

ПРИНЯТО:
на педагогическом совете МБДОУ
«Детский сад №117» г. Чебоксары
Протокол № 3 от «29» мая 2020 года

УТВЕРЖДЕНО:
приказом
МБДОУ «Детский сад №117 г. Чебоксары
№ 47-О от «29» мая 2020 г

ПЛАН ЛЕТНЕЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад №117 «Белоснежка» общеразвивающего
вида с приоритетным осуществлением деятельности по
познавательному – речевому развитию детей» города Чебоксары
Чувашской Республики
на 2020 год

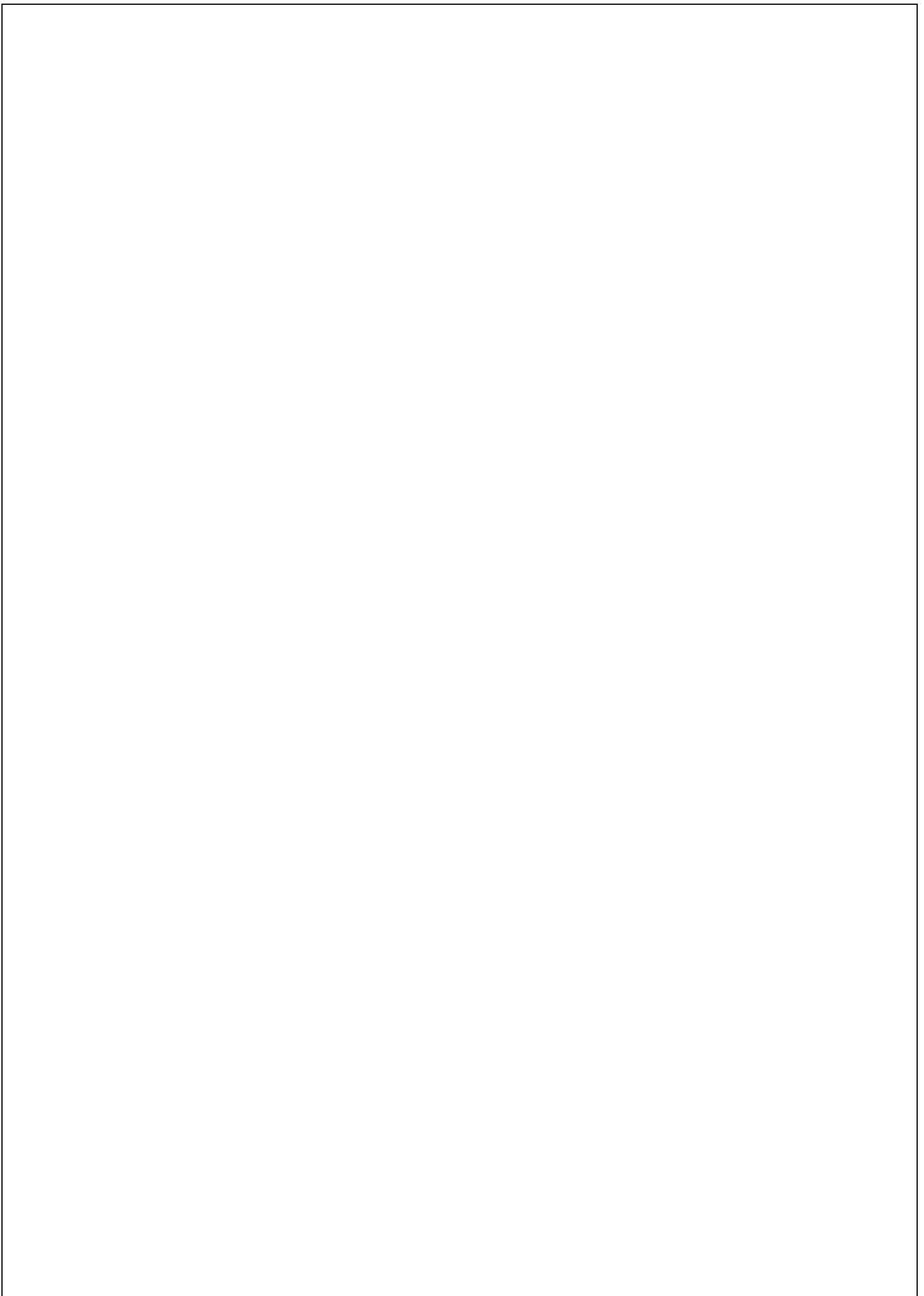
СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка
2. Нормативные документы.
3. Цели и задачи летних оздоровительных мероприятий
4. Особенности организации образовательной деятельности в летний период
5. Организационная работа (воспитательно-образовательная работа с детьми, физкультурно-оздоровительная работа с детьми, методическая работа, контрольная деятельность, работа с родителями, административно-хозяйственная деятельность)
6. Сотрудничество с общественными организациями
7. Организация профилактической и оздоровительной работы с детьми
8. План мероприятий по профилактике детского дорожного травматизма на летний период

