

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Казанский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра госпитальной педиатрии с курсами поликлинической  
педиатрии и последипломного образования

**ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ  
ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
ПЕДИАТРИЧЕСКОМ УЧАСТКЕ**

Рубрика: Внедрение оздоровительных технологий в профилактическую  
работу участкового врача-педиатра

Авторы–составители:  
Курмаева Е.А., Волгина С.Я., Кулакова Г.А., Соловьёва Н.А.

Казань, 2015

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Режим дня
2. Питание детей дошкольного возраста
3. Физическое воспитание детей дошкольного возраста
4. Закаливание

## 1. РЕЖИМ ДНЯ

- 1.1. Режим дня детей дошкольного возраста.
- 1.2. Гигиенические требования к режиму образовательного процесса
- 1.3. Организация и режим дня

**Режим дня** – это рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток. Основной его целью служит обеспечение высокой работоспособности на протяжении всего периода бодрствования. Строится режим на основе биологического ритма функционирования организма.

Существует несколько опорных пунктов при планировании режима дня:

### РЕЖИМ ДНЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

#### *Режим дня ребёнка 3 – 6 лет*

В этом возрасте важным элементом режима являются обязательные занятия. Максимальная длительность их для детей 3 – 5 лет должна быть до 15 минут, для детей 5 – 7 лет – до 25 – 30 минут (табл. 1, 2).

Большое значение в режиме дня для детей дошкольного возраста придается трудовому воспитанию. Трудовое воспитание малышей выражается в формировании навыков самообслуживания, элементарной помощи взрослым. Дети 4 – 5 лет накрывают на стол, стирают пыль с растений, помогают собирать ягоды, сеют семена, сажают цветы, поливают их. Детей 6 – 7 лет можно привлекать к уборке своей постели, чистке обуви, приготовлению несложных блюд и прочей посыльной работе (длительность такой работы – 20 минут).

Особое внимание надо обращать на усиление двигательной активности.

Таблица 1

#### Примерный режим дня детей от 3 до 5 лет

Пробуждение, утренняя гимнастика, утренний туалет, водные процедуры.	7.30 – 8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00 – 8.30
Игра, посильная помощь по дому	8.30 – 9.00
Прогулка	9.00 – 11.30
Игры, занятия с родителями	11.30 – 12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00 – 12.30
Подготовка ко сну, сон	12.30 – 15.00
Подъем после сна, полдник	15.30 – 16.00
Игры, прогулка	16.00 – 18.00
Приход с прогулки, занятия с родителями	18.00 – 19.00
Подготовка к ужину, ужин	19.00 – 19.30
Спокойные игры, подготовка ко сну	19.30 – 20.30
Ночной сон	20.30 – 7.30

Таблица 2

#### Примерный режим дня детей от 5 до 7 лет

Пробуждение, утренняя гимнастика, утренний туалет, водные процедуры.	7.00 – 8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00 – 8.30
Игра, посильная помощь по дому	8.30 – 9.30
Прогулка	9.30 – 11.30
Игры, занятия с родителями	11.30 – 12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30 – 13.00
Подготовка ко сну, сон	13.30 – 16.00
Подъем после сна, полдник	16.00 – 16.30
Игры, прогулка	16.30 – 18.30

Приход с прогулки, занятия с родителями	18.30 – 19.00
Подготовка к ужину, ужин	19.00 – 19.30
Спокойные игры, подготовка ко сну	19.30 – 21.00
Ночной сон	21.00 – 7.00

Требования к режиму дня детей в дошкольных организациях. Режим дня должен соответствовать возрастным особенностям детей и способствовать их гармоничному развитию. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3 – 7 лет составляет 5,5 – 6 часов, до 3 лет – в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 4 – 4,5 часа. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом детей домой. При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5 – 7 лет при температуре воздуха ниже минус 20 °С и скорости ветра более 15 м/с.

Во время прогулки с детьми необходимо проводить игры и физические упражнения. Подвижные игры проводят в конце прогулки перед возвращением детей в помещения ДО.

Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 – 12,5 часа, из которых 2,0 – 2,5 отводится дневному сну. Для детей от 1 года до 1,5 года дневной сон организуют дважды в первую и вторую половину дня общей продолжительностью до 3,5 часа. Оптимальным является организация дневного сна на воздухе (веранды). Для детей от 1,5 до 3 лет дневной сон организуют однократно продолжительностью не менее 3 часов. Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр.

Детей с трудным засыпанием и чутким сном рекомендуется укладывать первыми и поднимать последними. В разновозрастных группах более старших детей после сна поднимают раньше. Во время сна детей присутствие воспитателя (или его помощника) в спальне обязательно.

## 1.2. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЖИМУ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Самостоятельная деятельность детей 3 – 7 лет (игры, подготовка к занятиям, личная гигиена) занимает в режиме дня не менее 3 – 4 часов.

Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки, включая занятия по дополнительному образованию, для детей дошкольного возраста составляет: в младшей группе (дети четвертого года жизни) – 11 занятий, в средней группе (дети пятого года жизни) – 12, в старшей группе (дети шестого года жизни) – 15, в подготовительной (дети седьмого года жизни) – 17 занятий.

Максимально допустимое количество занятий в первой половине дня в младшей и средней группах не должно превышать двух занятий, а в старшей и подготовительной – трех.

Продолжительность занятий для детей 4-го года жизни – не более 15 минут, для детей 5-го года жизни – не более 20 минут, для детей 6-го года жизни – не более 25 минут, а для детей 7-го года жизни – не более 30 минут. В середине занятия проводят физкультминутку. Перерывы между занятиями – не менее 10 минут.

Занятия для детей среднего и старшего дошкольного возраста могут проводиться во второй половине дня, но не чаще 2 – 3 раз в неделю. Длительность этих занятий – не более 20 – 30 минут в зависимости от возраста детей. В середине занятия статического характера проводят физкультминутку.

Занятия по дополнительному образованию (студии, кружки, секции и т.п.) для детей дошкольного возраста недопустимо проводить за счет времени, отведенного на прогулку и дневной сон. Их проводят:

- для детей 4-го года жизни – не чаще 1 раза в неделю продолжительностью не более 15 минут;
- для детей 5-го года жизни – не чаще 2 раз в неделю продолжительностью не более 25 минут;
- для детей 6-го года жизни – не чаще 2 раз в неделю продолжительностью не более 25 минут;
- для детей 7-го года жизни – не чаще 3 раз в неделю продолжительностью не более 30 минут.

Занятия физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла должны занимать не менее 50% общего времени реализуемой образовательной программы (занятий).

Объем лечебно-оздоровительной работы и коррекционной помощи детям (ЛФК, массаж, занятия с логопедом, с психологом и другие) регламентируются индивидуально в соответствии с медико-педагогическими рекомендациями.

Занятия, требующие повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, следует проводить в первую половину дня и в дни наиболее высокой работоспособности детей (вторник, среда). Для профилактики утомления детей рекомендуется сочетать указанные занятия с физкультурными, музыкальными занятиями, ритмикой и т.п.

Непрерывная длительность просмотра телепередач и диафильмов в младшей и средней группах – не более 20 мин., в старшей и подготовительной – не более 30 мин. Просмотр телепередач для детей дошкольного возраста допускается не чаще 2 раз в день (в первую и вторую половину дня). Экран телевизора должен быть на уровне глаз сидящего ребёнка или чуть ниже. Если ребёнок носит очки, то во время передачи их следует обязательно надеть.

Занятия с использованием компьютеров для детей 5 – 7 лет следует проводить не более одного в течение дня и не чаще трех раз в неделю в дни наиболее высокой работоспособности: во вторник, в среду и в четверг. Непрерывная продолжительность работы с компьютером на развивающих игровых занятиях для детей 5 лет не должна превышать 10 минут и для детей 6 – 7 лет – 15 минут. Для детей, имеющих хроническую патологию, часто болеющих (более 4 раз в год), после перенесенных заболеваний в течение 2 недель продолжительность занятий с компьютером должна быть сокращена для детей 5 лет до 7 минут, для детей 6 лет – до 10 мин.

