

Утверждаю
Заведующий ГБДОУ детский сад №26
А.В. Семенова /
Приказ №42А/ 23 от «31» мая 2023г.

Воздушные ванны

Хорошо действуют на детей дошкольного возраста воздушные ванны, при которых дети находятся в головных уборах, трусиках и маечках или футболках в тени, не подвергая тело воздействию прямых солнечных лучей. Несмотря на то, что воздушные ванны оказывают достаточно мягкое воздействие, их применение также требует соблюдения определенных правил.

Методика проведения:

1. Для приема воздушных ванн оптимальным считается время от 8 до 18 часов.

2. Рекомендуется их сочетать с умеренной мышечной активностью - ходьбой, легкими физическими упражнениями и т.п.

3. Место для приема воздушных ванн должно быть защищено от резкого ветра.

4. Во время воздушной ванны необходим контроль за самочувствием. При теплых воздушных ваннах сигналом их неблагоприятного влияния являются: обильное потоотделение, резкое покраснение кожи; при прохладных и холодных - озноб, холодная дрожь, «гусиная кожа». В обоих случаях надо тотчас же прекратить процедуру и продолжительность последующих ванн несколько сократить.

5. Воздушную ванну рекомендуется сочетать с утренней гигиенической гимнастикой и умыванием. Врачи и гигиенисты предлагают несколько способов дозирования воздушных ванн, когда они выполняются как самостоятельная процедура:

- при температуре воздуха 22-24°С продолжительность первой ванны 3 мин., а каждой последующей на 3 мин., больше. Например, пятая ванна займет 15 мин.

- при температуре воздуха 19-21°С продолжительность первой воздушной I ванны 2 мин. и каждая последующая увеличивается на 2 мин. Значит, для четвертой ванны отведено 8 мин.

- при температуре воздуха 16-18°С длительность первой воздушной ванны составляет 1 мин., каждая последующая увеличивается на 1 мин.

Утверждаю
Заведующий ГБДОУ детский сад №26
/А.В. Семенова /
Приказ № 42А/ 23 от «31» мая 2023г.

Солнечные ванны

Закаливание солнечными лучами в детском возрасте должно быть несколько ограничено. Детям нельзя принимать солнечные ванны в таком объеме, как взрослым. Солнечные ванны дети принимают во время прогулки, спокойной игры. Лишь после появления загара на теле ребенка его пребывание на солнце можно увеличить до 10-15 мин., а вначале продолжительность солнечных ванн не должна превышать 5-6 мин. Надо учитывать настроение, самочувствие ребенка, аппетит, сон.

Перед тем как приступить к приему солнечных ванн, следует в течение 3-5 дней принимать свето-воздушные ванны, т.е. находиться в тени, не подвергая тело воздействию прямых солнечных лучей. Из одежды обязательны головной убор, трусы, футболка или майка.

Методика проведения:

1. Солнечные ванны проводит воспитатель.
2. Солнечные ванны принимаются на открытой местности, при температуре +18С. Не рекомендуется проводить их при температуре ниже +17 С и выше +27 С.
3. Принимать солнечные ванны можно не позже чем за 30 мин. до еды и не раньше чем через 1,5 часа после еды. Нельзя принимать их натошак.
4. Во время солнечной ванны следует защищать голову от прямых солнечных лучей. Наличие головного убора (шапочка с козырьком, х/б панама) обязательно!
5. Дети находятся на открытом солнце. При приеме солнечных ванн рекомендуется двигаться: ходьба, игры с мячом и т.п. Неверно распространенное мнение, что солнечная ванна должна приниматься лежа.
6. Наиболее благоприятным для принятия солнечных ванн считается время с 10 до 11 часов утра.
7. При приеме солнечных ванн необходим контроль. Резкое покраснение кожи, обильное потоотделение - сигналы, что организм не справляется с нагрузкой. Нужно немедленно перейти в тень, вытереть пот, чтобы не возникали ожоги.
8. По окончании солнечных ванн рекомендуется отдых в тени.

Утверждаю
Заведующий ГБДОУ детский сад №26
/А.В. Семенова /
Приказ №42А/ 23 от «31» мая 2023г.

Босохождение по массажным дорожкам

Проводится под контролем воспитателя ежедневно после дневного сна.

Массажную дорожку составляют из пособий и предметов, способствующих массажу стопы (ребристая дорожка, резиновые коврики, кольца с резиновыми шипами и т.д.).

Дети занимаются босиком, в трусиках и майках (или без маек).

Методика проведения:

Дети идут босиком по массажным дорожкам друг за другом сначала в быстром темпе (2-2,5 мин), потом в среднем темпе (1,5-2 мин) и переходят на спокойную ходьбу (1,5-2,5 мин) с дыхательными упражнениями.

Допускается проводить при открытых фрамугах в течении 5-7 мин. в зависимости от возраста детей.

Утверждаю
Заведующий ГБДОУ детский сад №26
/А.В. Семенова /
Приказ №42А/23 от «31» мая 2023г.

Водные процедуры (умывание)

Умывание служит не только оздоровлению детей, но и приучает к здоровому образу жизни.

Дети младшего и старшего дошкольного возраста моют лицо, шею, кисти рук до локтей.

Методика проведения:

1. Открыть кран с водой, намочить правую ладонку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки. То же – другой рукой.
2. Намочить обе ладонки и умыть лицо.
3. Ополоснуть, «отжать» руки, вытереть насухо.

Семенова
А.В. Семенова



Утверждаю
Заведующий ГБДОУ детский сад №26
/А.В. Семенова /
Приказ № 42А/ 23 от «31» мая 2023г.



Мытьё ног тёплой водой

Проводится ежедневно после прогулки в умывальной комнате, под руководством воспитателя и совместно с помощником воспитателя..

Методика проведения:

Ноги нужно мыть проточной водой комнатной температуры (примерная температура воды от +22 до +28 градусов) с мылом на деревянной решётке с помощью душа.

Вытираются ноги насухо только индивидуальным полотенцем или одноразовым бумажным полотенцем.

Сушатся и хранятся полотенца в умывальной комнате.

