

Оптимизация двигательного режима.

Совершенствование физических качеств детей.

Укрепление связи с медицинскими работниками и родителями с целью организации комплексного подхода к укреплению здоровья детей.

Основные направления программы «Здоровье»

1. Профилактическое

- Обеспечение благоприятного течения адаптации
- Выполнение санитарно-гигиенического режима
- Решение оздоровительных задач средствами физической культуры
- Проведение специальных санитарных и специальных мер по профилактике инфекционных заболеваний

2. Организационное

- Организация здоровьесберегающей среды в МБДОУ
- Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики
- Составление индивидуальных рекомендаций оздоровления на основе листов здоровья
- Систематическое повышение квалификации педагогических работников и медперсонала
- Пропаганда методов оздоровления в среде педагогов, детей, родителей

Для реализации задач, намеченных программой «Здоровье», в МБДОУ созданы следующие условия:

- имеется зал для физкультурных занятий, который оборудован необходимым инвентарём: несколько гимнастических скамеек, спортивные маты, гимнастические стенки, наклонные доски, ребристые доски, лестницы для перешагивания и развития равновесия, резиновые коврики, массажные коврики для профилактики плоскостопия, массажеры для стоп, нестандартное оборудование для «игровых дорожек», мячи, обручи, мешочки с песком, кегли, мячи-«кенгуру», модули, скакалки, гантели и другое необходимое оборудование. Всё это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий;
- имеется картотека подвижных игр с необходимыми шапочками и другими атрибутами;
- имеется большая картотека для развития основных видов движения, картотека физкультминуток и пальчиковых игр;
- в каждой возрастной группе имеются уголки движения (спортивные уголки), где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов;

- закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности;
- закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, прогулках, других режимных моментах;
- закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей;
- постепенно расширяются зоны воздействия и увеличивается время проведения закаливающих процедур.

Консультативно-информационная работа в рамках обеспечения реализации программы «Здоровье»

С педагогами и персоналом	С родителями	С детьми
- Оказание консультативной помощи всем участникам образовательного процесса по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий для дошкольников - Повышение педагогического мастерства через консультации для педагогов, посещение районных и городских методических объединений, курсов повышения квалификации	- Оформление наглядной информации: папки, ширмы, информационные стенды - Индивидуальные консультации для родителей медицинского и педагогического персонала	Система работы по физическому развитию детей (организованные формы работы, самостоятельная двигательная активность)

Обеспечение реализации основных направлений программы

№	Мероприятия	Ответственный
Техническое и кадровое обеспечение		
1.	Приобретение необходимого оборудования - Медицинского - Спортивного - Мебель - Уличного спортивного оборудования	Заведующий Завхоз
2.	Осуществление ремонта: - коридоров - прогулочных площадок - медицинского блока	Заведующий Завхоз
3.	Оборудование помещений: - медицинского кабинета - пищеблока - музыкального зала - физкультурного зала - групповых помещений	Заведующий Завхоз
4.	Пополнение среды нестандартным оборудованием: модули	Педагогический персонал

	• массажные коврики	
Организационно-методическое и педагогическое обеспечение		
1	Разработка плана оздоровления детей	Заведующий Медицинский персонал
2	Разработка системы организации и проведения оздоровительных и закаливающих мероприятий	Заведующий Старший воспитатель
3	Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья (консультации, лекции, памятки, круглый стол)	Старший воспитатель Воспитатели

Формы и методы оздоровления детей

№	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	- Соблюдение режима дня - Сбалансированное и рациональное питание	Все группы
2.	Физические упражнения	- утренняя гимнастика - физкультурно-оздоровительные занятия - подвижные игры - спортивные игры и развлечения - физкультминутки, динамические паузы	Все группы
3.	Гигиенические и водные процедуры	- умывание - мытье рук - игры с водой	Все группы
4.	Свето-воздушные процедуры	- проветривание помещений - сон при открытых фрамугах - прогулки - обеспечение температурного режима	Все группы
5.	Активный отдых	- развлечения - игры-забавы - спортивные мероприятия	Все группы
6	Психогимнастика	игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы	Все группы
7.	Закаливание	- обширное умывание - воздушные ванны при переодевании и гимнастики после дневного сна - солнечные ванны	Все группы