Для снижения утомительности детей на занятиях экран видеомонитора должен находиться на уровне глаз или чуть ниже, на расстоянии не ближе 50 см. Ребёнок, носящий очки, должен заниматься за компьютером в них.

## **2. ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

2.1. Организация питания в образовательных учреждениях (табл. 3).

2.2. Потребность в пищевых веществах и энергии

Питание детей дошкольного возраста должно быть разнообразно. Питание детей дошкольного возраста имеет еще и социальное значение, ведь обед завтрак и ужин объединяют членов семьи.

Пища переваривается в желудке ребёнка в среднем в течение 3,5-4 часов, поэтому интервалы между приёмами пищи должны быть примерно равны этому времени. Для детей 3-4 лет наиболее физиологичен режим с четырёхразовым приёмом пищи: в 8 часов утра – завтрак, в 12 — обед, в 15.30 – полдник, в 19 – ужин. Общий объём пищи на целый день составляет в среднем: для детей в 3 года — 1500-1600 г, для детей в 4 года — 1700-1750 г.

В рационе ребёнка появляются голубцы (не ленивые), овощное рагу, жареные и фаршированные кабачки, фаршированные перец и помидоры. Летом можно сделать оладьи из кабачков, можно давать баклажаны различной кулинарной обработки. Тыкву допускается комбинировать не только с кашами (пшенной, рисовой, манной), но и с

овощами, картофелем.

Фрукты, ягоды, овощи и зелень являются обязательной составной частью детского питания.

Детям дошкольного возраста чай дают некрепкий, кофе заменяют суррогатом, имеющим лишь вкусовое подобие с натуральным. И чай, и кофе желательно давать с молоком. Один-два раза в неделю можно давать какао.

Сахар и кондитерские изделия обязательно входят в рацион детей, рекомендуется давать печенье, вафли, пастилу, мармелад, фруктовую карамель, варенье, джем, повидло и мёд, если ребёнок переносит его.

Таблица 3

Требования к составлению меню для организации питания детей разного возраста  
(изв. из САНПИН 2.4.1.2660-10"Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работ в дошкольных организациях"от 20.12.2010 N 164)

Показатели (в сутки)	0 - 3 мес	4 - 6 мес	7 - 12 мес	1 - 2 года	От 2 лет до 3 лет	3 - 7 лет
Энергия (ккал)	115 <*>	115 <*>	110 <*>	1200	1400	1800
Белок, г	-	-	-	36	42	54
<*> в т.ч. животный (%)	-	-	-	70	-	65
<*>г/кг массы тела	2.2	2.6	2.9	-	-	
Жиры, г	6,5 <*>	6 <*>	5,5 <*>	40	47	60
Углеводы, г	13 <*>	13 <*>	13 <*>	174	203	261

16.1. Ассортимент вырабатываемых на пищеблоке готовых блюд и кулинарных изделий определяется с учетом набора помещений, обеспечения технологическим, холодильным оборудованием.

16.2. Питание должно удовлетворять физиологические потребности детей в основных пищевых веществах и энергии (таблица 3).

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп

<\*> Потребности для детей первого года жизни в энергии, жирах, углеводах даны в расчете г/кг массы тела.

<\*> Потребности для детей первого года жизни, находящихся на искусственном вскармливании.

В специализированных дошкольных организациях и группах для детей с хроническими заболеваниями (пищевая аллергия, часто болеющие дети) питание детей должно быть организовано в соответствии с принципами лечебного и профилактического питания детей с соответствующей патологией на основе соответствующих норм питания и меню.

При организации питания детей и составления примерного двухнедельного меню необходимо руководствоваться рекомендуемым среднесуточным набором продуктов питания настоящих санитарных правил, с учетом возраста детей и времени их пребывания в дошкольной организации. Отклонения от расчетных суточной калорийности и содержания основных пищевых веществ (белков, жиров и углеводов) и калорийности не должны превышать +/- 10%, микронутриентов +/- 15%.

