

Принята
на педагогическом совете
МБДОУ «Детский сад №5» г. Канаш
протокол № 1
от « 31 » 08 2021 г

Утверждаю
заведующий МБДОУ «Детский сад №5»
г. Канаш
Игнатьева Т.А.
приказ № 70 от « 31 » 08 2021 г.

Согласовано
Управляющим Советом
МБДОУ «Детский сад №5» г. Канаш
протокол № 1
от « 31 » 08 2021 г

"Здоровый ребенок"
программа оздоровления детей
МБДОУ "Детский сад №5"
города Канаш Чувашской Республики
на 2021-2024 г.г.

Актуальность темы

Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования. Проблемы сохранения здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного, очень актуальны сегодня. Современная жизнь ставит перед педагогами много новых задач, среди которых на сегодняшний день является сохранение здоровья подрастающему поколению. Исследования отечественных и зарубежных учёных доказали, что период дошкольного детства – критический период в жизни ребёнка. Именно в этом возрасте формируется нервная система, физическое и психическое здоровье. Как же нужно воспитывать ребёнка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Хорошее здоровье ребёнка определяет его работоспособность, возможность легко усваивать то, чему его учат, быть доброжелательным в общении со сверстниками, уметь управлять своим поведением. Таких результатов можно добиться лишь в том случае, если комплекс оздоровительных мероприятий, вся повседневная работа по охране и укреплению здоровья детей, реализация принципов оздоравливающей педагогики станут приоритетными в дошкольных учреждениях. Причём участниками этого процесса должны стать все взрослые, как в детском саду, так и в семье.

Сохранение и обеспечение здоровья детей является главным условием и показателем личностно-направленного образования и основной задачей системы образования в целом

Раздел 1

Проблема сохранения и укрепления здоровья для нашего ДОО также является актуальной. При подведении итогов обследования мы пришли к выводу, что % детей, посещающих детский сад, относятся к I группе здоровья и ко II группе здоровья %, а % имеют различные детские заболевания. Поэтому коллектив ДОО пришел к единому решению: о необходимости разработать свою программу оздоровления детей «Здоровый ребенок» и приложение к ней – «Журнал закаливания» (Куйбышевский метод закаливания), также формы и методы закаливания: точечный массаж, обширное умывание, полоскание рта (полоскание горла), сон без маечек, сухое растирание стоп.

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья взрослых и детей. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления детей в ДОО. Определяет основные, направления задачи, а также план действий и реализацию их в течение 3 лет. Программа способна изменить лицо образовательного учреждения и создать новые условия для воспитания здоровой личности. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте. Необходимо использование эффективных здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе, формирование новых подходов к взаимодействию с семьей, развитие социального партнерства с объектами социального окружения и выстраивание системного подхода к здоровьесбережению детей, базирующемуся на многофакторном анализе условий для правильного физического развития и оздоровления детей, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, индивидуализации профилактических мероприятий, создание системы управления физкультурно-оздоровительной работой в ДОО.

ЗАКОНОДАТЕЛЬНО – НОРМАТИВНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Закон РФ «Об образовании».

2. Закон «Об образовании» ЧР.
3. Конвенция о правах ребёнка.
4. Конституция РФ, ст. 38, 41, 42, 43
5. СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"
6. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
7. Устав образовательного учреждения.

Объекты программы:

Воспитанники МБДОУ «Детский сад № 5» г Канаш

Педагогический коллектив МБДОУ «Детский сад № 5» г Канаш»

Родители (законные представители) воспитанников посещающих МБДОУ «Детский сад № 5» г. Канаш

Раздел 2

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста;

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

- осуществление преемственности в создании оптимальных условий, обеспечивающих охрану и укрепление физического здоровья детей, их эмоционального благополучия;
- организация предметно - развивающей среды, стимулирующей развитие активности детей в разных видах деятельности;
- формирование у них потребности в физическом совершенствовании в деле сохранения собственного здоровья;
- улучшение диагностической и коррекционной работы;
- осуществление преемственности детского сада и семьи в воспитании и обучении детей, изучение и активизация педагогического потенциала семьи.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ

ПРИНЦИП НАУЧНОСТИ: подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными практически апробированными методиками.

ПРИНЦИП АКТИВНОСТИ И СОЗНАТЕЛЬНОСТИ: участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя детей.

ПРИНЦИП КОМПЛЕКСНОСТИ И ИНТЕГРАТИВНОСТИ: решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и во всех видах деятельности.