Приложения:

- ❖ Календарно-тематическое планирование воспитательно-образовательного процесса в летний период (приложение № 1)
- ❖ Режим дня на тёплый период (приложение № 2)
- ❖ План музыкальных праздников и развлечений (приложение № 3)
- ❖ План физкультурных праздников, развлечений и досугов (приложение № 4)





1. Пояснительная записка

Лето — удивительная и благодатная пора, когда детям можно вдоволь гулять, бегать и прыгать. Именно в этот период они много времени проводят на воздухе. И очень важно так организовать жизнь дошкольников, чтобы каждый день приносил им что-то новое, был наполнен интересным содержанием, чтобы воспоминания о летнем времени, играх, прогулках, праздниках и развлечениях, интересных эпизодах из их жизни еще долго радовали детей.

Успех летней оздоровительной работы с дошкольниками во многом определяется тем, насколько грамотно и своевременно подготовился к ней весь коллектив дошкольного учреждения.

Летом, естественно, дети проводят большую часть времени на воздухе.

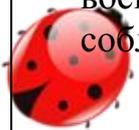
Необходимо так организовать детскую деятельность в летний период, чтобы она в полной мере способствовала развитию воспитанников, была интересной, увлекательной, укрепляющей здоровье.

Деятельность ребенка вне помещений дает возможность более свободного выбора занятий, чередования их видов, целесообразного с точки зрения образовательного процесса и укрепления здоровья ребенка.

Длительное пребывание на свежем воздухе, к тому же, способствует совершенствованию двигательных умений и навыков, вызывает положительные эмоции.

Лето предоставляет большие возможности не только для сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей, но и для развития их познавательного интереса и экологической культуры.

Поэтому большое внимание в летний период уделяется всевозможным целевым прогулкам экологического содержания за пределы территории детского сада с детьми старшего дошкольного возраста. Цель таких прогулок - способствовать умственному, нравственному, эстетическому и физическому воспитанию дошкольников на материале природного окружения, развивать любознательность, способность удивляться. С помощью взрослого дети учатся устанавливать простейшие закономерности и понимать взаимосвязи природных явлений. На каждой прогулке педагог учит замечать, наблюдать интересные явления природы, воспринимая окружающий мир всеми чувствами, воспитывает у детей способность любоваться зеленью травы, голубым небом, белыми облаками, радоваться пению птиц, жужжанию насекомых. Ожидание предстоящей прогулки и сама прогулка создают у ребенка радостное настроение. Чтобы прогулка за пределы детского сада стала для воспитанников не только полезной, но и безопасной, воспитателю необходимо соблюдать определенные правила.



Педагоги стремятся как можно полнее использовать условия летнего периода в разных видах деятельности, которые позволят детям закрепить и применить знания, полученные в течение учебного года. И кроме этого дают им возможность порадоваться приходу лета.

Летом дети постоянно в движении, торопятся все узнать и успеть. Одна из важных задач педагогов — понять непредсказуемость и непостоянство интересов ребенка, увидеть в них закономерности его развития. Выявить интересы дошкольника к тому или иному виду деятельности позволяют специально создаваемые ситуации свободного выбора деятельности.

Отечественные и зарубежные исследователи отмечают важность той деятельности в воспитании, которая доставляет ребенку радость, оказывая положительное нравственное влияние, гармонично развивает умственные и физические способности растущего человека.