Циклограмма мероприятий по оздоровлению и закаливанию детей

Содержание мероприятий			Сроки выполнения	Ответственный
1. Работа с детьми		1. Утренний прием детей на свежем воздухе	Май - сентябрь	Воспитатели
		2. Ежедневные 2 –х разовые прогулки при любой погоде (температура воздуха не ниже 15 градусов)	В течение года	Воспитатели
		3. Систематическое проведение утренней гимнастики в облегченной одежде, гимнастики после сна	В течение года	Воспитатели
		4. Облегченная одежда детей в группах.	В течение года	Воспитатели
		5. Проветривание помещений групп по графику.	В течение года	м/сестра
		6. Умывание детей, мытье рук по локоть водой.	В течение года	Воспитатели
		7. Кварцевание помещений.	В течение года	Воспитатели, мл. воспитатель.
		8. Контроль за физическим воспитанием. Закрепление правильной осанки и профилактика плоскостопия.	В течение года	Воспитатели, инструктор по физо.
		10. Атропометрия детей	Сентябрь, май	м/сестра
		11. Подбор мебели по росту детей (маркировка)	Сентябрь, май	Воспитатели, медики
		12. Контроль за температурным режимом, за воздушным режимом, режимом дня, за санитарным состоянием	В течение года	м/сестра
		13. Ходьба по корригирующим дорожкам	В течение года	Воспитатели,
		14. Солнечные ванны	Май- август	Воспитатели, м/сестра
		15. Игры с водой	Июнь - август	Воспитатели,

		16. Полоскание полости рта кипяченой водой	В течение года	Воспитатели,
		19.Использование фитонцидов: чеснок, лук.	Октябрь - декабрь	Воспитатели.
		20.Усиление санэпидрежима	Октябрь – декабрь; Январь- март.	м/сестра мл. воспитатели.
		21.Осмотр детей на педикулез	В течении года	м/сестра
		22.Обследование на энтеробиоз	Март	м/сестра
		23.Профилактические прививки	В течение года	м/сестра
		24. Консультация: • воздушный режим и его назначение для здоровья детей; • воспитание культурно-гигиенических навыков	Октябрь - ноябрь	М/сестра, Ст.воспит.
		25.Совещание при заведующей: «Анализ заболеваемости за 2016-2017 уч. год ; 2017-2018 уч. год»,	май.	Заведующий
		26. Контроль: «Создание условий для охраны жизни и здоровья детей в летний период»	Июль	Заведующий, ст. воспит.
		27.Контроль за медосмотром сотрудников.	В течение года	м/сестра
		28.Беседы с родителями на тему: • как уберечь ребенка от вирусного заболевания • как предупредить травматизм у ребенка. • по необходимости.	В течение года	м/сестра Воспитатели.
		29. Размещение наглядной информации в родительских уголках и информационных листов • профилактика ОРВИ • профилактика педикулеза • профилактика клещевого энцефалита	В течение года	Воспитатели м/сестра ст. воспитатель

Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ

В ДОУ проводится работа по укреплению здоровья детей, оздоровительные и закаливающие мероприятия.

Под руководством медсестры осуществляется комплекс оздоровительных процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и погодных условий. При проведении оздоровительных и закаливающих мероприятий осуществляется дифференцированный подход к детям, учитываются их индивидуальные возможности.

Важно обращать внимание на выработку правильной осанки у детей.

В помещении обеспечивается оптимальный температурный режим (+21+22⁰С), регулярное проветривание; продолжается приучение детей находиться в помещении в облегченной одежде.

Обеспечивается пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Обеспечивается оптимальный двигательный режим – рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60% от всего времени бодрствования.

Следует поощрять участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Развивать инициативу детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования.

Воспитывать у детей интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Ежедневно следует проводить с желающими детьми утреннюю гимнастику.

В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на организованную образовательную деятельность, рекомендуется проводить физкультминутку длительностью 1-3 минуты.

Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 15-20	2 раза в неделю 20-25	2 раза в неделю 25-30	2 раза в неделю 30-35
	б) на улице	-	-	1 раз в неделю 25-30	1 раз в неделю 30-35
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 5-6	Ежедневно 6-8	Ежедневно 8-10	Ежедневно 10-12
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40
	в) физкультминутки (в середине статического занятия)	1-2 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	1-2 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	2-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	2-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 30-45	1 раз в месяц 40
	б) физкультурный праздник	—	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

Оздоровительно-закаливающие мероприятия в ДОУ

Цель закаливания – тренировка защитных сил организма, выработка способности быстро адаптироваться к новым условиям.

Основная задача: осуществлять комплексный подход к оздоровлению дошкольника средствами природы с учетом уровня его индивидуального здоровья при активном включении ребенка в процесс его формирования.

Закаливание детей дошкольного возраста в ДОУ состоит из системы мероприятий, включающих элементы закаливания в повседневной жизни, которые включены в режимные моменты и специальные мероприятия: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры, правильно организованную прогулку, являются частью физкультурных занятий.

При организации закаливания необходимо соблюдать ряд правил, принципов закаливания для достижения наибольшего эффекта от его проведения.

