

СОГЛАСОВАНЫ

Врач ГБДОУ № 31

« 26 » 2021 г.



М.В. Иванова

08.2021 № 26-Д

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ

на 2021-2022 учебный год

Санкт-Петербург

2021

МЕТОДИКА ЗАКАЛИВАНИЯ

I. ВОЗДУШНОЕ

Неспециальное:

1. Температура воздуха 22 градуса
2. Одежда, соответствующая температуре воздуха
3. Сквозное проветривание в отсутствие детей 5-7 минут
4. Воздушные ванны при смене белья
5. Обязательная прогулка 2 раза в день при температуре воздуха от -15 градусов до +30

Специальное:

1. Местные воздушные ванны:
 - утренняя зарядка
 - физкультурное и музыкальное развитие с обнаженными руками и ногами

Возраст	Начальная температура воздуха	Конечная температура воздуха
2 года	23 градуса	20-18 градусов
3-4 года	22 градуса	18-16 градусов
5-7 лет	22 градуса	16-14 градусов

2. Обширные воздушные ванны (ребенок раздет, в движении)

Возраст	Продолжительность	Начальная температура воздуха	Конечная температура воздуха
1-2 года	3-5 мин.	22 градуса	20 градусов
2-3 года	4-6 мин.	21 градус	19 градусов
3-4 года	5 мин.	19 градусов	16 градусов
4-5 лет	10 мин.	18 градусов	15 градусов
5-7 лет	до 15 мин.	18 градусов	15 градусов

II. ВОДНОЕ

1. Обширное умывание (руки до локтей, лицо, шея) водой комнатной температуры. Ребенок должен:

- открыть кран с водой, намочить правую ладонку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»: то же проделать левой рукой;
- намочить обе ладонки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз»;
- намочить обе ладонки и умыть лицо;
- ополоснуть, «отжать» руки, вытереться насухо.

Примечание: через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно, каждую руку, а также шею дети обмывают по 2 раза, проговаривая «Раз, два».

2. Обливание ног

В ногомойку ставят трапик, стул, 2 ведра с водой и ковш. Пол застилается ковриком, старым одеялом или простыней. Ребенок садится на стул, зачерпывает ковшом воду и обливает одну стопу, затем другую, насухо вытирает ноги полотенцем.

По мере привыкания к процедуре он обливает уже голень и стопу. На каждую ногу расходуется 2 ковша воды.

И наконец, ребенок просто обмывает голень и стопу водой из-под крана.

III. ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЦЕМ

Пребывание в кружевной тени деревьев или кратковременное на освещенном солнцем участке по 5-7 минут в первый день. Затем продолжительность можно повышать ежедневно на 5-10 минут. Принимать солнечные ванны лучше около водоема, утром до 11 часов и во второй половине дня после 16 часов. Во время солнечной ванны голову необходимо покрывать панамкой.

Противопоказания:

- нельзя принимать солнечные ванны натошак, а также после еды
- противопоказанием для приема солнечных ванн являются новообразования

Солнечные ванны стимулируют кровотворение, повышают защитные свойства организма.

IV. БОСОХОЖДЕНИЕ

Температура не менее 18 градусов.

- Сначала в носках – 3-5 дней, затем без них – 5-7 дней по 3-4 минуты.
- Затем увеличение по 1 минуте до 15-20 минут.
- После этого – обливание стоп.

Начинают с температуры 36-37 градусов с постепенными понижением температуры на 1 градус в день до 20 градусов.