Организация такой деятельности в нашем детском саду осуществляется посредством современных игровых технологий. Пережитые в игре ситуации становятся собственным эмоциональным опытом ребенка, то есть игра является мощным средством успешной его социализации.

Упражняясь в навыках общения, дети не замечают того, что учатся, так как здесь они решают игровую задачу, поставленную взрослым.

Таким образом, системное и последовательное планирование работы в летний период поможет использовать это время во благо детей, расширить их кругозор, развить любознательность, воспитать бережное отношение к природе.

Грамотная организация летней оздоровительной работы в дошкольном учреждении, охватывающей всех участников образовательного процесса, предоставляет широкие возможности для укрепления физического и психического здоровья воспитанников, развития у них познавательного интереса, а также повышения информационной компетентности родителей в области организации летнего отдыха детей.



2. Нормативные документы.

- Закона № 273 29.12.2013 «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. №1014 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
- Инструкция по организации охраны жизни и здоровья детей в детских садах и на детских площадках
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (ред. от 27.08.2015 г.)
- «Примерный двухнедельный рацион питания (меню) для организации питания детей от 1 до 3-х лет и с 3-х до 7 лет с 10,5-12-часовым пребыванием детей».



3. Цели и задачи летних оздоровительных мероприятий

Цель: создание условий, способствующих оздоровлению детского организма в летний период.

Задачи:

1. Создать условия, обеспечивающие охрану жизни и укрепление здоровья воспитанникам, способствовать их физическому и умственному развитию путём активизации движений и целенаправленного общения с природой.

2. Реализовать систему мероприятий, направленных на оздоровление и физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста, развитие самостоятельности, любознательности и двигательной активности. Совершенствовать речь детей, развивать их эмоциональную сферу.

3. Осуществлять педагогическое и санитарное просвещение родителей (законных представителей) по вопросам воспитания и оздоровления детей в летний период.

4. Продолжать работу по улучшению пространственного окружения прогулочных участков ДОУ.



4. Особенности организации образовательной деятельности в летний период

№ п\п	Особенности организации	Ответственные
1.	Увеличить длительность пребывания детей на свежем воздухе в течение всего дня, с этой целью прием осуществлять на прогулке, увеличить длительности прогулок.	Воспитатели
2.	Утреннюю гимнастику и физкультурные занятия проводить на свежем воздухе в облегченной одежде.	Инструктор по физической культуре
3.	Ежедневно проводить коррекционно-развивающие индивидуальные занятия, в соответствии с планом работы и рекомендациями специалистов.	Воспитатели
4.	Ежедневно проводить тематические наблюдения, труд в природе, организовывать элементарную опытническую деятельность.	Воспитатели
5.	С учетом погодных условий проводить игры с водой и песком.	Воспитатели
6.	В ходе свободной деятельности детей организовывать на участке творческие игры: сюжетно-ролевые, театрализованные, конструктивные.	Воспитатели



5. Организационная работа

<i>№</i>	<i>Содержание работы</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственные</i>
	1. Предварительно-организационные мероприятия		
.1	Утверждение плана летней оздоровительной работы – 2020 года	май	заведующий
.2	Проведение инструктажа педагогов перед началом летнего периода: - по профилактике детского травматизма; - охране жизни и здоровья детей в летний период; - организации и проведении походов и экскурсий за пределы детского сада; - организации и проведении спортивных и подвижных игр; - правила оказания первой помощи; - предупреждение отравлений детей ядовитыми растениями и грибами; - охране труда и выполнения требований техники безопасности на рабочем месте; - при солнечном и тепловом ударе; - оказание помощи при укусе насекомыми и т.п.	май	заведующий
.3.	Комплектование аптечек на группах	май	медицинская сестра
.4.	Проведение инструктажа с воспитанниками: - по предупреждению травматизма на прогулках; - соблюдению правил поведения в природе, на улице, во время выхода за территорию ДОУ.	май	воспитатели групп
.5.	Приобретение выносного игрового оборудования: - скакалок; - мячей разных размеров;	в течение летнего	заведующая хозяйством