1. Воздействие на организм раздражающего фактора должно быть постепенным. Этот принцип очень важен, так как детский организм не обладает большой сопротивляемостью и применение сильных раздражителей, без предварительной, постепенной подготовки, может привести к отрицательным результатам. Закаливание детей даст наилучший результат, если устанавливается строгая дозировка и постепенное усиление раздражения. Лучше всего закаливание начинать в теплое время года.

2. Последовательность применения закаливающих процедур. Сначала следует проводить воздушные ванны, а затем можно переходить к водным и солнечным.

3. Необходимо при проведении закаливания соблюдать систематичность. При систематическом закаливании ответная реакция организма ускоряется и совершенствуется. Привычка к раздражителю образуется лишь в том случае, если этот раздражитель действует непрерывно в течение более или менее продолжительного времени. Если закаливающие процедуры проводить случайно, с перерывами, то организм ребенка не успеет привыкнуть к действию прохладного воздуха, воды, солнечным излучениям, не может закрепить полученные результаты.

4. Должна соблюдаться комплексность проводимых закаливающих мероприятий, тогда организм закаливается всесторонне. Следует сочетать закаливающие мероприятия с двигательной активностью детей, гимнастическими упражнениями, пребыванием на свежем воздухе, соблюдением режима дня.

5. Большое значение при проведении закаливающих процедур имеет принцип индивидуальности (возраст ребенка, состояние его здоровья, уровень закаленности, пол). Всех детей по отношению к закаливанию можно разделить на три группы:

I группа — абсолютно здоровые дети, которых раньше уже закаливали;

II группа — дети, ранее не закаливаемые, находящиеся в периоде реконвалесценции (выздоровления) после острых заболеваний, а также относящиеся к группе риска;

III группа — дети, имеющие выраженные отклонения в состоянии здоровья, длительно и часто болеющие.

По мере закаливания, но не раньше чем через 2 месяца, воспитанников переводят из одной группы в другую. Основанием для перевода должны быть

следующие показатели: отсутствие в этот период острых заболеваний, положительная эмоциональная реакция ребенка на процедуру.

Представленные показатели соответствуют (отвечают) функциональным возможностям детей 2-й группы. Для детей 1-й группы конечная температура воздуха и воды при закаливании может быть на 2—4°C ниже, для детей 3-й группы (на основании рекомендаций врача дошкольного учреждения) — на 2°C выше. Температуру действующего фактора следует снижать постепенно (через 3—4 дня при местном воздействии и через 5 — 6 дней при общем) или сокращать время его воздействия.

6. Обязательным условием для проведения закаливающих процедур является положительная эмоциональная реакция на процедуру. Ничего не получится, если ребенок плачет или утомлен предыдущей деятельностью. Важно создать благоприятную обстановку, создать игровую мотивацию в сочетании с музыкой, настроить ребенка на получение удовольствия, на приобретение бодрости и прекрасного самочувствия. Роль взрослого имеет немаловажное значение. Он должен быть примером подражания для достижения главной цели – укрепление здоровья воспитанников.

Существует ряд противопоказаний, когда закаливание в детском саду ребенку не рекомендуется, а именно:

- если еще не прошло пяти дней после заболевания или профилактической прививки,
- если еще не прошло двух недель после обострения хронического заболевания,
- повышенная температура у ребенка вечером, -
- страх у ребенка перед закаливанием.

Представим специфику проведения закаливающих мероприятий в ДООУ по возрастному принципу.

Содержание	Возрастные группы				
	1 младшая	2 младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
I. Элементы повседневного закаливания	В холодное время года допускаются колебания температуры в присутствии детей				
Воздушно-температурный режим	От +22 ⁰ до +19 ⁰	От +21 ⁰ до +19 ⁰	От +20 ⁰ до +18 ⁰	От +20 ⁰ до +18 ⁰	От +20 ⁰ до +18 ⁰
	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды				
• Одностороннее проветривание (в присутствии детей)	В холодное время проветривание проводится кратковременно (5-10 мин.). Допускается снижение температуры на 1-2 градуса.				
• Сквозное проветривание (в отсутствии детей)	В холодное время проветривание проводится кратковременно (5-10 мин.). Допускается снижение температуры на 2-3 градуса.				
• Утром перед приходом детей	К моменту прихода детей температура восстанавливается до нормальной				
• Перед возвращением детей с прогулки	+ 21 ⁰	+ 21 ⁰	+ 20 ⁰	+ 20 ⁰	+ 20 ⁰
• Во время дневного сна	В теплое время года проводится в течении всего дневного сна				
• Утренний прием детей на улице	До - 15 ⁰	До - 15 ⁰	До - 18 ⁰	До - 18 ⁰	До - 18 ⁰
• Утренняя гимнастика	В теплое время года проводится на улице, в холодное время года – в зале, в спортивно – музыкальном зале				
• Физкультурные занятия	+ 18 ⁰	+ 18 ⁰	+ 18 ⁰	+ 18 ⁰	+ 18 ⁰
• Воздушные ванны	В теплое время года проводятся ежедневно при температуре + 20 ⁰ - +22 ⁰				
• Прогулка	Обувь и одежда соответствует метеорологическим условиям				
	До - 15 ⁰	До - 15 ⁰	До - 15 ⁰	До - 20 ⁰	До - 20 ⁰
• Дневной сон	+ 18 ⁰	+ 18 ⁰	+ 18 ⁰	+ 18 ⁰	+ 18 ⁰
• Физические упражнения на улице	ежедневно				
• Гигиенические процедуры	Умывание рук до локтя водой комнатной температуры			Обширное умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры	
Закаливание проводится на фоне теплового комфорта для организма ребенка, что достигается рациональным сочетанием метеорологических факторов среды, теплозащитных свойств одежды и уровня двигательной активности. Учитываются индивидуальные особенности состояния ребенка и его эмоциональный настрой.					

