



КонсультантПлюс
надежная правовая поддержка

**"Методические рекомендации по закаливанию
детей в дошкольных учреждениях"
(утв. Минздравом СССР 16.06.1980 N
11-49/6-29)**

Документ предоставлен [КонсультантПлюс](#)

www.consultant.ru

Дата сохранения: 05.08.2013

Утверждаю
Начальник Главного управления
лечебно-профилактической помощи
детям и матерям
16 июня 1980 г. N 11-49/6-29

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗАКАЛИВАНИЮ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Методические рекомендации по закаливанию детей в дошкольных учреждениях составлены Главным управлением лечебно-профилактической помощи детям и матерям и Институтом гигиены детей и подростков Минздрава СССР - ст. н. с., канд. м. н. Юрко Г.П., мл. н. с. Ивановой О.Г.

"Программа воспитания в детском саду" предусматривает закаливание детского организма как необходимое условие их полноценного физического воспитания.

Основные задачи закаливания - укрепление здоровых детей, развитие выносливости организма при изменяющихся факторах внешней среды, повышение его сопротивляемости к различным заболеваниям.

Это система мероприятий, которая является неотъемлемой частью физического воспитания детей как в дошкольном учреждении, так и дома.

Организация и методы использования факторов внешней среды (воздух, вода, солнце) с целью закаливания должны обязательно учитывать состояние здоровья детей каждого коллектива, их предшествующую закаленность, уровень подготовки в этих вопросах персонала дошкольного учреждения (медицинского и педагогического) и родителей.

Закаливание, как средство совершенствования защитных реакций организма, основывается на тренировке - систематическом повторении воздействия определенных факторов, начиная с кратковременных и слабых их воздействий и постепенно нарастающих по силе и длительности.

В качестве основных средств закаливания используются естественные природные факторы: воздух, вода, солнечный свет - при неременном соблюдении следующих условий:

1. Учет индивидуальных особенностей ребенка при выборе метода закаливания.
2. Комплексное использование всех природных факторов и закаливающих процедур.
3. Постепенность в увеличении силы воздействия природного фактора.
4. Систематичность закаливания - оно осуществляется круглый год, но виды его и методики меняются в зависимости от сезона и погоды.
5. Спокойное, радостное настроение ребенка во время закаливающей процедуры.

Закаливание в повседневной жизни детей

Первым требованием для проведения закаливания детей в дошкольном учреждении является создание гигиенических условий жизни детей. Это, прежде всего, обеспечение чистого воздуха и рациональное сочетание температуры воздуха и одежды ребенка.

Бактериальная и химическая чистота воздуха в помещении достигается сквозным проветриванием, которое создает возможность многократной смены воздуха за короткий срок. Сквозное проветривание проводят кратковременно, 5 - 7 минут, в отсутствие детей. Перепад температуры может достигать 4 - 5 град. С, т.е. опускаться до +14 - 16 град. С. Проводят его:

- 1) утром перед приходом детей,
- 2) перед занятиями,
- 3) перед возвращением детей с прогулки,
- 4) во время дневного сна,
- 5) после полдника.

После сквозного проветривания температура в помещении, как правило, восстанавливается за 20 - 30 минут.

Температура воздуха в групповых помещениях должна быть:

Возраст детей	Строительно-климатические зоны		
	I	II	IV
до 3 лет	+23 град. С	+22 град. С	+21 град. С
3 - 4 года	+22 град. С	+21 град. С	+20 град. С
5 - 7 лет	+21 град. С	+20 град. С	+19 град. С

При таких температурах дети должны находиться в двухслойной одежде и в гольфах.

Для поддержания температуры воздуха в групповых помещениях используется постоянное одностороннее проветривание. Оно проводится в присутствии детей. Для этого в помещении оставляют открытыми 1 - 2 фрамуги (с одной стороны). В туалетной и умывальной комнатах одностороннее проветривание проводят только в отсутствие детей. Важно, чтобы эти помещения чрезмерно не охлаждались. Для контроля температурного режима термометр помещают на уровне роста ребенка на внутренней стене помещения.