		- наборов для игр с песком; - кеглей; - мелков и канцтоваров для изобразительного творчества.	период а	
.6.		Составление плана работы на лето	май	воспитатели группы
.7.		Издание приказов: - Об организации работы ДОУ в летний период. - О подготовке ДОУ к новому 2020-2021 учебному году. - О зачислении воспитанников в ДОУ (отчисление в связи с выпуском детей в школу).	май июнь июнь-август	заведующий
.8.		Составление отчётов за летний период о выполнении намеченного плана работы	до 24 августа	воспитатели всех групп, музыкальные руководители, старший воспитатель
2. Воспитательно-образовательная работа с детьми				
2.		Календарное планирование согласно методическим рекомендациям	В течение июня	Педагогический коллектив Медицинская сестра
2.1.		Переход на летний режим пребывания детей на группах		
2.2.		Работа по формированию у детей безопасного стиля жизни – беседы, игры, развлечения по ознакомлению с правилами дорожного движения, предупреждению бытового травматизма (тематическое планирование)		
2.3.		Экологическое воспитание детей: экскурсии и прогулки в лес, беседы, наблюдения, игры, экспериментальная деятельность, труд на цветнике, огороде и т.п. (тематическое планирование)		

2.4.		Познавательное-речевое развитие детей: беседы, дидактические игры, чтение художественной литературы, простейшее экспериментирование, наблюдение, экскурсии (тематическое планирование)		
2.5.		Развитие коммуникативных навыков, обеспечение положительного эмоционального настроения: беседы, игровые ситуации общения, сюжетно-ролевые игры (тематическое планирование)		
2.6.		Музыкальные и спортивные вечера развлечений согласно плану мероприятий с детьми на летний оздоровительный период		
2.7.		Оформление родительских уголков по темам: «Правила поведения людей в лесу», «Одежда ребёнка в летний период», «Особенности отдыха семьи у моря», «Ребёнок один дома!» и др.		
2.8.		Адаптация вновь поступивших детей в ДОУ (оформление соответствующих листов наблюдений, работа с родителями по соблюдению единых требований к ребёнку, сенсорно-моторная игровая деятельность)	с 1 июня	Ранний возраст
3. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми				
3.2		Создание условий для повышения двигательной активности на свежем воздухе путём расширения ассортимента выносного оборудования (мячи, велосипеды, самокаты т.д.)		Воспитатели
3.3		Осуществление закаливания в повседневной жизни: -облегчённая одежда; -соблюдение режима проветривания;		Медсестра, старший воспитатель

3.4.		<p>Организация специальных закаливающих мероприятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> -полоскание рта кипячёной водой комнатной температуры; -хождение босиком после сна; -хождение босиком по траве при температуре воздуха 20 градусов (мл.гр. – 8 мин, ср.гр. – 10 мин, ст.гр. – 15 мин); -солнечные ванны с целью закаливания; -водные процедуры; -обливание ног 		ель, воспитатели
3.5.		<p>Реализация образовательной области «Физическое развитие»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведение занятий физической культурой на воздухе; - проведение физкультурных досугов; - проведение спортивных упражнений (катание на велосипеде, самокате, кольцеброс); - проведение элементов спортивных игр (футбола, баскетбола, бадминтона); - проведение подвижных игр на воздухе; - индивидуальная и подгрупповая работа с детьми по развитию ОВД на прогулке 		Инструктор по физической культуре, воспитатели
3.6.		Ежедневное включение в меню свежих овощей, фруктов, соков		Заведующий, медсестра
4. Методическая работа				
4.1.		Составление тематического планирования на летний период	30.05.2020 г.	Ст.воспитатель
4.2.		<p>Подготовить методические рекомендации, литературу для воспитателей по темам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Особенности планирования воспитательно-оздоровительной работы в летний период» - «Двигательная активность детей на летней прогулке» - «Особенности планирования образовательного процесса в летний период с учётом ФГОС» 	30.05.2020 г.	Ст.воспитатель