Общее закаливание в холодный период (декабрь, январь, февраль)

- Создание рационального температурного режима в группе температуре воздуха +18+21⁰С
- Проветривание через каждые 1,5 часа по 10 мин.
- Сон в хорошо проветриваемой спальне.
- Строгое соблюдение режима дня.

Виды оздоровительных и закаливающих мероприятий (холодный период)

Возраст детей	Мероприятия	Температура	Время
Первая младшая группа 2 -3 года	- воздушные ванны	Температура воздуха в помещении не ниже +19 +22 ⁰ С	от 1 до 10 мин. ежедневно, до и после сна
	- хождение босиком по профилактическим дорожкам	Температура воздуха в помещении не ниже +18 +20 ⁰ С	1 – 2 мин. до и после сна
	- умывание прохладной водой (рук до локтя, лица)	+30 ⁰ С (вода) Температура воздуха в помещении не ниже +18+20 ⁰ С.	на счет: 1,2,3 после сна. каждые 2 дня снижаем на 1 градус, доводя до +18+20 ⁰ С.
	- гимнастика после дневного сна	Температура воздуха в помещении не ниже +21 ⁰ С +19 ⁰ С	3-5 мин.
II младшая группа 3 - 4 года	- воздушные ванны	Температура воздуха в помещении не ниже +19 +20 ⁰ С	5 - 10 мин. ежедневно, до и после сна
	- хождение босиком по профилактическим дорожкам	Температура воздуха в помещении не ниже +18 +20 ⁰ С	2 - 3 мин. до и после сна
	- обширное умывание прохладной водой	+30+28 ⁰ С (вода) Температура воздуха в помещении не ниже +18+20 ⁰ С.	на счет: 1,2,3 после сна. каждые 2 дня снижаем на 1 градус, доводя до +18+20 ⁰ С.
	- гимнастика после дневного сна	Температура воздуха в помещении не ниже +20 ⁰ С +18 ⁰ С	3-5 мин.
Средняя группа 4 - 5 лет	- воздушные ванны	Температура воздуха в помещении не ниже +18 ⁰ С	10 - 15 мин. ежедневно, до и после сна
	- хождение босиком по массажным коврикам	Температура воздуха в помещении не ниже +18 +20 ⁰ С	2 - 3 мин. до и после сна
	- обширное умывание прохладной водой	+20+22 ⁰ С (вода) Температура воздуха в помещении не ниже +18+20 ⁰ С.	на счет: 1,2,3 после сна. каждые 2 дня снижаем на 1 градус, доводя до +18+20 ⁰ С.
	- полоскание рта водой	+18+20 ⁰ С.; щ/р+36 ⁰ С вода комфортной температуры	после завтрака, обеда

	- гимнастика после дневного сна	Температура воздуха в помещении не ниже +20 °С +18 °С	5 мин
Старшая группа 5 - 6 лет	- воздушные ванны	Температура воздуха в помещении не ниже +18 °С	15 - 20 мин. ежедневно, до и после сна
	- хождение босиком по массажным коврикам	Температура воздуха в помещении не ниже +18 +20 °С	2 - 3 мин. до и после сна, на физкультурных занятиях
	- обширное умывание прохладной водой	+20+22 °С (вода) Температура воздуха в помещении не ниже +18+20 °С.	на счет: 1,2,3 после сна. каждые 2 дня снижаем на 1 градус, доводя до +18+20 °С.
	- полоскание рта водой	+18+20 °С.; щ/р+36 °С вода комфортной температуры	после завтрака, обеда
	- гимнастика после дневного сна	Температура воздуха в помещении не ниже +20 °С +18 °С	5 мин.
Подготовительная группа 6 – 7 лет	- воздушные ванны	Температура воздуха в помещении не ниже +18 °С	15 - 20 мин. ежедневно, до и после сна
	- хождение босиком по массажным коврикам	Температура воздуха в помещении не ниже +18 +20 °С	2 - 3 мин. до и после сна, на физкультурных занятиях
	- обширное умывание прохладной водой	+20+22 °С (вода) Температура воздуха в помещении не ниже +18+20 °С.	на счет: 1,2,3 после сна. каждые 2 дня снижаем на 1 градус, доводя до +18+20 °С.
	- полоскание рта водой	+18+20 °С.; щ/р+36 °С вода комфортной температуры	после завтрака, обеда
	- гимнастика после дневного сна	Температура воздуха в помещении не ниже +20 °С +18 °С	5 мин.