ПРИНЦИП АДРЕСОВАННОСТИ ПРЕЕМСТВЕННОСТИ: поддержание связей между возрастными категориями; учёт разноуровневого развития и состояния здоровья.

ПРИНЦИП РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ И ГАРАНТИРОВАННОСТИ: реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки; гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ

ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ:

1. Обеспечение благоприятного течения адаптации;
2. Выполнение санитарно -гигиенического режима;
3. Предупреждение острых заболеваний методами неспецифической профилактики;
4. Проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

ОРГАНИЗАЦИОННОЕ:

1. Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
2. Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики;
3. Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
4. Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
5. Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияние здорового образа жизни на состояние здоровья.
2. Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни.
3. Овладение навыками самооздоровления.
4. Снижение заболеваемости.

Для проведения целенаправленной работы по укреплению и сохранению здоровья детей наряду с другими методами закаливания и оздоровления была выбрана технология «Развивающая педагогика оздоровления» В.Т. Кудрявцева, Б.Б. Егорова.

Раздел 3

ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Содержание работы	Ответственный	Срок
Антропометрия	Медицинская сестра	Сентябрь-май (пост.)
Уточнение списка детей по группам здоровья	Медицинская сестра воспитатели	постоянно
Медико-педагогический контроль за проведением занятий и закаливающих процедур	Заведующий ДОУ, медицинская сестра	По плану
Проведение мониторинга по физическому развитию	Воспитатели	Октябрь, апрель
Составление графика индивидуальной работы с детьми, не усваивающих программу. Рекомендаций по индивидуальной работе с детьми.	Воспитатели всех возрастных групп	По мере необходимости

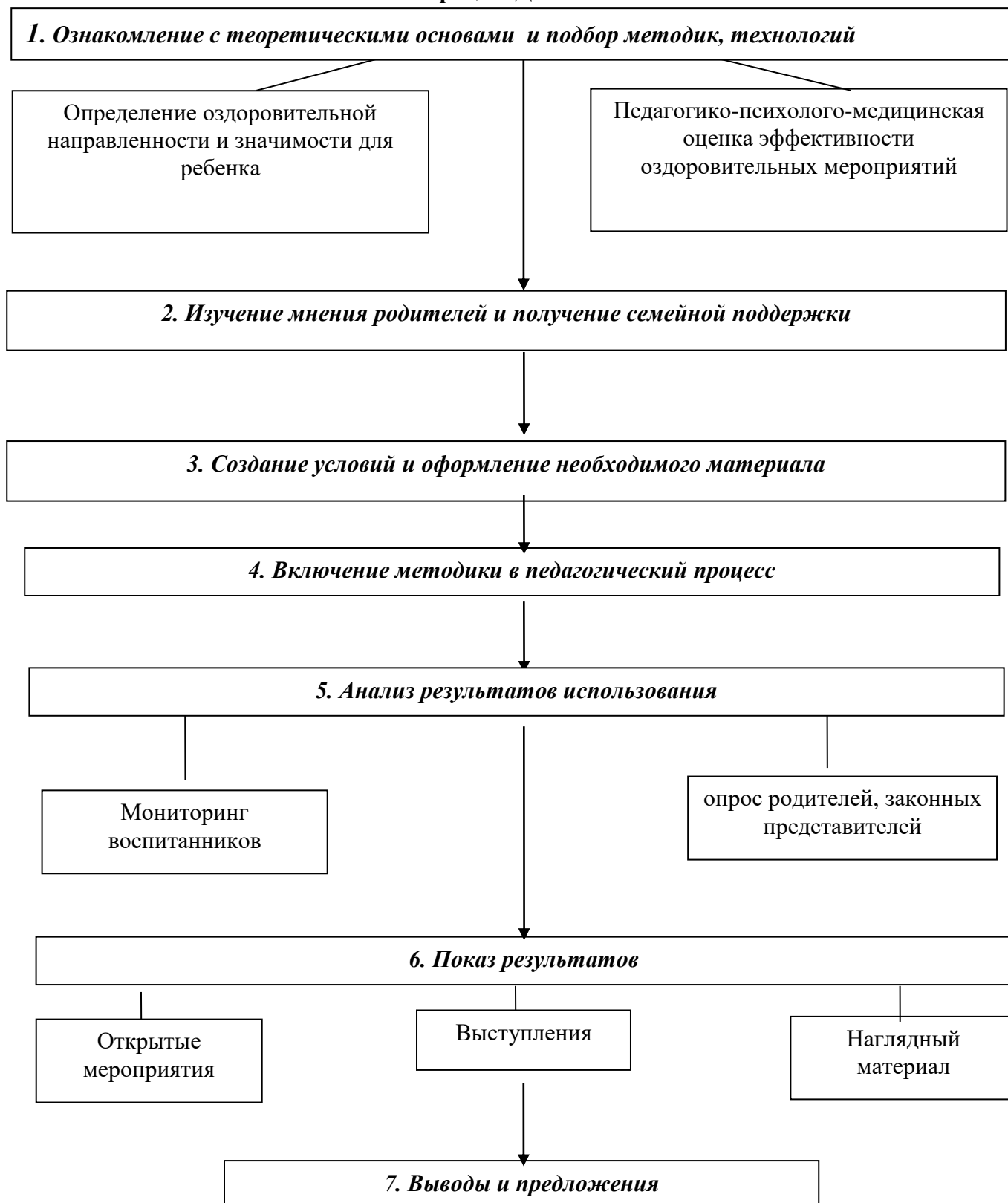
Разработка и подборка конспектов спортивных досугов, перспективных планов, мероприятий для тематических недель и дней для всех возрастных групп.	Воспитатели, музыкальный руководитель, учитель-логопед	По мере необходимости
Подбор комплексов упражнений для глаз, дыхания, гимнастик после сна, игровых самомассажей лица, ушных раковин, пальцев рук и т.д.	Воспитатели, учитель-логопед	В течение года
Обеспечение аптечкой	Медицинская сестра	Сентябрь

