

ПАМЯТКА ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ

по проведению закаливающих мероприятий летом

- ✚ Необходимо строго соблюдать и выполнять основные требования при проведении основных закаливающих мероприятий в дошкольном учреждении.
 - ✚ Закаливающие мероприятия включают элементы закаливания в повседневной жизни и специальные мероприятия: воздушные ванны, водные процедуры, правильно организованные прогулки, физические упражнения, проводимые в облегчённой (спортивной) форме одежды на открытом воздухе (см. консультацию старшей медсестры).
 - ✚ Допустимо организовывать дневной сон детей без маячек в жаркий период.
 - ✚ Ограничения физической нагрузки и закаливания определяет врач-педиатр.
 - ✚ **Для детей ЧДБ** закаливающие мероприятия не отменяются, а проводятся по индивидуальному назначению врача (специальные лечебно-профилактические мероприятия), в комплексах утренней гимнастики предусматриваются корригирующие упражнения. Недопустимы переохлаждения и перегрев детского организма.
 - ✚ Организация местных воздушных ванн и соблюдение длительности прогулок: пребывание воспитанников на открытом воздухе не реже 2 раз в день общей продолжительностью не менее 3ч 20мин – 4 часов).
 - ✚ Длительность прогулок сокращается или запрещается их проведение только по решению заведующего ДУ при неблагоприятных погодных условиях (град, гроза, проливной дождь, ураган, при скорости движения воздуха более 2 м/сек и другое).
 - ✚ Оптимальный двигательный режим обеспечивается с учётом потребностей детей в движении, состоянии здоровья во время прогулки, при соблюдении гигиенических требований к одежде детей и соответствием её температуре воздуха.
- Организация специальной закаливающей процедуры – **общей воздушной ванны**, нахождение детей на улице в облегчённой одежде или майке и трусах: продолжительность в первые дни – 1,5 – 3 мин, ежедневно экспозиция увеличивается на 30-40 сек., доводя пребывание раздетыми до 15 – 20 минут.
- Организация закаливающего мероприятия – **хождение босиком по различным покрытиям** (песок, гравий, трава, дощатое покрытие и т.д.), с целью укрепления свода стопы: начинать в тёплые солнечные дни с температурой до +22°С, постепенно увеличивая время с 2-3 минут до 10-12 минут. Можно организовать **хождение с использованием моментов «дорожки здоровья»** (на спортивной площадке), предусмотрев следующий порядок: трава, песок, влажный песок, гравий, галька, круглые брёвна мостиком, камни, трава.

Для детей ЧДБ то же, только без влажного песка.

- Организация закаливающего мероприятия – **хождение босиком по «дорожке здоровья»** (в группах после сна) 2-3 раза: проводится подгруппами по 2-3 ребёнка в 1-ой младшей группе и по 10-12 человек в остальных. Последовательность ковриков: 1-резиновый коврик с шипами, 2-циновка, 3-коврик с шипами, 4-ребристая доска, 5-резиновый коврик с полосками, 6-ящик с камушками, 7-мешковина, смоченная водой 40°C, охлаждается до 35-36°C, 8-полотенце; 7*-ковровая дорожка.

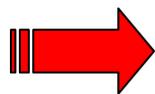
**Для детей после болезни и ЧДБ* рекомендуется хождение по дорожке здоровья в колготках (носках) и расстёгнутой рубашке без топтания по влажной мешковине в течение 2 недель при температуре воздуха не ниже +20°C.

- Организация закаливающего мероприятия – **контрастное обливание ног (сочетать с мытьём ног после прогулки)**: для здоровых детей обливание ног начинать водой с температурой 24-25°C, затем 35-36°C и опять 24°C. Каждые 3-4 дня температуру тёплой воды повышать на 1-2°C до 40°C, а холодной соответственно снижать до 16°C. После процедуры ноги вытирать сухим индивидуальным полотенцем.

**Для ослабленных детей* температура воды та же, но иная последовательность: теплая-холодная-тёплая.

Необходимо создать условия для проведения водных процедур гигиенического мытья ног после прогулки: решёточки, ёмкости для воды, леечки, индивидуальные полотенца, стульчики или скамеечки.

- ✚ Выполнение стоматологической программы «Кариес» во время утреннего умывания: ежедневная чистка зубов в 1-ой младшей группе увлажнённой щёткой, в остальных группах – с использованием детской зубной пасты.
- ✚ Организация полоскания рта водой комнатной температуры после каждого приёма пищи во всех группах. Процедура проводится в туалетной комнате. Чашки моют в соответствии с санитарными правилами.
- ✚ Недопустимо переутомление, эмоционально-нервного напряжения ребёнка в разных видах детской деятельности и на протяжении всего дня.



Воспитатель дошкольного учреждения:

- продумывает организацию детского коллектива при проведении закаливающих процедур,
- следит за самочувствием детей, воспитывает у них положительное отношение к закаливанию,
- несёт ответственность за жизнь и здоровье детей при проведении специальных закаливающих процедур.