Методика проведения воздушных ванн

Воздух — наиболее доступное средство закаливания в любое время года. Систематическое пребывание ребенка на воздухе помогает организму выработать способность быстро адаптироваться к новым температурным условиям.

Закаливание воздухом начинается с хорошей вентиляции помещения, в котором находятся дети. Оздоровительный эффект его тем больше, чем большая поверхность кожи подвергается влиянию воздуха, поэтому необходимо постепенно приучать детей ходить в облегченной одежде (в зимнее время в помещении, а в теплую погоду вне его). При нормальной температуре воздуха дети должны находиться в двухслойной одежде и гольфах.

Воздушные ванны можно проводить спустя 1 — 1,5 ч. после приема пищи.

Воздушные ванны хорошо сочетать с подвижными играми.

Дети старше 1 года вначале принимают воздушные ванны в майках, трусах и легкой обуви, по мере закаливания — в трусах и, если позволяют условия, босыми.

Оздоровляющее действие воздуха необходимо также использовать при организации дневного сна и прогулок.

Методика хождения босиком в группе

Только 1 группа закаливания (см.лист здоровья).

Температура пола + 18°C.

Первые 4-5 дней дети ходят по полу в колготках по:

1 неделя – 5 минут

2 неделя – 10 минут

3 неделя – 15 минут

Затем 4-5 дней в носках по:

1 неделя – 10 минут

2 неделя – 15 минут

Через 2 недели – босиком по 3-4 минуты плюс 1 минута ежедневно.

Доводим, таким образом, до 15 – 20 минут в день. Совмещаем с утренней гимнастикой, упражнениями для профилактики плоскостопия.

Методика проведения умывания прохладной водой со снижением температуры и расширением зоны умывания

Дети умываются водой из-под крана.

Дети 2-3 лет – моют лицо и руки до локтя.

Дети 3-7 лет – лицо, руки, шея, грудь.

Начальная температура воды +30 градусов.

Каждые 2-3 дня снижаем на 1-2 градуса, доводя ее до +18 +20.

Первые 2-3 недели умываем лицо, кисти рук.

Через 2 недели – лицо, кисти рук, предплечье.

Еще через 1 неделю – лицо, кисти рук, предплечье, шея, грудь.

Полоскание рта водой

Процедура проводится после завтрака и после обеда. На полоскание затрачивают 1/2—1/3 стакана кипяченой воды. Температура воды +18+20°C.

Гимнастика после дневного сна

Включает в себя: гимнастику в постели; упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки; водные процедуры.

Температура в игровой комнате или раздевалке с помощью проветривания снижается вначале на 3-5 градусов по сравнению с «теплой» комнатой.

Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Педагог начинает проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное и одновременное поднятие и опускание рук и ног и т.п.

Главное правило - исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение.

Длительность гимнастики в постели - около 2-3 минут.

Затем дети переходят в «холодную» комнату босиком и в трусиках. Там они выполняют комплекс упражнений, направленных на профилактику плоскостопия

(хождение на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, по массажным коврикам). Длительность этой части гимнастики - 2-3 минуты.

Далее дети выполняют водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой). Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна составляет 7-10 минут.

Общее закаливание в режиме переходного периода (сентябрь, октябрь, ноябрь) (март, апрель, май)

Создание рационального температурного режима в группе температура воздуха $+18^{\circ}\text{C}$ до $+20^{\circ}\text{C}$.

Сквозное проветривание 4-5 раз по 5-7 мин.:

Утром перед приходом детей

Перед занятием

Перед возвращением с прогулки

Во время дневного сна

После полдника

Одежда двухслойная х/б белье или фланелевое платье, рубашка с длинными рукавами, колготки.

Сон при температуре воздуха $+18^{\circ}\text{C}$ до $+20^{\circ}\text{C}$, рубашка с длинными рукавами.

Прогулка 4-5 часов ежедневно при температуре воздуха до -15°C в любую погоду.

Строгое соблюдение режима дня.