16.3. Расчет питания детям первого года жизни проводят исходя из потребности в основных веществах на 1 кг массы тела, затем не реже 1 раза в месяц детям с проявлениями гипотрофии, недоношенным - не реже 1 раза в 10 дней.

16.4. Для детей, начиная с 9-месячного возраста, оптимальным является прием пищи с интервалом не более 4 часов.

Режим питания детей по отдельным приемам пищи, в зависимости от их времени пребывания в дошкольных организациях, представлен в таблице 4.

Таблица 4

Режим питания в зависимости от длительности пребывания детей в ДО

Время приема пищи	Приемы пищи в зависимости от длительности пребывания детей в ДО		
	8-10 часов	11-12 часов	24 часа
8.30	Завтрак	Завтрак	Завтрак
10.30-11.00	Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак
12.00-13.00	обед	Обед	Обед
15.30	Полдник	Полдник<*>	Полдник
18.30	-	Ужин	Ужин
21.00	-	-	2й ужин

<\*> При 12-часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина.

16.5. Распределение энергетической ценности (калорийности) суточного рациона питания детей на отдельные приемы пищи в зависимости от их времени пребывания в дошкольных организациях представлены в таблице 5.

Таблица 5

Для детей с круглосуточным пребыванием в ДО	Для детей с дневным пребыванием в ДО 8-10	Для детей с дневным пребыванием в ДО 12 час
Завтрак (20%)	Завтрак (20%)	Завтрак(20%)
2й завтрак (5%)	2й завтрак (5%)	2й завтрак (5%)

Обед (35%)	Обед(35%)	Обед(5%)
Полдник (15%)	Полдник(15%)	Полдник(15%)
Ужин (20%)		Уплотненный полдник
2й ужин (до 5%)		(30-35%)
Дополнительный прием пищи перед сном-кисломолочный напиток с булочным или мучным кулинарным изделием		Ужин(20%)

В промежутке между завтраком и обедом рекомендуется дополнительный прием пищи - второй завтрак, включающий напиток или сок и (или) свежие фрукты.

16.6. Для групп кратковременного пребывания детей в дошкольных организациях (3 - 5 часов) организуют одноразовое питание (второй завтрак, обед или полдник) в зависимости от времени работы группы (первая или вторая половина дня).

16.7. В каждом учреждении должно быть примерное меню, рассчитанное не менее чем на 2 недели, с учетом рекомендуемых среднесуточных норм питания вДО для двух возрастных категорий: для детей с 1 года до 3 лет и для детей от 3 до 7 лет.

При составлении меню и расчетов калорийности необходимо соблюдать оптимальное соотношение пищевых веществ (белков, жиров, углеводов), которое должно составлять 1:1:4 соответственно.

При составлении меню следует учитывать национальные и территориальные особенности питания населения и состояние здоровья детей.

16.8. Примерное меню должно содержать информацию о количественном составе основных пищевых веществ и энергии по каждому блюду, приему пищи, за каждый день и в целом за период его реализации. Обязательно приводят ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептур. Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном циклическом меню, должны соответствовать их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептур.

В примерном меню не допускается повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в смежные дни.

16.9. Ежедневно в меню должны быть включены: молоко, кисломолочные напитки, сметана, мясо, картофель, овощи, фрукты, соки, хлеб, крупы, сливочное и растительное масло, сахар, соль. Остальные продукты (творог, рыбу, сыр, яйцо и другие) - 2 - 3 раза в неделю.

В течение двух недель ребенок должен получить все продукты в полном объеме в соответствии с установленными нормами.

16.10. При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов.

При отсутствии свежих овощей и фруктов следует включать в меню соки, свежемороженые овощи и фрукты.

16.13. На основании утвержденного примерного меню ежедневно составляется меню-требование установленного образца, с указанием выхода блюд для детей разного возраста.

На каждое блюдо должна быть заведена технологическая карта.

