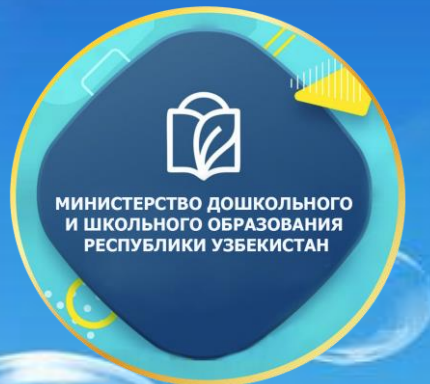




Министерство дошкольного и школьного образования
Республики Узбекистан

_____ дошкольная

_____ная организация № _____

« _____ »

»

при отделе дошкольного и школьного образования

ДЛЯ ЛЕТНИХ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ
МЕСЯЦЕВ ЗАКАЗАННЫЕ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

КАРТА

Всем известно, что закаливающие процедуры весьма полезны для детского организма. Под закаливанием понимают умение детского организма переносить изменения окружающей среды, оно способствует усилению обмена веществ, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, оказывает благотворное влияние на общее состояние и поведение ребенка.

14.4. Закаливание детей в дошкольном образовательном учреждении

В СанПиН 18, утвержденных 27 апреля 2018 года говорится:

14.5 Закаливание детей включает систему мероприятий:

- элементарные процедуры повседневной жизни: умывание прохладной водой, правильное одевание, регулярная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой физической форме в помещении и на открытом воздухе;

- специальные процедуры: воздушные и солнечные ванны. Для закаливания детей основными факторами (солнце, воздух и вода) используют дифференцированные подходы в зависимости от возраста детей, состояния их здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы ДОУ со строгим соблюдением методических рекомендаций.

Закаливающие мероприятия имеют определенную длительность в зависимости от сезона года, температуры воздуха в групповых помещениях, эпидемиологической обстановки.

14.6 при организации плавания детей длительность нахождения в бассейне, в зависимости от возраста детей должна составлять в младшей и в средней группах до 15-20 мин, в старшей и подготовительной до 25 мин.

14.7 Дети могут посещать бассейн только при наличии разрешения врача-педиатра.

Главное правило закаливания в дошкольном возрасте – регулярность и последовательность.

В дошкольном образовательном учреждении широко применяются водные и воздушные процедуры.

В закаливание воздушными процедурами входит:

1. Обеспечение пребывания детей в помещении с постоянной температурой 19-22 °С.

2. Проветривание помещений в отсутствие детей.

3. Ежедневное проведение прогулок на свежем воздухе.

4. Укладывание детей без майки во время дневного сна.

В закаливающих водными процедурами входит:

1. Влажное обтирание.

2. Обливание водой с постепенным понижением температуры.

3. Протирание ног.

4. Ходьба по солевым дорожкам.

К проведению закаливающих ванн особых требований не предъявляется, рекомендуется, чтобы дети, больше времени проводить на свежем воздухе.

При проведении солнечных ванн необходимо соблюдать меры предосторожности.

Во время принятия солнечных ванн ребенок должен быть в головном уборе и не должен находиться под открытыми солнечными лучами. В регионах Узбекистана рекомендуется проводить солнечные ванны с 10.30 до 11.00, не допускается проведение солнечных ванн во время нахождения солнца в зените. Продолжительность принятия солнечных ванн составляет 7-10 мин.

Ходжение по солевым дорожкам проводится в следующем порядке:

Сначала необходимо приготовить ткань размером 2 м², шириной 40 сантиметров. Эта ткань должна быть плотной или сложенной в несколько слоёв. В ёмкости разводится раствор: 100 грамм поваренной соли на 1 литр воды. Подготовленная ткань помещается в солевой раствор и сл

отжимается (сильно не отжимать, должна сохраниться соль на ткани). Увлажненная ткань стелится на пол, далее по дорожке стелется коврик, далее можно положить массажную дорожку. Дети идут друг за другом шаг за шагом, сначала по солевой дорожке, затем по сухой, переходя на массажную

дорожку. После прохождения по солевой и массажной дорожке детям предлагается провести массаж ступней.

Мероприятия по закаливанию в летний период

Группы	Закаливающие мероприятия	Время
Подготовительная группа 2-3 года	Воздушные ванны Водные процедуры: ☐ обтирание влажным полотенцем; ☐ обливание; Ходьба по солевым дорожкам	В течение дня За 10 минут до дневного сна
Младшая группа 3-4 года	Воздушные ванны, босоножье Водные ванны Купание в бассейне Ходьба по солевым дорожкам	В течение дня С 9.00 до 11.00 10 минут В связи с графиком купания 15 минут За 10 минут до дневного сна
Средняя группа 4-5 лет	Воздушные ванны, босоножье Водные процедуры Купание в бассейне Ходьба по солевым дорожкам	В течение дня С 9.00 до 11.00 10 минут В связи с графиком купания 20 минут За 15 минут до дневного сна
Старшая группа 5-6 лет	Воздушные ванны, босоножье Солнечные ванны Купание в бассейне Ходьба по солевым дорожкам	В течение дня С 9.00 до 11.00 10 минут В связи с графиком купания 25 минут За 15 минут до дневного сна
Подготовительная группа 6-7 лет	Воздушные ванны, босоножье Солнечные ванны Купание в бассейне Ходьба по солевым дорожкам	В течение дня С 9.00 до 11.00 10 минут В связи с графиком купания 30 минут За 15 минут до дневного сна

veb-saytimiz: Zokirjon.com

Zokirjon.com veb-sayti orqali o'zingiz uchun kerakli ma'lumotlarni yuklab oling.

Zokirjon Admin bilan

91-328-88-38 nomerga telegram orqali bog'lanishingiz yoki telegramdan @jek567 izlab telegramdan yozishingiz so'raladi.

Telegramda murojaatingizga o'z vaqtida javob beriladi.

4 listdan iborat Rus bog'chalarga ЗАКАЛИВАННИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ni to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.



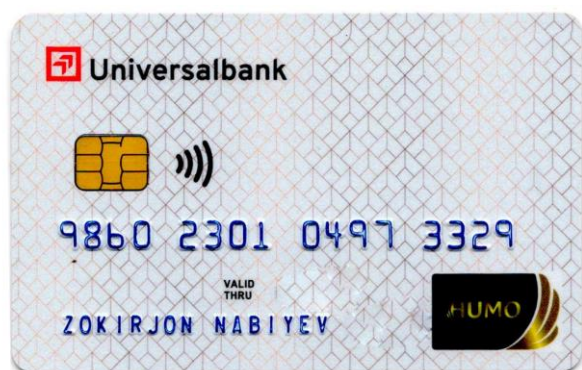
Telegram kanalimiz:

[@maktabgacha_tt](https://t.me/maktabgacha_tt)

Narxi: 5000

To'lov uchun: HUMO 9860230104973329

Plastik egasi Nabiyev Zokirjon



DIQQAT!!!

Bu hujjatni hech kimga tarqatmaslik sharti bilan olishingiz mumkin.

Sizga bu **OMONAT** qilib beriladi.

To'liq holda olganingizdan so'ng:

Faqat o'zingiz uchun foydalaning.

Hech kimga bermang hattoki eng yaqin insoningizga ham.

Internet veb-saytlarga joylamang.

Telegram orqali kanal va gruppalarga tarqatmang.

OMONATGA HIYONAT QILMANG.