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СОТРУДНИКОВ ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ В ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

должность	Содержание деятельности
<i>Заведующий</i>	<ul style="list-style-type: none"> - создает необходимые условия для укрепления здоровья детей, для обеспечения их питанием. - обеспечивает выполнение санитарно-гигиенических правил, противопожарных мероприятий и других условий по охране жизни и здоровья детей. - проводит обучение и инструктаж по технике безопасности - обеспечивает медико-педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий. - отвечает за проведение ремонта.
<i>медицинская сестра</i>	<ul style="list-style-type: none"> -осматривает детей. -осуществляет контроль за режимом дня. -делает профилактические прививки. -оказывает доврачебную помощь. -организует и контролирует проведение всех физкультурно-оздоровительных мероприятий в группах. -наблюдает за динамикой физического развития детей. -проверяет организацию питания в группах. -следит за санитарным состоянием пищеблока и групповых комнат и других помещений учреждения. -проводит санитарно-просветительскую работу среди сотрудников детского сада и родителей
<i>Старший воспитатель</i>	<ul style="list-style-type: none"> -составляет расписание занятий с учетом возраста детей, план оздоровительной работы, двигательный режим в разных возрастных группах. -контролирует проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в группах. -осуществляет контроль за режимом дня. -осуществляет подбор пособий и игрушек в соответствии с гигиеническими требованиями к ним с учетом возрастных особенностей детей. -проводит консультативную работу среди родителей и педагогов по вопросам физического развития и оздоровления детей
<i>Музыкальный руководитель</i>	<ul style="list-style-type: none"> -способствует развитию эмоциональной сферы ребенка. -проводит музыкальные игры и хороводы с детьми. -занимается развитием движений детей на музыкальных занятиях и в свободное от занятий время. -участвует в проведении утренней гимнастики, физкультурных досугов и праздников

