

Схема оздоровления детей в ГБДОУ №16 Приморского района Санкт-Петербурга

Закаливание воздухом <i>Автор Спирина В.П.</i>		Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха <i>Автор Кузнецова М.Н.</i>		Одежда детей в помещении при умеренной двигательной активности <i>Автор Кузнецова М.Н.</i>	Хождение в помещении по «Дорожкам Здоровья» <i>Авторы Коваленко В.С., Похис К.А.</i>	Закаливание водой <i>Авторы: Спирина В.П. и др.</i>	Солнечные ванны										
Прогулка	Соблюдение режима проветривания помещений	Поддержание комфортной температуры воздуха в помещениях ДОУ	Дневной сон в хорошо	Наличие адекватной одежды детей, обеспечивающий тепловой комфорт ребенку	Стимуляция рефлексогенных зон стоп	Водные процедуры	Прямое воздействие солнца на кожные покровы ребенка										
<i>Ежедневная прогулка на свежем воздухе, до 4-4,5 часов в день</i>	<i>Проветривание помещений 4-5 раз в день по 10-15 минут, а также перед утренней гимнастикой, сном физкультурным или музыкальным занятием. В присутствии детей допускается широкая односторонняя аэрация всех помещений в теплое время года.</i>	<i>Оптимальная t° в группах: раннего возраста 22° дошкольных – 20° музыкальном и физкультурном залах – 18° туалетных комнатах – 19°</i>	<i>Дневной сон в хорошо проветренном помещении и с доступом свежего воздуха во все времена года</i>	<i>Многослойная одежда в соответствии с температурой воздуха:</i> <table border="1" data-bbox="1070 858 1357 1091"> <thead> <tr> <th>Температура воздуха</th> <th>Количество слоев одежды</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>23 и выше</td> <td>1-2</td> </tr> <tr> <td>20-22</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>18-19</td> <td>2-3</td> </tr> <tr> <td>16-17</td> <td>3-4</td> </tr> </tbody> </table>	Температура воздуха	Количество слоев одежды	23 и выше	1-2	20-22	2	18-19	2-3	16-17	3-4	<i>По массажной дорожке дети проходят босиком 3-5 кругов, выполняя специальные упражнения для профилактики плоскостопия.</i>	<i>Умывание водой комнатной температуры с постепенным снижением температуры воды до $20-22^{\circ}C$</i>	<i>Кратковременное ультрафиолетовое облучение при температуре воздуха не ниже $22-25^{\circ}$ и при отсутствии ветра</i>
Температура воздуха	Количество слоев одежды																
23 и выше	1-2																
20-22	2																
18-19	2-3																
16-17	3-4																
подробнее Приложение 1	подробнее Приложение 1	подробнее Приложение 2	подробнее Приложение 1	подробнее Приложение 3	подробнее Приложение 4	подробнее Приложение 5	Подробнее Приложение 6										

все представленные методики адаптированы к условиям детского сада