

**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического совета  
МКДОУ д/с № 329  
протокол от «03» 09 2020г № 1

**УТВЕРЖДАЮ**

приказ от «03» 09 2020г № 198  
Заведующий МКДОУ д/с № 329  
И.В. Козленко



**Положение о закаливании воспитанников  
МКДОУ детский сад № 329 комбинированного вида**

**1. Основные положения**

1.1. Настоящее Положение о закаливании воспитанников муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения г. Новосибирска «Детский сад № 329 комбинированного вида» (далее Положение) разработано в соответствии с федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"; СП 2.4.1.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Федеральным государственным стандартом дошкольного образования (утв. Приказом Министерства образования и науки от 17 октября 2013г. № 1155)

1.2. Настоящее Положение представляют собой систему необходимых условий, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья воспитанников. Настоящее Положение устанавливает единый порядок проведения закаливающих мероприятий с воспитанниками МКДОУ № 329

1.3. Цель: создание условий, гарантирующие охрану и укрепление здоровья воспитанников. Задачи: использование закаливающих методик, систематическое и качественное их обновление; формирование у воспитанников представлений о роли здоровья в жизни человека, потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни и владеть средствами сохранения и укрепления своего здоровья.

1.4. Настоящее Положение утверждается приказом заведующего Учреждения и является обязательным для исполнения всеми сотрудниками.

1.5. Изменения и дополнения в настоящее Положение вносятся Педагогическим советом и принимаются на его заседании.

1.6. Срок данного Положения не ограничен. Положение действует до принятия нового.

## 1. Профилактические и оздоровительные мероприятия

Проведение специальных закаливающих процедур:

Форма закаливания	Периодичность	Ответственные
Утренний прием на улице	Май-октябрь	Воспитатели групп
Утренняя гимнастика (в теплое время года на открытом воздухе)	Май-октябрь	Воспитатель по физкультуре Воспитатели групп
Непосредственно образовательная деятельность физическому развитию на открытом воздухе	1 раз в неделю (при наличии разрешенных погодных условий)	Воспитатель по физкультуре Воспитатели групп
Непосредственная образовательная деятельность физическому развитию на открытом воздухе в теплое время года	Май-октябрь 3 раза в неделю	Воспитатель по физкультуре Воспитатели групп
Облегченная одежда при комфортной температуре в помещении	Ежедневно в течение года	Воспитатели групп Родители
Одежда по сезону на прогулках	Ежедневно в течение года	Воспитатели групп Родители
Прогулка на свежем воздухе	Ежедневно в течение года	Воспитатели групп
Воздушные ванны после сна	Ежедневно в течение года	Воспитатели групп
Воздушные ванны на открытом воздухе	Июнь-июль	Воспитатели групп
Режим проветривания помещения	Ежедневно в течение года	Младшие воспитатели
Температурно-воздушный режим	Ежедневно в течение года	Заведующий хозяйством Младшие воспитатели
Сон без маек	Ежедневно в теплое время года	Воспитатели групп
Дыхательная гимнастика. Артикуляционная гимнастика Гимнастика для глаз	Ежедневно в течение года	Воспитатели групп
Умывание рук, лица прохладной водой	Ежедневно после приема пищи, после прогулки, после сна в течение года	Воспитатели групп
Игры с водой	Июнь-август	Воспитатели групп
Дозированные солнечные ванны	Июнь-август	Воспитатели Медицинская сестра
Контрастное босохождение («дорожки здоровья») на прогулке	Июнь-август	Воспитатели групп
Игровой самомассаж после сна	Ежедневно в течение года	Воспитатели групп

Релаксирующая гимнастика перед сном «Ленивая гимнастика» после сна	Ежедневно в течение года	Воспитатели групп
Ходьба по корригирующим дорожкам в группах после сна	Ежедневно в течение года	Воспитатели групп

## 2. Методика и система проведения закаливающих процедур

Закаливание — повышение устойчивости организма к неблагоприятному действию ряда физических факторов окружающей среды (пониженной или повышенной температуры, воды и др.) путем систематического дозированного воздействия этими факторами. Для того чтобы процедура закаливания была не напрасной и действительно полезной для организма ребенка, необходимо соблюдать следующие правила:

- Закаливание проводится систематически и последовательно в течение всего года с умеренным увеличением уровня воздействия на организм.
- К выбору закаливающих процедур необходимо подойти максимально индивидуально с учетом всех особенностей ребенка, в том числе и его возраста.
- Необходимо чтобы все закаливающие процедуры не вызывали у ребенка стресс, а только положительные эмоции.
- Проводится закаливание на хорошем эмоциональном фоне, в игровой форме, с обязательным подбадриванием детей, радуясь вместе с ними победами над собой.
- Осуществлять закаливание следует только при полном физическом здоровье детей.
- Интенсивность закаливающих процедур целесообразно увеличивать постепенно, соответственно возрастающим в процессе закаливающей тренировки компенсаторным возможностям растущего организма.