4.3.		<p>Инструктаж с сотрудниками ДОУ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - по охране жизни и здоровья детей в ДОУ и на площадке; - о предупреждении отравлений детей ядовитыми растениями и грибами; - о правилах поведения на воде; - по предупреждению детского дорожно-транспортного травматизма; - по пожарной безопасности; - по предупреждению детского травматизма и оказанию первой медицинской помощи; - профилактике пищевых отравлений и кишечных инфекций 	<p>30.05.2020 г.</p> <p>Июль</p>	<p>Старший воспитатель, завхоз</p> <p>Медсестра</p>
4.4.		<p>Пополнение и обновление игровых и развивающих центров.</p>	<p>25.08.2020 г</p>	<p>Старший воспитатель, воспитатели</p>
4.5.		<p>Обновление содержания родительских уголков.</p>	<p>25.08.2020 г</p>	<p>Старший воспитатель, воспитатели</p>
5. Контрольная деятельность				
5.1.	<p>Утренний приём (гимнастика на воздухе, прогулка)</p>	<p>В течение ЛОМ</p>	<p>Заведующий, медсестра, ст. воспитатель</p>	
5.2.	<p>Планирование образовательной работы в летний период</p>	<p>В течении ЛОМ</p>	<p>Ст.воспитатель</p>	
5.3.	<p>Проверка наличия и сохранности выносного материала</p>	<p>В течении ЛОМ</p>	<p>Заведующий, завхоз, ст. воспитатель</p>	
5.5.	<p>Выполнение инструкций</p>	<p>В течении ЛОМ</p>	<p>Заведующий, ст.воспитатель, ст.медсестра</p>	

5.6.	Организация питания: -формирование у детей культурно-гигиенических навыков при приёме пищи; -ведение документации по питанию; -контроль за витаминизацией и калорийностью пищи	В течение ЛОМ	Заведующий, ст.воспитатель, ст.медсестра
5.7.	Организация работы с родителями	В течение ЛОМ	Заведующий, ст.воспитатель
6. Работа с родителями			
5.1.	Оформление ширм и папок-передвижек на тему «Летний отдых с детьми»	Июнь	Воспитатели
5.2.	Оформление папок-передвижек – «Профилактика солнечного удара», «Профилактика кишечных инфекций»	Июнь	Ст.медсестра
5.3.	Совместные походы, экскурсии	В течение ЛОМ	Воспитатели, родители
5.4.	Консультации для родителей вновь поступивших детей «Адаптация детей к условиям детского сада»	Июнь-август	Заведующий, ст.воспитатель, мед.сестра

5.5.	Привлечение к озеленению участков, оформлению групп	В течение ЛОМ	Воспитатели, родители
5.6.	Участие в конкурсе «Art-ландшафт»	В течение ЛОМ	Воспитатели, родители
7. Административно-хозяйственная работа			
7.1.	Частичный косметический ремонт	В течение ЛОМ	Заведующий, завхоз, воспитатели
7.2.	Организация работ по подготовке теплового узла к зимнему периоду		
7.3.	Ремонт и покраска оборудования на участке		
7.4.	Смена песка, обработка его кипятком		
7.5.	Посадка цветов. Уход за цветниками на территории ДОУ		
8. Праздники и развлечения			
8.1.	Праздник Детства и солнечного света	Июнь-август	Старший воспитатель, музыкальный руководитель
8.2.	Спортивное развлечение «Жаркое лето»		Воспитатели, Инструктор по физической культуре
8.3.	Работа «Экологической тропы». Экологический праздник «Именины солнышка»		старший воспитатель
8.4.	Фольклорные праздники: 7 июля - Ивана Купала 14 августа - Медовый спас 19 августа - Яблоневый спас		Воспитатели
8.5.	Развлечение по ПДД «Юный пассажир», Юный пешеход»		Воспитатели
9. Конкурсы и выставки детских творчески работ в ДОУ			
9.1.	Выставки творческих работ детей по темам: «Лето – весёлая пора»	Июнь-август	Старший воспитатель, музыкальный руководитель,
9.2.	«Моя любимая игрушка»		
9.3.	«Вот какие цветы в нашем детском саду!»		

