



АДМИНИСТРАЦИЯ КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 26
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**Оздоровительные и профилактические
мероприятия
на летний оздоровительный период**

***Утверждены Приказом 50А/24 от 31 мая 2024 года**

Оздоровительные и профилактические мероприятия на летний оздоровительный период

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.

Оздоровительные и профилактические мероприятия на летний оздоровительный период

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.

Оздоровительные и профилактические мероприятия на летний оздоровительный период

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.

Оздоровительные и профилактические мероприятия на летний оздоровительный период

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^oС продолжительность первой ванны 3 мин., а каждой последующей на 3 мин., больше. Например, пятая ванна займет 15 мин.

- при температуре воздуха 19-21^oС 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^oС длительность первой воздушной ванны составляет 1 мин., каждая последующая увеличивается на 1 мин.

Оздоровительные и профилактические мероприятия на летний оздоровительный период

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.

Оздоровительные и профилактические мероприятия на летний оздоровительный период

Игры с водой

Игры с водой проводятся на прогулке, при установившейся тёплой погоде (температура воздуха +22 градуса и выше).

Время процедур – от 10 мин. и больше.

Методика проведения:

Игры с водой проводятся в плескательных бассейнах или тазиках.

Примерный перечень для игр-экспериментов:

- Нырки: мячики, шарики, резиновые игрушки.
- Ёмкости для переливания воды разной формы и величины.
- Воронки, фильтры из бумаги, сетки, марли.
- Лейки (с ситечком, с дудочками разной толщины).
- Губки поролоновые разного цвета, размера, формы.
- Соломинки разного диаметра и длины.
- Предметы разной тяжести.
- Предметы из разного материала (дерево, железо, пластмасса).
- Поделки из бумаги, природного материала (кораблики, кора, скорлупа...)

Оздоровительные и профилактические мероприятия на летний оздоровительный период

Питьевой режим

Питьевой режим организуется на основании требования СанПин 2.4.1.3049-13, СанПин 2.4.1.3147-13 с целью предотвращения заражения кишечными и иными инфекциями

Методика проведения:

1. Кипяченая питьевая вода должна быть доступна ребенку в течении всего периода пребывания в учреждении.
2. Питьевую кипяченую воду использовать не более трех часов.
3. Температура питьевой воды, даваемой ребенку, не должна превышать 18-20⁰С.
4. Выдавать ребенку воду в керамической чашках или пластиковой сертифицированной одноразовой посуде. Чистые чашки размещать в специально отведенном месте, на специально промаркированном подносе, дном вверх. Использованную посуду обрабатывать согласно инструкции.
5. Во время прогулки помощник воспитателя выносит питьевую воду в чайнике с закрытым носиком и крышкой, предотвращающей попадания пыли и вредных веществ в питьевую воду. Выносит также керамические чашки на подносе, накрытые чистым полотенцем. Одноразовая пластиковая сертифицированная посуда размещается в двух пищевых контейнерах (пакетах) – грязные и чистые.