При отклонении температуры воздуха помещений от указанной тепловой комфорт ребенка достигается изменением в слойности его одежды:

Температура помещения	Одежда
+23 град. С и выше	1 - 2-слойная одежда: тонкое хлопчатобумажное белье, легкое хлопчатобумажное платье с короткими рукавами, носки, босоножки
+21 - 22 град. С	2-слойная одежда: хлопчатобумажное белье, хлопчатобумажное или полушерстяное платье с длинным рукавом, колготы, туфли для детей 3 - 4 лет, для детей 5 - 7 лет - гольфы
+18 - 20 град. С	2-слойная одежда: хлопчатобумажное белье, хлопчатобумажное или полушерстяное платье с длинным рукавом, колготы для детей 3 - 4 лет, для детей 5 - 7 лет - гольфы, туфли
+16 - 17 град. С	3-слойная одежда: хлопчатобумажное белье, трикотажная кофта, трикотажное или шерстяное платье с длинным рукавом, колготы, туфли (теплые тапочки)

При температурах выше и ниже указанных, даже при обеспечении правильной одежды детей, наступает перегревание или охлаждение, что может явиться причиной заболевания.

Оздоровляющее действие воздуха необходимо также использовать при организации дневного сна.

Во время сна ребенку обеспечивается состояние теплового комфорта путем соответствующего подбора одежды и температуры воздуха помещений.

В холодное время года

	Групповое помещение или	Отапливаемая веранда	Неотапливаемая веранда
--	-------------------------	----------------------	------------------------

	спальня		
Температура воздуха	+15 - 16 град. С	+5 - 6 град. С	-10 - 15 град. С
Одежда	байковая рубашка с длинными рукавами или пижама, теплое одеяло	спальный мешок, пижама байковая, косянка, носки	спальный мешок, пижама, носки, косынка, по верх мешка - теплое одеяло (матрацы и спальные мешки хранить в теплом помещении)

В теплое время для сна надевают легкое белье с короткими рукавами, а летом в жаркие дни дети могут спать в одних трусиках. После укладывания детей открывают фрамуги, окна, создавая сквозное проветривание на 5 - 7 минут. В течение всего времени сна, для поддержания нужной температуры, оставляют открытыми с одной стороны фрамуги, окна. Закрывают их за 20 - 30 минут до подъема детей. Дети при укладывании и подъеме переодеваются в групповых помещениях или спальнях. Дети здоровые, ранее закаливаемые, могут одеваться после сна в помещении при температуре воздуха +16 - 18 град. С, получая при этом воздушные ванны.

Прогулка при правильной ее организации является одним из важнейших моментов закаливания детей.

В зимний сезон дети должны находиться на свежем воздухе не менее 4 - 5 часов ежедневно. При этом важно правильно одеть и обуть ребенка соответственно сезону и погоде, чтобы обеспечить ему свободу движения и необходимый тепловой комфорт.

Рекомендуемая одежда при температуре воздуха:

от +6 до -2 град. С	-3 - 8 град. С	-9 - 14 град. С
4-слойная одежда: белье, платье, трикотажная кофта, колготы, рейтузы, куртка или дем. пальто (зимнее пальто без трикотажной кофты (когда температура ниже 0 град. С)); сапожки	4-слойная одежда: белье, платье, трикотажная кофта, колготы, рейтузы, зимнее пальто, утепленные сапоги	5-слойная одежда: белье, платье, трикотажная кофта (свитер), колготы, рейтузы - две пары, зимнее пальто, утепленные сапоги с носками

Дети до 3-х лет выходят на прогулку зимой в безветренную погоду при температуре наружного воздуха -15 град. С, а 4 - 7-летние при температуре до -18 - 22 град. С. При низких температурах время прогулки сокращается.

Летом вся жизнь детей должна быть перенесена на открытый воздух. Одежда постепенно облегчается (в жаркое время дети остаются только в трусах).

Хорошим средством закаливания, укрепления и формирования свода стопы является хождение босиком. В летнее время детей надо приучать ходить босиком по хорошо очищенному грунту (трава, гравий, песок). Начинать в жаркие, солнечные дни, постепенно увеличивая время хождения босиком с 2 - 3 минут до 10 - 12 минут и при более низких температурах воздуха до +22 - 20 град. С. Затем приучают детей ходить босиком в помещении. Перед дневным сном ребенок идет до своей кровати по дорожке босиком. Для детей 5 - 7 лет можно рекомендовать проведение сначала в носках, а потом и босиком утренней гимнастики и физкультурных занятий (в зале с паркетным, пластиковым полом или покрытым ковром).