Сон

Прогулка

Рациональное питание

Общее закаливание в режиме летного периода (июнь, июль, август)

Создание рационального температурного режима в группе:

При солнечной погоде, не сильном ветре и температуре воздуха выше $+18^{\circ}\text{C}$ (на улице) – постоянно открыты все окна.

При температуре воздуха ниже $+18^{\circ}\text{C}$ или сильном ветре – открыт один оконный проем.

При температуре воздуха ниже $+16^{\circ}\text{C}$ и дождливой погоде – все фрамуги закрыты. Одежда х/б короткие рукава, шорты, носки

Ниже температуры воздуха $+18^{\circ}\text{C}$ до $+19^{\circ}\text{C}$ – носки или гольфы, одежда байковая.

Выше температуры воздуха $+22^{\circ}\text{C}$ – трусы, майка, панамы.

Сон с открытыми окнами в трусиках под простынями.

Прогулки 6-8 часов в любую погоду.

Строгое соблюдение режима дня:

Сон

Прогулка

Рациональное питание.

Виды оздоровительных и закаливающих мероприятий теплый период (июнь, июль, август)

(2-3 года)

Закаливание в режиме летнего периода			
Виды закаливания	Июнь	Июль	Август
1. Ходжение босиком по дорожке	На улице по дорожке, траве, t° воздуха $+25^{\circ}\text{C}$ с 2 до 5 минут	На улице по дорожке, траве, t° воздуха $+25$ до $+22^{\circ}\text{C}$ с 5 до 10 минут	На улице по дорожке, траве, t° воздуха $+25$ до $+22^{\circ}$ с 10 минут
2. Игры с водой	t° воздуха до $+23^{\circ}\text{C}$ t° воды $+20^{\circ}\text{C}$ с 5 до 10 минут	t° воздуха до $+20^{\circ}\text{C}$ t° воды $+20^{\circ}\text{C}$ с 10 до 15 минут	t° воздуха до $+20^{\circ}\text{C}$ t° воды $+20^{\circ}\text{C}$ до 20 минут
3. Обширное умывание прохладной водой	Лицо, руки t° воды $+30^{\circ}\text{C}$	Лицо, руки, шею t° воды с $+30^{\circ}$ до $+25^{\circ}\text{C}$	Лицо, руки, щею, предплечия t° воды $+25^{\circ}\text{C}$
4. Обливание ног	С гигиенической целью	С гигиенической целью	С гигиенической целью
5. Общие световоздушные ванны	t° воздуха не ниже $+21^{\circ}\text{C}$ с 1 до 30 минут курс 20 процедур	t° воздуха не ниже $+21^{\circ}\text{C}$ до 30 минут	t° воздуха не ниже $+21^{\circ}\text{C}$ В течение всей прогулки Чередовать с солнечными ваннами
6. Солнечные ванны	t° воздуха не ниже $+21^{\circ}\text{C}$ после 10 процедур световоздушных ванн с 2 до 10 минут курс 10 процедур	t° воздуха не ниже $+21^{\circ}\text{C}$ с 12 до 20 минут курс 20 процедур	Чередовать: 10 минут солнечные ванны, 15 минут в тени

(3-4 года)

Закаливание в режиме летнего периода			
Виды закаливания	Июнь	Июль	Август
1. Хожение босиком по дорожке, траве	На улице по дорожке, траве, t° воздуха $+25^{\circ}\text{C}$ с 2 до 5 минут	На улице по дорожке, траве, t° воздуха $+25$ до $+22^{\circ}\text{C}$ с 5 до 10 минут	На улице по дорожке, траве, t° воздуха $+25$ до $+22^{\circ}\text{C}$ с 10 минут
2. Обширное умывание прохладной водой	Лицо, руки t° воды $+25^{\circ}\text{C}$	Лицо, руки, шею t° воды $+20^{\circ}\text{C}$	Лицо, руки, шею, предплечия t° воды $+20^{\circ}\text{C}$
3. Игры с водой	t° воздуха до $+23^{\circ}\text{C}$ t° воды $+20^{\circ}\text{C}$ с 5 до 15 минут	t° воздуха до $+20^{\circ}\text{C}$ t° воды $+20^{\circ}\text{C}$ с 15 до 20 минут	t° воздуха до $+20^{\circ}\text{C}$ t° воды $+20^{\circ}\text{C}$ до 25 минут
4. Общие световоздушные ванны	t° воздуха не ниже $+21^{\circ}\text{C}$ с 1 до 30 минут курс 20 процедур	t° воздуха не ниже $+21^{\circ}\text{C}$ до 30 минут	t° воздуха не ниже $+21^{\circ}\text{C}$ В течение всей прогулки Чередовать с солнечными ваннами
5. Солнечные ванны	t° воздуха не ниже $+21^{\circ}\text{C}$ после 10 процедур световоздушных ванн с 1 до 30 минут курс 20 процедур	t° воздуха не ниже $+21^{\circ}\text{C}$ до 30 минут курс 20 процедур	Чередовать 10 минут солнечные ванны, 15 минут в тени
6. Мытье ног	С гигиенической целью	С гигиенической целью	С гигиенической целью