Для детей разного возраста должны соблюдаться объемы порций приготавливаемых блюд.



16.14. В целях профилактики недостаточности микронутриентов (витаминов и минеральных веществ) в питании детей круглогодично используют пищевые продукты, обогащенные микронутриентами, в том числе быстрорастворимые (инстантные) витаминизированные напитки. При этом обязательно проводится количественная оценка содержания витаминов в суточном рационе питания.

В ДО проводится круглогодичная искусственная С-витаминизация готовых блюд (из расчета для детей 1 - 3 лет - 35 мг, для детей 3 - 6 лет - 50,0 мг на порцию) или их обогащение витаминно-минеральными комплексами, специально предназначенными для этой цели (в соответствии с инструкцией и удостоверением о государственной регистрации) из расчета 50 - 75% от суточной потребности в витаминах в одной порции напитка либо использование поливитаминных препаратов специального назначения (детских), в соответствии с инструкцией по применению. Препараты витаминов вводят в третье блюдо (компот, кисель и т.п.) после его охлаждения до температуры 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.

16.15. Необходимые расчеты и оценку использованного на одного ребенка среднесуточного набора пищевых продуктов проводят 1 раз в десять дней. По результатам оценки, при необходимости, проводят коррекцию питания в течение следующей недели (декады).

Подсчет энергетической ценности полученного рациона питания и содержания в нем основных пищевых веществ (белков, жиров и углеводов) проводят ежемесячно (табл. 6).

16.16. Для обеспечения преемственности питания родителей информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню.

Таблица 6

Рекомендуемые среднесуточные нормы питания <\*> в дошкольных организациях (г, мл, на 1 ребенка)

Наименование пищевых продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста детей			
	в г, мл, брутто <1>		в г, мл, нетто	
	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
Молоко с м.д.ж. 2,5 - 3,2%, в т.ч. кисломолочные продукты с м.д.ж. 2,5 - 3,2% <2> Творог, творожные изделия для детского питания с °Т кислотностью не более 150 м.д.ж. не более 9% и	390	450	390	450
Творог, творожные изделия для детского питания с °Т кислотностью не более 150 м.д.ж. не более 9% и 15%	30	40	30	40
Сметана с м.д.ж. не	9	11	9	11

более 15%				
Сыр неострых сортов (твердый и мягкий)	4.3	6.4	4	6
Мясо (говядина 1 кат на костях) <3> бескостная/говядина 1 кат	55/68	60,5/75	50	55
Птица (куры 1 кат потр./цыплята-бройлеры 1 потр.) <3> кат потр./индейка 1 кат	22/23/22	27/27/26	20	24
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленное <3>	37	39	32	37
Колбасные изделия для питания дошкольников	5	7	4.9	6.9
Яйцо куриное диетическое	0,5шт	0,6шт	20	24
Картофель: с 01.09 по 31.10	160	187	120	140
с 31.10 по 31.12	172	200	120	140
с 31.12 по 28.02	185	215	120	140
с 29.02 по 01.09	200	234	120	140
Овощи, зелень <3>	256	325	205	260
Фрукты (плоды) свежие <3>	108	114	95	100
Фрукты (плоды) сухие	9	11	9	11
Соки фруктовые (овощные)	100	100	100	100
Напитки витаминизированные (готовый напиток)	-	50	-	50
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	50	40	50
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	70	100	70	100
Крупы (злаки), бобовые	30	43	30	43
Макаронные изделия группы А	8	12	8	12
Мука пшеничная хлебопекарная	25	29	25	29
Мука картофельная (крахмал)	3	3	3	3
Масло коровье сладкосливочное	22	26	22	26
Масло растительное	9	11	9	11
Кондитерские изделия	7	20	7	20
Чай, включая фиточай	0,5	0,6	0,5	0,6
Какао-порошок	37	47	37	47
Кофейный напиток злаковый цикория (суррогатный), в т.ч. из цикория	1.0	1.2	1.0	1.2
Дрожжи хлебопекарные	0.4	0.5	0.4	0.5
Сахар<4>	37	47	37	47

Соль пищевая поваренная	4	6	4	6
-------------------------	---	---	---	---

<1> В случае поступления новых видов пищевых продуктов, в том числе и импортных товаров, или в случае поступления нестандартного сырья нормы отходов и потерь при технологической обработке этого сырья определяются дошкольной организацией самостоятельно путем контрольных проработок.