Наибольший оздоровительный эффект достигается при проведении физических упражнений на открытом воздухе, особенно в течение круглого года. Летом все организованные формы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, спортивные упражнения) проводятся на участке группы или спортивной площадке.

В холодное время года при проведении физкультурных занятий, утренней гимнастики на открытом

воздухе важно обеспечить четкую правильную их организацию и методику. Организационно, как показал опыт работы дошкольных учреждений, физкультурные занятия лучше проводить перед или в конце прогулки, увеличивая время пребывания детей на свежем воздухе. В ненастные, дождливые дни занятия проводятся в физкультурном зале при открытых окнах. В зимнее время занятия проводятся на воздухе при температуре не ниже -12 - 15 град. С.

Одежда детей при проведении физкультурных занятий:

Летом	Холодный период +6 - -6 град. С	Зимой -7 - 15 град. С
Трусы и майки, на ногах тапочки или полукеды	Спортивный костюм, майка, футболка с длинными рукавами, колготы, шер- стяная шапочка на ма- терчатой подкладке, простые носки, шерстя- ные носки, кеды	Спортивный костюм, май- ка, рубашка фланелевая с длинными рукавами, колготы, шерстяная шапка на матерчатой подкладке, шерстяные носки, кеды, варежки; при ветре наде- вается куртка из непро- дуваемой ткани и рейтузы

После физкультурных занятий дети в раздевалках или групповых помещениях растираются сухим полотенцем и полностью переодеваются в повседневное белье.

Важно, чтобы спортивная одежда детей хорошо просушивалась в сушильных шкафах, потом складывалась в специальные мешки, где и хранилась до следующего занятия.

Абсолютных противопоказаний для занятий на воздухе для детей, посещающих дошкольные учреждения, не имеется. Но дети, имеющие хронические заболевания, должны приступать к ним в летнее время, при обеспечении индивидуального подхода в дозировании им мышечной нагрузки по назначению врача. Врач также решает вопрос о возможности занятий на воздухе для ряда детей в холодное время года.

После перенесенных заболеваний, протекавших без осложнений, здоровые дети, ранее закалываемые, освобождаются на 1 - 2 занятия, дети, ранее не закаленные и имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья, освобождаются на 2 - 3 занятия, дети, имеющие хронические заболевания, после обострения основного или других заболеваний, допускаются к занятиям только после разрешения врача.

Использование воды в целях закаливания детей в повседневной жизни сочетается с формированием у них навыков личной гигиены. Обязательным требованием для этого является постепенное снижение температуры воды (которая рекомендована для местного воздействия) при умывании и для завершающего споласкивания при мытье ног.

Дети до 3-х лет при умывании моют кисти рук, лицо, шею. Если дети, умываясь, забрызгали чулки, белье или намочили рукава, надо без промедления сменить мокрую одежду, т.к. высыхая на ребенке, она оказывает сильное охлаждающее действие. С возрастом и по мере привыкания при умывании увеличивается зона воздействия: моют руки до локтя, шею, верхнюю часть груди и спины.

Специальные меры закаливания

При организации специальных закалывающих мероприятий весь контингент детей целесообразно разбить на группы:

I группа. Дети здоровые, ранее закалываемые.

II группа. Дети здоровые, впервые приступающие к закалывающим мероприятиям, или дети, имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья.

III группа. Дети, имеющие хронические заболевания, или дети, вернувшиеся в дошкольные учреждения после длительных заболеваний.

По мере закаливания, но не менее чем через 2 месяца, дети могут быть переведены из одной группы в другую. Критерием для этого должно быть: отсутствие в этот период острых заболеваний, положительная эмоциональная реакция ребенка на процедуру, отсутствие отрицательных внешних

признаков на холодовой раздражитель (выраженная одышка, резкое учащение сердцебиения, появление "гусиной кожи").

Представленные в данных Методических рекомендациях указания соответствуют (отвечают) функциональным возможностям детей II группы.

Для детей I группы целесообразно конечную температуру воздуха и воды при закаливании рекомендовать на 2 - 4 град. С ниже.

Для детей III группы конечная температура воздуха и воды (на основании рекомендаций врача дошкольного учреждения) может быть на 2 град. С выше. Температуру действующего фактора следует снижать более медленно - через 3 - 4 дня при местном воздействии и через 5 - 6 дней при общем или же уменьшить время воздействия закаливающего фактора.