(4-5 лет)

Закаливание в режиме летнего периода			
Виды закаливания	Июнь	Июль	Август
1. Полоскание рта	t° воды + 20 $^{\circ}$ С после завтрака и обеда	t° воды + 20 $^{\circ}$ С после завтрака и обеда	t° воды + 20 $^{\circ}$ С после завтрака и обеда
2. Хождение босиком по дорожке, траве	На улице по дорожке, траве, t° воздуха +25 $^{\circ}$ С с 2 до 5 минут	На улице по дорожке, траве, t° воздуха +25 до +22 $^{\circ}$ С с 5 до 10 минут	На улице по дорожке, траве, t° воздуха +25 до +22 $^{\circ}$ С с 10 минут
3. Игры с водой	t° воздуха до +23 $^{\circ}$ С t° воды +20 $^{\circ}$ С с 5 до 15 минут	t° воздуха до +20 $^{\circ}$ С t° воды +20 $^{\circ}$ С с 15 до 20 минут	t° воздуха до +20 $^{\circ}$ С t° воды +20 $^{\circ}$ С до 25 минут
4. Общие световоздушные ванны	t° воздуха не ниже +21 $^{\circ}$ С С 1 до 30 минут Курс 20 процедур	t° воздуха не ниже +21 $^{\circ}$ С до 30 минут	t° воздуха не ниже +21 $^{\circ}$ С В течение всей прогулки Чередовать с солнечными ваннами
5. Солнечные ванны	t° воздуха не ниже +21 $^{\circ}$ С после 10 процедур световоздушных ванн с 4 до 20 минут курс 10 процедур	t° воздуха не ниже +21 $^{\circ}$ С с 24 до 40 минут курс 20 процедур	Чередовать: 15 минут солнечные ванны, 15 минут в тени
6. Обширное умывание прохладной водой	Лицо, руки t° воды +18 $^{\circ}$ С	Лицо, руки, шею t° воды +18 $^{\circ}$ С	Лицо, руки, шею, предплечия t° воды +18 $^{\circ}$ С
7. Мытье ног	С гигиенической целью	С гигиенической целью	С гигиенической целью

(5-7 лет)

Закаливание в режиме летнего периода			
Виды закаливания	Июнь	Июль	Август
1. Полоскание рта	t° воды + 20 $^{\circ}$ С после завтрака и обеда	t° воды + 20 $^{\circ}$ С после завтрака и обеда	t° воды + 20 $^{\circ}$ С после завтрака и обеда
2. Ходение босиком по дорожке, траве	На улице по дорожке, траве, t° воздуха +25 $^{\circ}$ С с 2 до 5 минут	На улице по дорожке, траве, t° воздуха +25 до +22 $^{\circ}$ С с 5 до 10 минут	На улице по дорожке, траве, t° воздуха +25 до +22 $^{\circ}$ С с 10 минут
3. Игры с водой	t° воздуха до +23 $^{\circ}$ С t° воды +20 $^{\circ}$ С С 5 до 15 минут	t° воздуха до +20 $^{\circ}$ С t° воды +20 $^{\circ}$ С С 15 до 20 минут	t° воздуха до +20 $^{\circ}$ С t° воды +20 $^{\circ}$ С До 25 минут
4. Общие световоздушные ванны	t° воздуха не ниже +21 $^{\circ}$ С с 1 до 30 минут курс 20 процедур	t° воздуха не ниже +21 $^{\circ}$ С до 30 минут	t° воздуха не ниже +21 $^{\circ}$ С В течение всей прогулки Чередовать с солнечными ваннами
5. Солнечные ванны	t° воздуха не ниже +21 $^{\circ}$ С после 10 процедур световоздушных ванн с 4 до 22 минут курс 10 процедур	t° воздуха не ниже +21 $^{\circ}$ С с 24 до 40 минут курс 20 процедур	Чередовать: 15 минут солнечные ванны, 15 минут в тени
6. Обширное умывание прохладной водой	Лицо, руки t° воды +18 $^{\circ}$ С	Лицо, руки, шею t° воды +18 $^{\circ}$ С	Лицо, руки, щею, предплечия t° воды +18 $^{\circ}$ С
7. Мытье ног	С гигиенической целью	С гигиенической целью	С гигиенической целью

Методика хождения босиком на участке

Начинаем ходить при установившейся теплой погоде. Температура воздуха + 22°C и более. Ходим по траве, профилактической дорожке. Проводится ежедневно. При неустойчивой погоде, сильном ветре – хождение босиком проводится в группе.