0.4.	«Краски лета»		воспитатели, родители
0.5.	«Лето и Мы»		
0.6.	«Вот и всё, лето прощай! Только нас ты не забывай!»		
0.7.	«Рисунки на асфальте»		
0.8.	Мастер-класс «Бабочка»		
0.9.	Мастер-класс «В деревне летом»		

6. Сотрудничество с общественными организациями

Содержание	Срок	Ответственный
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 45» г. Чебоксары		
Организация экскурсии. Знакомство со школой для детей подготовительных групп № 3, 11	май	Воспитатели подготовительных групп
Разработка совместного плана работы на 2019-2020 учебный год	В течении лета	Старший воспитатель, педагог-психолог
Мониторинг успеваемости выпускников 2020 года МБДОУ «Детский сад № 117» г. Чебоксары в школах	В течении лета	Старший воспитатель, педагог-психолог
ГИБДД УМВД России по г. Чебоксары		
Выступление инспектора УГИБДД по пропаганде безопасности дорожного движения на общем родительском собрании	май	Заведующий, старший воспитатель
Проведение беседы с детьми по правилам дорожного движения перед началом летних оздоровительных мероприятий	май	старший воспитатель
Библиотека имени Чаплина		
Организация экскурсий, выставок, бесед для познавательно-исследовательской деятельности детей дошкольного возраста	В течении летнего периода	старший воспитатель, воспитатель



Организация профилактической и оздоровительной работы с детьми

№ п/п	Организация мероприятий	Ответственные
1.	Провести инструктаж с сотрудниками ДОУ по организации охраны жизни и здоровья детей; предупреждение детского травматизма; охране труда и выполнению требований техники безопасности на рабочем месте.	Старший воспитатель
2.	Создать условия для оптимизации двигательной активности на свежем воздухе. Активно использовать спортивное оборудование и спортивный инвентарь для организации подвижных игр.	Инструктор по физ. культуре, воспитатели групп
3.	Осуществлять работу по совершенствованию техники выполнения основных видов движений, проводя на прогулке организованные виды деятельности (индивидуальные и подгрупповые), в соответствии с планом работы.	Старшая медсестра, воспитатели групп
4.	Регулярно проводить закаливающие мероприятия: воздушные ванны, босо хождение по коррекционной дорожке, водные процедуры в соответствии с индивидуальными показаниями.	Воспитатели
5.	Провести с детьми профилактические беседы-занятия во всех группах по блокам: «ОБЖ» в соответствии с планом групп.	Воспитатели групп старшая медсестра
6.	После тихого часа проводить «побудки» в группах, используя дорожки здоровья и разработанные комплексы.	Воспитатели групп старшая медсестра
7.	Введение постепенного вхождения в учреждение вновь поступающих детей с учетом состояния здоровья, особенностей нервно-психического состояния. Ведение адаптационных листов.	Заведующий, воспитатели групп



8. План мероприятий по профилактике детского дорожного травматизма на летний период

	Июнь	Июль	Август
Младшая группа	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рисование светофора. 2. Беседа о светофоре. 3. Индивидуальные беседы и игры с детьми по ПБПДД. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Аппликация «Автомобили едут по проезжей части». 2. Беседа о правилах перехода проезжей части. 3. Игры с мягкими модулями в уголке по обучению детей ПБПД. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа о правилах поведения в общественном транспорте. 2. Лепка «Зажжем светофор». 3. Игры на площадке БДД
Средние группы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игры на площадке БДД. 2. Индивидуальные беседы и игры с детьми по ПБПДД. 3. Конкурс рисунков на асфальте «Я пешеход». 4. Просмотр мультфильмов «Азбука безопасности на дороге». 5. Спортивный праздник «Дорожная зарница». 6. Экскурсия к автобусной остановке. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игры на площадке БДД. 2. Индивидуальные беседы и игры с детьми по ПБПДД. 3. Просмотр мультфильмов «Азбука безопасности на дороге». 4. Рисование дорожных знаков. 5. Чтение книг по БДД. 6. Экскурсия в пожарную часть. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа с детьми по дорожным ситуациям. 2. Игры на площадке БДД. 3. Игры с детьми по ПБПДД. 4. Просмотр мультфильмов «Азбука безопасности на дороге». 5. Рисование на тему: «Я соблюдаю правила безопасного поведения на дороге». 6. Экскурсия к светофору.
Старшие группы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Изготовление из картона и бумаги милицейской фуражки, погон, жезла и других атрибутов регулировщика. 2. Индивидуальные беседы и игры с детьми по ПБПДД. 3. Конкурс рисунков на асфальте «Я пешеход». 4. Просмотр мультфильмов «Азбука безопасности на дороге». 5. Спортивный праздник «Дорожная зарница». 6. Экскурсия и целевые прогулки к светофору. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игры на площадке БДД. 2. Индивидуальные беседы и игры с детьми по ПБПДД. 3. Просмотр мультфильмов «Азбука безопасности на дороге». 4. Рисование дорожных знаков. 5. Чтение книг по БДД. 6. Экскурсия к железной дороге. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа с детьми о ситуациях на дороге с просмотром слайдов. 2. Игры на площадке БДД. 3. Инсценировка мюзикла по ПБПДД «Стрекоза и муравей». 4. Просмотр мультфильмов «Азбука безопасности на дороге». 5. Рисование на тему «Специальный транспорт». 6. Экскурсия к нерегулируемому перекрестку по тротуару.