В случае если соблюдаются все вышеописанные правила и к тому же работают и остальные факторы здорового образа жизни, а именно: рациональное питание, адекватная физическая активность, правильный режим дня, то эффект будет максимальным.

### *Воздушные ванны.*

Под одеялом температура достигает 38—39 °С. Температура же в спальне обычно 18-20 °С. Проснувшись, ребенок получает контрастную ванну с разницей температур в 20°. Это отличный тренинг терморегуляционного

аппарата, не требующий никаких затрат. Вот разве что следует позаботиться о температурном режиме всех помещений, в которых будет находиться малыш. В приемной температура должна быть не менее 22—24°, в групповой 20- 22°, в туалете и умывальной не ниже 24°, а в спальне и физкультурном зале 18°.

#### *Дорожка здоровья.*

Данная методика направлена на профилактику респираторных заболеваний, на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, профилактику плоскостопия и являются активными раздражителями рецепторов, находящихся на стопе ребенка, хорошим средством укрепления свода стопы и связок.

Эта система закаливания проста, надежна и доступна. Ее можно применять в дошкольных учреждениях, а также в семье, «Дорожка здоровья» представляет собой чередование контрастных по ощущениям поверхностей (жесткая — мягкая; грубая — нежная; ребристая — гладкая; мокрая — сухая; холодная — теплая), заканчивается ходьба по теплой поверхности. Каждая секция «дорожки» должна быть в длине не менее 40 см и ширине 30 — 40 см, количество секций не менее шести. Прохождение «дорожек здоровья» применяется в группах детей, начиная с 3 лет.

Этот вид закаливания («дорожки здоровья») осуществляется ежедневно, после дневного сна. Температура воздуха в помещении, где проводится процедура, должна быть не менее 20 градусов. Воспитатель спокойно поднимает детей после дневного сна. Дети в трусиках и маечках проходят босиком по очереди по всем секциям «дорожки», шаги детей должны быть мелкими (не большими) с переминанием. Прохождение рекомендуется повторить 3 — 4 раза. Воспитатель следит за безопасностью: следит, чтобы дети не толкались; между детьми должно быть расстояние не менее одного метра.

После этого дети одеваются.

#### *Солнечные ванны.*

Ультрафиолетовые лучи активно влияют на иммуносистему организма. Однако нужно помнить, что чувствительность к ультрафиолетовым лучам тем выше, чем меньше возраст ребенка. Поэтому солнечные ванны крайне осторожно назначаются детям от 1 года до 3 лет, и только в младшем и старшем дошкольном возрасте их проводят активнее, но после предварительного недельного курса ежедневных световоздушных ванн. В рассеянных солнечных лучах достаточно много ультрафиолетовых и сравнительно мало, в отличие от прямого солнечного излучения, инфракрасных лучей, которые вызывают перегревание организма ребенка, что

особенно опасно для детей с повышенной нервно-рефлекторной возбудимостью.

В осенне-зимний и весенний периоды прямые солнечные лучи не вызывают перегревания, поэтому попадание их на открытое лицо ребенка не только допустимо, но и необходимо. Летом рекомендуют проводить световоздушные ванны при температуре воздуха 22 градусов и выше, лучше в безветренную погоду. Поведение ребенка в момент проведения ванны должно быть активным. Солнечные ванны лучше начинать с 10 до 12 ч дня. Продолжительность первой ванны не более 3 мин с ежедневным увеличением до 20-30 мин. Прямые солнечные ванны (после тренировки световоздушными) у детей более старшего возраста проводятся не более 15 -20 мин, всего за лето не более 20 — 30 ванн.

Абсолютным противопоказанием к проведению солнечных ванн является температура воздуха 30 градусов. После солнечных ванн, а не до них, детям назначают водные процедуры, причем обязательно нужно вытереть ребенка, даже если температура воздуха высокая, так как при влажной коже происходит переохлаждение детского организма. Постепенность увеличения действия солнечных лучей может быть достигнута несколькими путями:

- Солнечные ванны проводят в облачные дни, облачность способствует рассеиванию лучей;
- Используют отражённые лучи в тени;
- Изменяют площадь обнаженной поверхности кожи подбором одежды;
- Изменяют продолжительность солнечных ванн. Солнечные ванны в сочетании с физическими упражнениями особенно благоприятно влияют на организм. Чтобы дети не перегревались, упражнения подбирают умеренной интенсивности (игры с мячом, игры в городки, бадминтон и др.) Необходимо так же помнить, что на голове у ребенка в солнечную погоду обязательно должен быть светлый головной убор с козырьком или полями, защищающими глаза.

### **3. Организация закаливания в ДОУ**

4.1. Закаливающие процедуры проводятся воспитателями на основании письменного согласия родителей (законных представителей).

4.2. В случае медицинских противопоказаний, временного мед. отвода, родитель (законный представитель) обязан своевременно сообщить информацию воспитателю о необходимости приостановить/прекратить закаливание.

4.3. Проведение закаливания фиксируется воспитателями в журнале закаливания в группе.