Методика проведения световоздушных ванн

Начинаем процедуру при температуре воздуха +20-21°C при установившейся теплой погоде без ветра в кружевной тени деревьев. Дети в трусиках, в обуви с носками, панамах. Продолжительность первой световоздушной ванны 1 - 1,5мин. Увеличиваем каждый день на 1 минуту. Курс световоздушных ванн 25-30 процедур, далее проводятся солнечные ванны.

Не рекомендуется проведение световоздушных ванн при сильном ветре и в ненастную погоду.

Если у ребенка появились признаки дискомфорта (ежится от холода, дрожь или «гусиная кожа») процедуру следует прекратить.

Методика проведения солнечных ванн

Приступаем после освоения световоздушного закаливания. Температура воздуха + 20-25°C без ветра. Начинаем с 2-3мин. (прямые солнечные лучи) – головной убор обязателен. Каждые 2-3 дня постепенно увеличиваем время пребывания на солнце. После появления загара солнечная ванна длится 15-20мин. (в общей продолжительности) 10мин. На солнце – 15мин., в тени (чередовать).

Методика проведения игр с водой

Начинаем процедуру летом при установившейся теплой погоде, температура воздуха +23 градуса. Обязательное условие – температура воды +20.

Продолжительность первой процедуры 30 секунд. Затем процедура увеличивается 5-10-15 минут. Исключить намокание одежды.

Рекомендации медсестрам по проведению закаливающих мероприятий

1. Медсестра должна хорошо знать методику закаливания, придерживаться основных принципов закаливания (постепенность, систематичность, последовательность, индивидуальность).
2. Медсестра должна создать необходимые условия и проводить закаливающие мероприятия в комплексе с другими процессами:
 - соблюдение режима проветривания
 - правильное проведение прогулки
 - утренняя гимнастика
 - физкультурные занятия
3. Строго соблюдать индивидуальный подход к детям при проведении специальных мер закаливания. Детям после болезни сокращать воздушные ванны, давать выдержку, не сразу приступать к водным процедурам.
4. Внимательно наблюдать за поведением и состоянием ребенка, реакцией его на процедуру.
5. Своевременно и аккуратно заполнять документацию.
6. Необходима согласованная работа и четкое распределение обязанностей при проведении закаливающих мероприятий между сотрудниками групп.
7. Проводить обязательную работу с родителями о значении закаливающих мероприятий.

ЗАКАЛИВАНИЕ РЕБЕНКА В ДЕТСКОМ УЧРЕЖДЕНИИ ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖНО ПОДКРЕПЛЯТЬСЯ ЗАКАЛИВАНИЕМ ДОМА.

ЗАКАЛИВАНИЕ – ВАЖНЕЙШЕЕ УСЛОВИЕ В ПРЕДУПРЕЖДЕНИИ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ.

Показание и противопоказание к применению

При условии правильного проведения закаливания – закаливание является одним из главных средств общего оздоровления организма, предупреждения заболеваний и обеспечения гармоничного развития ребенка.

Закаливание свежим воздухом показано при всех обстоятельствах всем детям и особенно для маленьких и ослабленных детей. При заболеваниях ОРЗ и пневмонии свежий прохладный воздух имеет целебное значение. Общие воздушные ванны с обнажением тела в период заболеваний не проводятся и в острый период других заболеваний, сопровождающихся повышением температуры в целом.

Применение водных процедур также не имеет абсолютных противопоказаний. В случае лихорадочного состояния ребенка, а также при заболеваниях кожи, общие водные процедуры заменяются местными.

Для облучения солнцем имеется ряд противопоказаний. Облучение прямыми солнечными лучами не рекомендуется всем детям 1-го года жизни и более старшим детям, страдающим малокровием, с повышенной нервной возбудимостью, а также в остром периоде заболевания. Отраженные и рассеянные солнечные лучи обладают значительной бактерицидностью, поэтому яркий дневной свет в сочетании с хорошим сквозным проветриванием особенно необходим в помещении, где находится больной ребенок.

Рекомендации по работе с родителями

Нужно помнить, что без тесного контакта с родителями нельзя добиться хорошего результата. Если дома будут слишком тепло одевать детей, нерегулярно гулять с детьми, держать детей в душном помещении, то эффект от закаливающих мероприятий, проводимых в детском саду будет снижен. Поэтому так важна разъяснительная работа с родителями по вопросу закаливания. В работе с родителями используются следующие формы работы:

- Групповые, общие родительские собрания;

- Консультации,

- Через родительские уголки,

- Тематические стенды,

- Индивидуальные беседы.