Все специальные меры закаливания различаются:

по силе воздействия - местные (обтирание, обливание, ванна), общие (обтирания, обливания, ванна, купание в открытом водоеме);

по продолжительности;

по действующему фактору (воздух, вода, солнце).

Начинают закаливание с более мягких воздействий, т.е. с местных закаливающих воздействий.

Закаливание воздухом должно предшествовать закаливанию водой и солнцем.

Наиболее мягкой специальной закаливающей процедурой считаются воздушные ванны. Местную воздушную ванну ребенок получает, находясь в обычной одежде (оставляющей обнаженными руки и ноги), во время физкультурных и музыкальных занятий, ежедневной утренней гимнастики, общую воздушную ванну - при смене белья после ночного и дневного сна.

Дети 1 года жизни получают воздушную ванну при каждой смене белья (3 - 4 раза в день) и при проведении массажа и гимнастики. Продолжительность воздушной ванны увеличивается с 2 - 3 минут до 5 - 8 минут.

При проведении местных и общих воздушных ванн рекомендуется следующая температура воздуха в помещении:

Воз- дейст- вующий фактор	Возраст	Местные воздействия		Общие воздействия	
		начальная температура	конечная температура	начальная температура	конечная температура
Воздух	до 2 лет	+23 град. С	+20 - 18 град. С	+23 град. С	+21 - 20 град. С
	2 - 3 года	+22 град. С	+18 - 16 град. С	+22 град. С	+20 град. С
	4 - 7 лет	+22 град. С	+16 - 14 град. С	+22 град. С	+19 - 18 град. С
		Продолжительность ограничена режимными моментами (утренняя гимнастика, физкультура, музыкальные занятия)		Продолжительность ванн с 3 - 5 минут до 10 - 15 минут	

Закаливание водой начинают с предельно слабых воздействий (местных и непродолжительных по времени), а затем переходят к общим мероприятиям.

Местные водные процедуры (подмывание, обтирание, обливание).

Подмывание - в раннем возрасте подмывание ребенка следует использовать для закаливания. Температура воды постепенно снижается с 29 - 30 град. С до +22 - 20 град. С (на 2 град. С через каждые 5 - 6 дней).

Местное влажное обтирание - наиболее мягкая процедура из водных закаливающих мероприятий. Ее назначают ослабленным детям с отклонениями в состоянии здоровья и после перенесенных заболеваний. После влажного обтирания кожу растирают сухим мягким полотенцем с применением мягкого массажа до появления умеренного покраснения. Начинают с обтирания рук, ног, а затем туловища и постепенно переходят к общему обтиранию.

Обливание оказывает большой раздражающий эффект, т.е. действие оказывает не только температура воды, но и давление ее массы.

Местное обливание ног проводится из ковша на 0,5 литра воды при температуре воздуха в помещении не ниже +20 град. С. При обливании ног смачивают нижнюю половину голени и стопы. Сосуд с водой держат на близком расстоянии от тела (4 - 5 см). На каждое обливание расходуется 1/2 - 1/3 литра воды соответствующей температуры. Собственно обливание продолжается 15 - 20 сек., после обливания следует растирание сухим полотенцем до легкого порозовения кожи. Следует помнить, что эффект закаливания будет только в том случае, если прохладную воду лить на теплые ноги ребенка. В связи с этим обычно обливание ног рекомендуется проводить после дневного сна. Летом целесообразней обливание ног с целью закаливания сочетать с мытьем их после прогулки - ноги моют теплой водой с мылом и обливают водой соответствующей температуры.

Обливание ног с постепенным снижением температуры воды:

	Начальная температура	Конечная температура
2 - 3 года	+30 град. С	+18 - 16 град. С
4 - 7 лет	+30 град. С	+16 - 14 град. С

Температура воды снижается через 1 - 2 дня на 2 град. С.

Обливание ног с использованием контрастных температур воды можно рекомендовать для детей раннего возраста, когда начало закаливания приходится на холодный период года, на контрастное обливание можно перейти в период эпидемической обстановки (наличие респираторных и инфекционных заболеваний в дошкольных учреждениях) и при снижении температуры воздуха в групповых помещениях ниже +20 град. С, в основном в холодное время года.