<2> Доля кисломолочных продуктов должна составлять 135 - 150 мл для детей в возрасте 1 - 3 года и 150 - 180 мл - для детей 3 - 7 лет;

<3> При использовании другого сырья необходимо делать перерасчет. Масса брутто может меняться в зависимости от исходного сырья и сезона года. При формировании меню необходимо обеспечивать выполнение натуральных норм питания в соответствии с данными, приведенными в столбце нетто.

<4> В том числе для приготовления блюд и напитков; в случае использования продуктов промышленного выпуска, содержащих сахар (сгущенное молоко, кисели и др.), выдача сахара должна быть уменьшена в соответствии с его количеством, поступающим в составе используемого готового продукта.

#### **РЕКОМЕНДУЕМЫЙ АССОРТИМЕНТ ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**

**Мясо и мясопродукты:**

- говядина I категории;
- телятина;
- нежирные сорта свинины и баранины;
- мясо птицы охлажденное (курица, индейка);
- мясо кролика;
- сосиски, сардельки (говяжьи), колбасы вареные для детского питания, не чаще чем 1 - 2 раза в неделю - после тепловой обработки;
- субпродукты говяжьи (печень, язык).

**Рыба и рыбопродукты** - треска, горбуша, лосось, хек, минтай, ледяная рыба, судак, сельдь (соленая), морепродукты.

**Яйца куриные** - в виде омлетов или в вареном виде.

**Молоко и молочные продукты:**

- молоко (2,5%, 3,2% жирности), пастеризованное, стерилизованное, сухое;
- сгущенное молоко (цельное и с сахаром), сгущенно-вареное молоко;
- творог не более 9% жирности с кислотностью не более 150 °Т - после термической обработки; творог и творожные изделия промышленного выпуска в мелкоштучной упаковке;
- сыр неострых сортов (твердый, полутвердый, мягкий, плавленый - для питания детей дошкольного возраста);
- сметана (10%, 15% жирности) - после термической обработки;
- кисломолочные продукты промышленного выпуска; ряженка, варенец, бифидок, кефир, йогурты, простокваша;
- сливки (10% жирности);
- мороженое (молочное, сливочное).

**Пищевые жиры:**

- сливочное масло (72,5%, 82,5% жирности);
- растительное масло (подсолнечное, кукурузное, соевое - только рафинированное; рапсовое, оливковое) - в салаты, винегреты, сельдь, вторые блюда;
- маргарин ограниченно для выпечки.

**Кондитерские изделия:**

- зефир, пастила, мармелад;
- шоколад и шоколадные конфеты - не чаще одного раза в неделю;
- галеты, печенье, крекеры, вафли, пряники, кексы (предпочтительнее с минимальным количеством пищевых ароматизаторов и красителей);
- пирожные, торты (песочные и бисквитные, без крема);
- джемы, варенье, повидло, мед - промышленного выпуска.

#### Овощи:

- овощи свежие: картофель, капуста белокочанная, капуста краснокочанная, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, огурцы, томаты, перец сладкий, кабачки, баклажаны, патиссоны, лук (зеленый и репчатый), чеснок (с учетом индивидуальной переносимости), петрушка, укроп, листовой салат, щавель, шпинат, сельдерей, брюква, репа, редис, редька, тыква, корни белые сушеные, томатная паста, томат-пюре;

- овощи быстрозамороженные (очищенные полуфабрикаты): картофель, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, перец сладкий, кабачки, баклажаны, лук (репчатый), шпинат, сельдерей, тыква, горошек зеленый, фасоль стручковая.