<i>Воспитатели</i>	<ul style="list-style-type: none"> - координирует всю физкультурно - оздоровительную работу. -проводит физкультурные занятия, физкультурные досуги и праздники, индивидуальную работу по развитию и коррекции двигательных навыков детей. -наблюдает за динамикой физического развития детей. -проводит диагностику двигательных навыков совместно со старшим воспитателем. - на педагогических советах докладывает о физическом состоянии и развитии движений детей. -проводят утреннюю гимнастику, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, гимнастику после сна, физкультминутки, подвижные игры, спортивные упражнения, индивидуальную работу по развитию движений, закаливающие мероприятия. -соблюдают режим дня. -следят за здоровьем детей и их эмоциональным состоянием, информируют об этом медицинскую сестру, заведующего. -следят за температурным режимом, искусственным освещением, одеждой детей. -проводят просветительскую работу среди детей -проводит просветительскую работу с родителями по вопросам здорового образа жизни и использования элементов физической культуры в домашних условиях.
	<ul style="list-style-type: none"> - устраняет речевые нарушения у детей; - на педагогических советах докладывает о физическом состоянии и развитии детей. - проводят артикуляционную гимнастику, пальчиковую гимнастику, - соблюдает режим дня. - следит за здоровьем детей и их эмоциональным состоянием, информируют об этом медицинскую сестру, заведующего. - проводит просветительскую работу с родителями по вопросам здорового образа жизни.
<i>Заведующий хозяйством</i>	<ul style="list-style-type: none"> -обеспечивает правильную работу вентиляционных установок. -своевременно производит замену постельного белья. -регулирует тепловой и воздушный режим детского сада -следит за состоянием оборудования, здания, помещений, территории во избежание травмоопасных ситуаций. -контролирует соблюдение правил противопожарной безопасности
<i>помощники воспитателей</i>	<ul style="list-style-type: none"> - соблюдение санитарно – гигиенический правил и требований; - помощь педагогам в организации физкультурно – оздоровительных мероприятий.
<i>Повар</i>	<ul style="list-style-type: none"> -своевременно готовит пищу в соответствии с режимом детского сада. -проводит доброкачественную кулинарную обработку продуктов. -обеспечивает строгое соблюдение срока реализации и условий хранения продуктов питания
<i>Дворник</i>	<ul style="list-style-type: none"> -содержит в чистоте участок детского сада и подходы к нему. -своевременно убирает снег и сосульки с крыши. -следит за состоянием ограждения территории детского сада
<i>Сторож</i>	<ul style="list-style-type: none"> -следит за дежурным освещением. -отвечает за противопожарную безопасность охраняемого здания

Структура внедрения здоровьесберегающих методик, технологий в воспитательный процесс ДОУ



Формы и методы оздоровления детей

№	Формы и методы	Содержание
1	Обеспечение здорового ритма жизни	-щадящий режим (адаптационный период) -гибкий режим -сетка занятий в соответствии с СанПин -организация каникул -организация микроклимата и стиля жизни группы
2	Физические упражнения	- утренняя гигиеническая гимнастика; - проведение физкультурных занятий с элементами корригирующей гимнастики в комплексе с дыхательными и релаксационными упражнениями; - оздоровительно - развивающие физкультурные занятия на свежем воздухе -подвижные, элементы спортивных игр -профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения) -терренкур (дозированная ходьба) -пешие прогулки (турпоходы)
3	Гигиенические и водные процедуры	-умывание с использованием художественного слова -мытьё рук -игры с водой и песком -обеспечение чистоты среды
4	Свето-воздушные ванны	- сон в проветренном помещении, - соблюдение температурного режима -прогулки на свежем воздухе -обеспечение температурного режима и чистоты воздуха (соблюдение графиков проветривания)
5	Активный отдых	-развлечения, праздники -игры-забавы -дни здоровья -каникулы -малые туристические походы -тематические недели и дни ("Неделя спорта" - август, "День здоровья" - 7 апреля,)
6	Диетотерапия	-рациональное питание -введение йодированной соли в пищу -фрукты, овощи, соки -витаминизация 3го блюда -введение в пищу фитонцидов
7	Свето- и цветотерапия	-обеспечение светового режима -цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса
8	Музтерапия	- музыкотерапия (утренний прием, пробуждение) - минуты тишины -музыкальное сопровождение режимных моментов

		-музоформление фона занятий -музтеатральная деятельность -хоровое пение (в том числе звуковое)
9	Аутотренинг и психогимнастика	- игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы
10	Спецзакаливание	- гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья» - воздушное контрастное закаливание - игровой самомассаж лица, ушных раковин, пальцев рук; -босоножье -дыхательная гимнастика
11	Пропаганда здорового образа жизни	-цикл бесед о здоровье и здоровом питании -специальные занятия по ОБЖ -занятия по "валеологии"

Физкультурно-оздоровительный режим

№	Содержание работы	Время проведения	Ответственный
1	Прием детей и их осмотр	Ежедневно	Воспитатели
2	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Воспитатели
3	Завтрак, обед, полдник, ужин	По режиму	Повар, воспитатели
4	Физкультурные занятия	По расписанию	Воспитатели
5	Музыкальные занятия	По расписанию	Музыкальный руководитель, воспитатели
6	Физкультминутки	По мере необходимости	Воспитатели
7	Игры между занятиями	Ежедневно	Воспитатели
8	Прогулка	По режиму	Воспитатели
9	Подвижные игры	По плану	Воспитатели
10	Спортивные игры	По плану	Воспитатели
11	Спортивные упражнения на прогулке	По плану	Воспитатели
12	Физкультурный досуг	1 раз в квартал	Музыкальный руководитель, воспитатели
13	Физкультурный праздник	1 раз в год	Музыкальный руководитель, воспитатели
14	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно	Воспитатели
15	Дневной сон	По режиму	Воспитатели
16	Закаливающие мероприятия (облегченная одежда, мытье рук до локтя, умывание прохладной водой, питьевой режим, воздушные ванны, солнечные ванны,	В течение дня ежедневно	Воспитатели, медицинская сестра.