Контрастное обливание может быть щадящим, когда вначале ноги обливают теплой водой (+36 - 35 град.), а затем сразу же прохладной (+24 - 25 град.), после чего вновь следует теплое обливание (+36 - 35 град.). Постепенно температура теплой воды увеличивается до +40 град. С, а холодной снижается до +18 град. С. Заканчивают процедуру сухим растиранием. Такой метод обливания рекомендуется детям ослабленным или после болезни. Детям же закаленным и редко болеющим лучше проводить контрастное обливание, начиная с холодной воды (+24 - 25 град.), потом теплой водой (+35 - 36 град.) и затем вновь холодной водой с таким же постепенным изменением температур. После обливания сухое растирание.

Общие водные процедуры (обливание, купание) проводятся не раньше чем через 30 - 40 минут после приема пищи.

Общие обтирания производят ваткой из мягкой ткани, смоченной водой соответствующей температуры. Конечности обтирают, слегка массируя кожу по направлению от пальцев к туловищу (это способствует устранению застоя крови в венах и капиллярах). Обтирания проводятся в такой последовательности: сначала обтирают руки, затем ноги, грудь, живот и спину.

Обливание всего тела должно проводиться при температуре воздуха не ниже +23 град. С. Воду льют из лейки на плечи, грудь и спину (расход воды 1,5 - 2 литра). Сосуд поднимают всего на 6 - 8 см выше ребенка. Длительность процедуры начинается с 15 секунд и может быть увеличена до 35 сек. Затем сразу следует сухое растирание.

	Начальная температура	Конечная температура
до 3-х лет	+35 град. С	+26 - 28 град. С
3 - 4 года	+34 - 35 град. С	+24 град. С
5 - 7 лет	+34 - 35 град. С	+22 град. С

Температура воды снижается через 3 - 4 дня на 2 град. С.

При закаливании, достигнув конечных температур воды, воздуха, останавливаются на них в течение 2-х месяцев для обеспечения эффекта тренировки, далее можно усилить действующий фактор или увеличить время его действия (перейти от местных к общим закаливающим процедурам, от слабых к более сильным).

Душевые установки (смесители) используют при закаливании водой только в том случае, если можно обеспечить постоянную температуру. Обычно надо пользоваться баками для разведения воды нужной температуры.

Купание в открытых водоемах является наиболее сильно действующей процедурой, так как здесь имеет место одновременное влияние трех факторов: воздуха, большой массы воды и солнечной радиации на всю поверхность кожных покровов.

Купание в открытом водоеме разрешается детям старше 3-х лет (не более одного раза в день) при температуре воздуха не менее +25 град. С и воды не менее +23 град. С. Хорошо закаленным детям можно позволять купаться и в более прохладной воде, сокращая время купания. Продолжительность купания от 3 до 5 - 8 минут.

Закаливание солнцем осуществляется в процессе прогулки, особенно в весенне-летнее время при обычной разнообразной деятельности детей. Начинают со свето-воздушных ванн в тени деревьев, потом переходят к местным солнечным ваннам, для чего детям оголяют руки и ноги, на голове при этом всегда должна быть светлая шапочка. Для проведения солнечных ванн игру детей перемещают под прямые лучи солнца на 5 - 6 минут и вновь уводят в тень. По мере появления загара солнечные ванны становятся общими, для этого детей раздевают до трусов и маек, а затем до одних трусов. Солнечные ванны начинают с 5 минут и доводят до 10 минут одномоментного пребывания детей на солнце, а в течение дня это может составить суммарно 40 - 50 минут.

Кроме перечисленных закаливающих процедур хорошим средством закаливания и предупреждения заболеваний зубов, слизистой рта и носоглотки является систематическое простое полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры. Приучать детей полоскать рот можно с 2 - 3 лет. С 4 - 5 лет можно приучать полоскать горло. На полоскание используют 1/3 - 1/2 стакана воды. Бульканье воды в горле нужно проводить как можно дольше. Полоскание горла утром после сна и вечером перед сном является эффективным средством предупреждения ангин и разрастания аденоидов и миндалин.

Для достижения оптимального эффекта закаливания целесообразно применение комбинированных воздействий воды и воздуха с различной силой действующего фактора и его экспозиции.

Для поддержания закаливающего эффекта следует широко использовать в летнее время игры с водой, игры в плескательных бассейнах, ручейках. Вода при этом должна быть не ниже +20 град. С. Постепенно увеличивается время экспозиции с 30 секунд до 5 - 10 минут.

