

Оздоровления детей в ГБДОУ №27 Калининского района Санкт-Петербурга

| Закаливание воздухом (автор Спирина В.П.) адаптировано к условиям ДОУ | Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха (автор Кузнецова М.Н.) адаптировано к условиям ДОУ | Одежда детей в помещении при умеренной двигательной активности (автор Кузнецова М.Н.) адаптировано к условиям ДОУ | Хождение в помещении по «Дорожкам Здоровья» (авторы Коваленка В.С., Похис К.А.) адаптировано к условиям ДОУ | Закаливание водой (авторы Спирина и др.) адаптировано к условиям ДОУ | Солнечные ванны |
|---|--|--|---|--|---|
| Прогулка - способ закаливания воздухом | Температура воздуха в помещениях ДОУ | Обязательным условием эффективного закаливания является наличие адекватной одежды детей, обеспечивающий тепловой комфорт ребенку на данное время дня | Хождение по массажной "Дорожке Здоровья" | Водные процедуры возбуждают нервную систему, поэтому их следует проводить после утреннего или дневного сна | Примерная схема проведения солнечных ванн для детей дошкольного возраста (Таланова И. К.) |
| Процесс закаливания детей обязательно подразумевает прогулки на свежем воздухе. Время, проведенное на прогулке, регулируется воспитателем на основании температуры воздуха на улице. Температурный режим проведения прогулок в зимнее время Дети до 4-х лет Температура воздуха -15°С, скорость ветра не более 15м/с Дети 5 -7 лет Температура воздуха -20°С, скорость ветра не более 15м/с Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 4 - 4,5 часов. Прогулку организуют в первую | Процедуры закаливания дополняются повседневным соблюдением «температурной гигиены». Обязательным условием любого закаливания следует считать создание рациональной температурной воздушной среды в помещениях и поддержание чистоты воздуха в помещениях, где находятся дети. -Групповая 1-й мл. гр. - температура воздуха, оС+ 22 о; - Групповые дошкольных групп - температура воздуха, оС+ 20 о; - Туалетные дошкольных | t воздуха, С 23 и выше Одежда Тонкое хлопчатобумажное белье или без него, легкое платье без рукавов, носки Обувь Босоножки Допустимое число слоев одежды 1-2 t воздуха, С 21-22 Одежда Хлопчатобумажное белье, платье из тонкой хлопчатобумажной ткани с коротким рукавом, гольфы Обувь туфли или босоножки Допустимое число | В основе этого метода положено раздражение рефлексогенной зоны стопы путем хождения по массажной дорожке. Ноги являются распределительным щитом. Стопа имеет 72 тысячи нервных окончаний, через которые идут импульсы к любой части тела. Закаливание проводится после сна. По массажной дорожке дети проходят босиком 3-5 кругов, выполняя специальные упражнения. "Дорожка Здоровья" представляет собой полосу из легкостирающейся ткани с | Умывание водой комнатной температуры оказывает на детский организм закаливающее влияние. Температура воды постепенно снижается (с 29-30 до 22-20о С на 2 через каждые 5-6 дней). Дети с большим удовольствием выполняют водные процедуры. Сначала умывают лицо, кисти рук, | Солнечные ванны— очень сильный вид закаливания, который детям можно применять только при тщательном контроле их состояния. Первые солнечные ванны надо проводить при температуре воздуха 22—25° и при отсутствии ветра. Перед проведением солнечной ванны ребенок должен принять воздушную ванну. |

| | | | | | |
|--|--|---|--|-----------------------------|--|
| <p>- до обеда и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом домой. При температуре воздуха ниже минус 15оС и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.</p> | <p>групп - температура воздуха, оС+ 19 о; - Музыкальный и физкультурный залы температура воздуха, оС+ 18 о.</p> | <p>слоев одежды 2 t воздуха, С 21-22 Одежда Хлопчатобумажное белье, платье из полушерстяной или из толстой хлопчатобумажной ткани, колготки, для старших дошкольников - гольфы</p> | <p>нашитыми на нее мелкими предметами: пуговицы, бусинки, плетеные веревочки, шнуры и другие объемные предметы, безопасные для ребенка. Можно использовать коврик для ванной комнаты, типа "травка". Подобные дорожки используют для профилактики плоскостопия и являются активными раздражителями рецепторов, находящихся на стопе ребенка.</p> | <p>потом руки до локтя.</p> | <p>Г олову во время солнечной ванны прикрывают, панамой или шляпой. При температуре воздуха в тени выше 26—27° солнечные ванны детям обычно не проводят.</p> |
| <p>Соблюдение режима проветривания помещений</p> | <p>Соблюдение режима проветривания помещений</p> | <p>Обувь туфли</p> | <p>профилактики плоскостопия и являются активными раздражителями рецепторов, находящихся на стопе ребенка.</p> | | |
| <p>Все помещения дошкольной организации должны ежедневно проветриваться. Проветривание проводится не менее 10 минут через каждые 1,5 часа: перед утренней гимнастикой, перед физкультурным и музыкальным занятием, перед сном. На это время детей нужно выводить в соседнее помещение. Во время прогулок проводится сквозное проветривание, которое заканчивается за 30 мин до прихода детей (в холодный период года). В осенне-зимнее время при проветривании за 12—15 мин температура воздуха в комнате должна снизиться на 2—3°. Но не более чем на 4°С. Термометр в групповой, спальня и умывальной комнатах должен располагаться на уровне роста детей.</p> | <p>Сквозное проветривание до температуры +16 - +18оС и ниже в течение 5-6 минут проводятся 4-5 раз в день в отсутствие детей. При этом температура обычно восстанавливается через 20—30 минут.</p> | <p>Допустимое число слоев одежды 2-3</p> | | | |