	полоскание рта холодной кипяченой водой)		
17	Медицинское обследование состояния здоровья детей	2 раза в год	Медицинская сестра, врач
18	Медико-педагогический контроль за проведением физкультурных занятий	1 раз в месяц в каждой группе	Заведующий, старший воспитатель.
19	Медико-педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий	1 раз в месяц в каждой группе	Заведующий, медицинская сестра, старший воспитатель
20	Тепловой и воздушный режим (проветривание)	По графику	Воспитатели, помощники воспитателя.
21	Санитарно-гигиенический режим	Постоянно	Воспитатели, заведующий хозяйством, медицинская сестра помощники воспитателя.

Основные оздоровительные мероприятия на холодный период

<i>Время</i>	<i>Мероприятия</i>
Утро	-Соблюдение воздушного и температурного режима -Утренняя гимнастика с элементами точечного массажа, дыхательной гимнастики -Дыхательная гимнастика -Пальчиковые игры -Игры для снятия эмоционального напряжения
Завтрак Обед полдник	-Соблюдение правил культуры еды и поведения за столом -Употребление в пищу чеснока -Полоскание рта после еды
Прогулка	-Одежда детей по погоде -Подвижные игры -Пальчиковые игры -Профилактика охраны зрения -Беседы -Создание условий для самостоятельной двигательной деятельности
II половина дня	-Оздоровительная гимнастика после сна -Самомассаж лица, ушных раковин, пальцев рук - стопотерапия (массаж стоп); - дыхательная гимнастика -«Дорожка здоровья» -Умывание холодной водой -босохождение

Основные оздоровительные мероприятия на теплый период

<i>Время</i>	<i>Мероприятия</i>
Утро	-Соблюдение воздушного и температурного режима -Утренняя гимнастика с элементами точечного массажа, дыхательной гимнастики -Упражнения релаксации -Пальчиковые игры -Игры для снятия эмоционального напряжения -Оздоровительный бег
Завтрак Обед Полдник	-Соблюдение правил культуры еды и поведения за столом -Употребление в пищу фруктов и соков -Полоскание рта после еды
Прогулка	-Одежда детей по погоде, обязательно головной убор -Подвижные игры -Пальчиковые игры -Профилактика охраны зрения -Босохождение -Езда на велосипедах, элементы спортивных игр -Этюды на выражение чувств и эмоций -Создание условий для самостоятельной двигательной деятельности
Сон	С доступом воздуха
II половина дня	-Оздоровительная гимнастика после сна -Самомассаж лица, ушных раковин, пальцев рук с использованием орехов, шишек, карандашей, мячей, -Стопотерапия (массаж стоп); - Дыхательная гимнастика -«Дорожка здоровья» -ОРУ с художественным словом -Умывание холодной водой -Воздушное контрастное закаливание

Раздел 4

Работа с педагогическим коллективом ДОУ

№	Содержание	Время проведения	Ответственный
1	Профилактическая работа – профилактика ОРЗ, ОРВИ и гриппа – проведение тренингов, релаксаций, игр на расслабление – проведение музыкотерапии	в течение года	Медицинская сестра Старший воспитатель Музыкальный руководитель

2	<p>Повышение квалификации сотрудников</p> <p>-санитарно-просветительная работа с младшим и обслуживающим персоналом;</p> <p>-курсы повышения квалификации;</p> <p>-посещение семинаров, совещаний при поликлинике;</p> <p>-посещение и проведение семинаров внутри детского сада;</p> <p>-семинары проводимые музыкальным руководителем;</p> <p>-индивидуальные консультативная и просветительская работа по вопросам организации физического развития и оздоровления;</p> <p>- собеседование с воспитателями: о рекомендациях врача детям «I, II, III» группы; о правильной организации закаливающих процедур, по оказанию первой помощи;</p> <p>-индивидуальное консультирование по личностным проблемам персонала ДОУ;</p>	По плану	Заведующий, медицинская сестра
3	<p>Инструктивная работа</p> <p>-проведение инструктажей с сотрудниками ДОУ</p>	По плану	Заведующий