ТЕХНОЛОГИЯ ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Общие принципы организации закаливающих процедур

1. Постепенность
2. Последовательность
3. Систематичность
4. Комплексность
5. Учет индивидуальных особенностей детей

Виды закаливающих процедур

<i>Возрастная группа</i>	Воздушные ванны	Световоздушные ванны	Солнечные ванны	Водные процедуры				Босохождение
				<i>Обширное умывание</i>	<i>Обливание ног водой</i>	<i>Полоскание рта</i>	<i>Игры с водой</i>	
2 гр	x	x	x		x		x	
2 младшая	x	x	x	x	x	x	x	
Средняя	x	x	x	x	x	x	x	
Старшая	x	x	x	x	x	x	x	
Подготовительная к школе	x	x	x	x	x	x	x	

Методика проведения закаливающих процедур

Вид закаливания	Методика проведения
Воздушные ванны	
Оздоровительный бег	<p>Оздоровительный бег проводится с детьми старшего дошкольного возраста в медленном темпе два раза в неделю, подгруппой по 5-7 человек, во время утренней прогулки. Длительность бега 3-4 мин.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Провести разминку (приседания, разного рода ходьба). Закончить разминку — бегом на месте. 2. Дети бегут «стайкой» всю дистанцию, взрослый бежит вместе с детьми и находится то сбоку, то спереди, то позади (сзади). Если бег проводится вокруг детского сада, взрослые могут занять позиции на углах здания для обеспечения страховки. 3. Заканчивается бег с еще большим замедлением темпа. 4. Переход на ходьбу с выполнением упражнений на дыхание. 5. Выполнение упражнений на расслабление. Длительность отдыха — одна или несколько минут (зависит от того, как быстро пульс приходит в норму). <p style="text-align: center;"><u>Принуждение к бегу - недопустимо!</u></p>
Световоздушные и солнечные ванны	
Световоздушные ванны	<p>Проводятся начиная с 4 мин и постепенно доводя до 30—40 мин:</p> <ul style="list-style-type: none"> • общие на открытом воздухе; • местные в различных режимных моментах <p>Общие световоздушные ванны начинают в кружевной тени деревьев:</p> <ul style="list-style-type: none"> • при температуре +19—20 °С для детей старшего возраста; • при температуре плюс +20—22 °С для детей младшего возраста <p>Показания: световоздушные ванны могут принимать практически здоровые и ослабленные дети после перенесенных заболеваний. Детям с задержкой роста и развития прием световоздушных ванн показаны особо!</p> <p>Противопоказания: острые инфекционные заболевания.</p>
Солнечные ванны	<p>Солнечные ванны проводятся на открытой местности при температуре +19 °С.</p> <p>При температуре ниже +12 °С и выше +27 °С солнечные ванны не проводятся.</p> <p>Если погодные условия неблагоприятны для обнажения тела, то облучают небольшие и более устойчивые к низким температурам участки тела (кисти, предплечья, голени, руки, ноги).</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Перед началом солнечных ванн в течение недели проводится курс световоздушных (воздушных) ванн. 4. Солнечные ванны начинаются не ранее чем через 1,5 ч после еды, заканчиваются не позднее чем за 30 мин до еды. 5. Порядок проведения солнечных ванн: <ul style="list-style-type: none"> - подготовительная световоздушная ванна 10-20 мин; - солнечная ванна 2-26 мин (см. таблицу); - заключительная световоздушная ванна 20-30 мин. <p>Во время солнечных ванн все тело ребенка должно быть равномерно освещено солнцем, а голова защищена от солнца навесом, зонтиком или легкой белой панамкой. Завязывать голову платком или полотенцем не рекомендуется. Для защиты глаз рекомендуются темные очки или шапочка с козырьком.</p>