Закаливающие мероприятия особенно важны в период повышенной заболеваемости, карантин и после перенесенных заболеваний. При этом система закаливания должна сохраняться, но сила действующего фактора снижается. Должен быть усилен контроль врача в этот период и строгий индивидуальный подход к каждому ребенку.

Медицинских отводов от закаливания не должно быть. Исключение должны составлять лишь острые заболевания. Нужно помнить, что методы и средства закаливания подбираются индивидуально в зависимости от возраста, состояния ребенка и условий окружающей среды.

Закаливание свежим воздухом показано всем детям, но в зависимости от состояния ребенка нужно проводить или общие, или частичные воздушные ванны. То же относится к водным мероприятиям - используют местные или общие процедуры и температура воды подбирается индивидуально.

Имеется ряд противопоказаний к использованию солнца в целях закаливания. Облучение прямыми солнечными лучами не рекомендуется всем детям первого года жизни и детям более старшего возраста, страдающим резким отставанием физического развития, малокровием, повышенной нервной возбудимостью, в острый период заболевания. В этих случаях используется облучение рассеянными и отраженными солнечными лучами.

Ответственность за правильную организацию работы по закаливанию детского организма несет заведующий и врач, обслуживающий дошкольное учреждение.

Заведующая:

1. Осуществляет контроль за работой медицинского, педагогического и обслуживающего

персонала по закаливанию детей всех возрастных групп детского коллектива и отдельных детей.

2. Организует обучение воспитателей и обслуживающего персонала методике проведения всех мероприятий по закаливанию, регулярно проверяет, как выполняются указания врача.

3. Устанавливает контакт с родителями, добиваясь согласованной единой системы закаливания детей в дошкольном учреждении и в семье.

4. Обеспечивает оборудование и все необходимые условия для осуществления всего комплекса мероприятий по закаливанию детского организма.

Врач:

1. Разрабатывает план мероприятий по закаливанию детей в разные сезоны года на основе данных тщательного изучения здоровья каждого ребенка, его физического воспитания в семье и в детском саду.

2. Дает конкретные указания для медицинского и педагогического персонала по организации и методике проведения всех мероприятий по закаливанию детей в каждой возрастной группе данного дошкольного учреждения.

3. Обучает медицинский, педагогический и обслуживающий персонал методике проведения закаливающих процедур.

4. Проводит беседы с родителями о значении закаливания для укрепления здоровья детей, обучает их методике проведения разных мероприятий по закаливанию ребенка в семье.

5. Осуществляет систематический контроль за работой персонала по закаливанию детей в каждой возрастной группе, за соблюдением врачебно-медицинских указаний по отношению к детскому коллективу и каждому ребенку в отдельности.

6. Посещает, в соответствии с планом работы, все возрастные группы дошкольного учреждения (каждую группу не реже 1 раза в месяц), регулярно наблюдает за влиянием системы закаливания на состояние здоровья каждого ребенка.

7. Знакомит воспитателей с результатами влияния закаливающих мероприятий на состояние здоровья детей и, при необходимости, вносит соответствующую коррекцию (в зависимости от степени закаленности детей, эпидемической обстановки, заболевания ребенка, изменения погодных условий, сезона года и т.д.).

Медицинская сестра:

1. Участвует в организации всей работы по закаливанию детей в соответствии с разработанным врачом планом.

2. Составляет и контролирует режим проветривания, график проведения специальных процедур.

3. Помогает воспитателю и няне овладеть методикой намеченных в плане мероприятий.

4. Ежедневно проверяет четкость и тщательность их проведения, следит за самочувствием и реакцией детей.

5. Регулярно информирует врача о ходе и результатах закаливания, о своих наблюдениях за детьми.

Воспитатели:

1. При помощи няни-уборщицы, руководствуясь назначениями врача, осуществляют весь комплекс мероприятий по закаливанию детского организма в своей группе.

2. Продумывают организацию детского коллектива и взрослых при проведении закаливающих процедур.

3. Следят за самочувствием детей, воспитывая у них положительное отношение к закаливанию.

4. Следят, чтобы одежда детей соответствовала температуре воздуха помещения и улицы.

5. Ведут учет проведения специальных закаливающих процедур, отмечая в таблице, кто из детей их получил и в какой дозировке.