Раздел 5

Работа с родителями

№	направление	содержание
1	Санитарно-просветительская работа	<p>-консультации специалистов (музыкальный руководитель, воспитатели)</p> <p>-выпуск санитарных бюллетеней: «Оставь свой след» плоскостопие» «Острые кишечные заболевания» «Профилактика педикулеза» «Кожные привычки» «Детский травматизм» «Профилактика ОРЗ» «Витамины и их значение»</p> <p>- рекомендации (калорийное, правильное питание дошкольников, профилактика заболеваний, как организовать отдых ребенка, адаптация детей к условиям детского сада и т.д.)</p> <p>-тренинги по обучению играм, упражнениям, зарядкам которые можно провести в домашних условиях</p>

		-еженедельное консультирование родителей по вопросам адаптации -систематическое консультирование родителей по вопросам семейного воспитания.
2	активный отдых	развлечения, праздники -игры-забавы -дни и недели здоровья -каникулы -совместные туристические походы
	Пропаганда здорового образа жизни	цикл бесед -совместные праздники и тематические занятия с детьми по теме ОБЖ

Создавая программу «Здоровый ребенок» мы надеемся, что полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье и физической культуре позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья, а приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни.

В программу могут вноситься изменения, дополнения по усмотрению педагогов, музыкального руководителя, медицинской сестры.

Куйбышевский метод закаливания (босохождение)

Дети делятся на две подгруппы.

Фамилия имя ребенка.		1 подгруппа
		Здоровые дети
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Фамилия имя ребенка.		2 подгруппа.
		Вновь поступившие дети, часто болеющие дети, все диспансерные, переболевшие ОРВИ.
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

1 подгруппа		2 подгруппа	
недели	дозировка	недели	дозировка
1 неделя	3 минуты	1 неделя	2 минуты

15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								

Куйбышевский метод закаливания.

(воздушное)

Дети делятся на две подгруппы.

Фамилия имя ребенка.		1 подгруппа
		Здоровые дети
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Фамилия имя ребенка.		2 подгруппа.
		Вновь поступившие дети, часто болеющие дети, все диспансерные, переболевшие ОРВИ.
1		
2		
3		
4		
5		

6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

1 подгруппа		2 подгруппа	
недели	дозировка	недели	дозировка
1 неделя	3 минуты	1 неделя	2 минуты
2 неделя	6 минут	2 неделя	4 минуты
3 неделя	9 минут	3 неделя	6 минут
4 неделя	12 минут	4 неделя	8 минут
5 неделя	15 минут и все время	5 неделя	10 минут и все время

Закаливание проводится после сна в трусиках и майках. Дети находятся в движении, можно делать:

- * под руководством педагога проводятся дыхательные упражнения;
- * двигательные упражнения по выбору педагога;
- * ходьба по тренажерному пути (ковровое покрытие, ребристая доска, коврики резиновые с шипованным рифлением, толстая веревка, аппликатор Кузнецова и т.д.)

Примечание:

- *Длительность проведения **воздушных ванн** для детей дошкольного возраста необходимо увеличивать постепенно.
- *Детям, плохо переносящим снижение температуры среды, плохо адаптирующимся к закаливающим процедурам мероприятиям, необходимо постепенно обнажать тело. При этом вначале обнажают руки, затем ноги, далее обнажают тело до пояса, и лишь затем ребенка можно оставить в трусах.
- *После перенесенных заболеваний ОРВИ (и других) **закаливание** следует начинать со 2 подгруппы и с начального времени.
- *Со второй подгруппы ребенок должен переводиться через месяц, если температура в группе не ниже +20 градусов, если ребенок в течение этого времени не болел.
- *Температура в группе должна быть не ниже +20 градусов.

*Обязательным условием проведения закаливания является систематичность, постепенное увеличение силы раздражителя, положительное отношение ребенка к процедурам, учет самочувствия детей.

	Фамилия Имя ребенка	Продолжительность процедуры				Реакция	
		Дата	Температ. воздуха в группе	Воздушные ванны		кожи	общая
				1 группа.	2 группа		
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							

* **Реакция** (варианты):

*побледнение, покраснение тела, самочувствие хорошее, ребенок бодрый, охотно идет на процедуру.

*ребенок ежится, у него озноб, гусиная кожа, дрожь, идет на процедуру не охотно плачет.