6. После солнечных ванн проводится водные процедуры (обширное умывание, обливание и мытье ног).
7. Одежда для солнечных ванн:
- головной убор: шапочки с козырьком, панамы хлопчатобумажные (постоянно);
- футболка, майка (на период адаптации);
- трусы.
8. Особые рекомендации:
- голова всегда должна быть защищена от солнца;
- старайтесь чаще менять положение тела;
- тщательно вытирайте пот, т. к. на влажной коже могут возникать ожоги.
9. Солнечные ванны проводятся в процессе игр детей.
10. В жаркий полдень, когда солнце находится в зените, солнечные ванны исключаются.
11. Солнечные ванны проводятся в строго отведенное время дня (с 10-11 ч утра) с соблюдением дозировок по времени, в зависимости от порядкового номера ванны (см. таблицу).
12. Солнечные ванны проводятся по назначению врача и под его наблюдением.
13. Строго соблюдается питьевой режим.
14. В адаптационный период солнечные ванны не проводятся.

Солнечные ванны

Порядковый номер ванны	Продолжительность приема (мин)	
	Ясли	Дошкольный возраст
№ 1-2	2	4
№ 3-4	4	6
№ 5-6	6	8
№ 7-8	8	10
№ 9-10	10	12
№ 11-12	12	14
№ 13-14	14	16
№ 15-16	16	18
№ 17-18	18	20
№ 19-20	20	22
№ 21-22	—	24
№ 23-24	—	26

Противопоказания: острое заболевание, период после перенесенного заболевания (медицинский отвод оформляется врачом в медицинской карте).

Водные процедуры

Обширное умывание

Обширное умывание служит не только оздоровлению детей, но и приучает к здоровому образу жизни с применением гигиенических процедур.

1. Перед началом процедуры желательно обернуть полотенцем часть тела ниже талии.

2. Открыть кран с водой, намочить правую ладонку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки. То же — другой рукой.

3. Намочить обе ладонки, положить их сзади на плечо и провести ими одновременно к подбородку.

4. Намочить правую ладонку и сделать круговое движение по верхней части груди.

5. Намочить обе ладонки и умыть лицо.

	<p>6. Ополоснуть, «отжать» руки, вытереть насухо.</p> <p>7. Площадь воздействия воды расширяется постепенно:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дети ясельного возраста моют лицо, кисти рук; - дети младшего возраста - лицо, шею, кисти рук, предплечья; - дети старшего возраста - лицо, шею, грудь, кисти рук, предплечья. <p>8. Необходимо учитывать состояние здоровья детей и степень тренированности организма ребенка (т. е. умение адекватно реагировать на температуру воды).</p>
Полоскание рта со среднего дошкольного возраста	Процедура проводится после каждого приема пищи. Кипяченая вода приготавливается заранее и охлаждается до комнатной температуры. На каждое полоскание используется 100 г воды.

Медицинские отводы к закаливающим процедурам

После заболевание длительностью менее 10 дней	Закаливание начинают с повышения температуры на 2-4 ⁰ С, длительность воздушных ванн сокращается на 10-15 мин.
После заболевание длительностью более 10 дней	Закаливание начинают сначала после 5-ти дневного пребывания ребенка в детском саду.
После заболевание длительностью 1 мес.	Закаливание начинают сначала после месячного пребывания ребенка в детском саду.