#### Фрукты:

- яблоки, груши, бананы, слива, персики, абрикосы, ягоды (за исключением клубники, в том числе быстрозамороженные);

- цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны) - с учетом индивидуальной переносимости;

- тропические фрукты (манго, киви, ананас, гуава) - с учетом индивидуальной переносимости;

- сухофрукты.

Бобовые: горох, фасоль, соя, чечевица.

Орехи: миндаль, фундук, ядро грецкого ореха.

#### Соки и напитки:

- натуральные отечественные и импортные соки и нектары промышленного выпуска (осветленные и с мякотью);

- напитки промышленного выпуска на основе натуральных фруктов;

- витаминизированные напитки промышленного выпуска без консервантов и искусственных пищевых добавок;

- кофе (суррогатный), какао, чай.

#### Консервы:

- говядина тушеная (в виде исключения при отсутствии мяса) для приготовления первых блюд);

- лосось, сайра (для приготовления супов);

- компоты, фрукты дольками;

- баклажанная и кабачковая икра для детского питания;

- зеленый горошек;

- кукуруза сахарная;

- фасоль стручковая консервированная;

- томаты и огурцы соленые.

Хлеб (ржаной, пшеничный или из смеси муки, предпочтительно обогащенный), крупы, макаронные изделия - все виды без ограничения.

Соль поваренная йодированная - в эндемичных по содержанию йода районах.

Дополнительно при наличии финансовых возможностей в питании детей могут использоваться:

- икра осетровая и лососевая зернистая (не чаще 1 раза в 2 недели);

- рыба соленая красная (предпочтительнее горбуша, кета) - не чаще 1 раза в 2 недели.

Таблица 7

**ПРИМЕРНЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ОБЪЕМЫ ПОРЦИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ**

Наименование блюд	Вес (масса) в граммах	
	от 1 года до 3-х лет	от 3-х до 7-ми лет
<b>Завтрак</b>		
Каша, овощное блюдо	120 - 200	200 - 250
Яичное блюдо	40 - 80	80 - 100
Творожное блюдо	70 - 120	120 - 150
мясное, рыбное блюдо	50 - 70	70 - 80
Салат овощной	30 - 45	60
Напиток (какао, чай, молоко и т.п.)	150 - 180	180 - 200
<b>Обед</b>		
Салат, закуска	30 - 45	60
Первое блюдо	150 - 200	250
Блюдо из мяса, рыбы, птицы	50 - 70	70 - 80
Гарнир	100 - 150	150 - 180
Третье блюдо (напиток)	150 - 180	180 - 200
<b>Полдник</b>		
Кефир, молоко	150 - 180	180 - 200
Булочка, выпечка (печенье, вафли)	50 - 70	70 - 80
Блюдо из творога, круп, овощей	80 - 150	150 - 180
Свежие фрукты	40 - 75	75 - 100
<b>Ужин</b>		
Овощное блюдо, каша	120 - 200	200 - 250
творожное блюдо	70 - 120	120 - 150
Напиток	150 - 180	180 - 200
Свежие фрукты	40 - 75	75 - 100
<b>Хлеб на весь день:</b>		
пшеничный	50 - 70	110
ржаной	20 - 30	60

**Питание детей от 3-х до 7 лет**

В возрасте от 3-х до 7 лет у детей значительно возрастают функциональные возможности желудочно-кишечного тракта. Емкость желудка у них увеличивается до 500 мл, нарастает активность ферментов, к 5-7 годам прорезываются первые постоянные большие коренные зубы. Поэтому для детей 3-7 лет предусматривается самый широкий ассортимент пищевых продуктов и в любой кулинарной обработке. Общий объем

суточной пищи детей в возрасте от 3 до 5 лет выражается в 1400-1500 граммах, в возрасте 6-7 лет – 1600-1700 граммов.

### БЕЛКОВАЯ ПИЩА

Роль белков в питании ребёнка исключительно велика. Недостаток белка в пище приводит к задержке роста и развития, снижению массы тела и сопротивляемости инфекционным заболеваниям.

Наиболее высокой биологической ценностью обладают белки животного происхождения, содержащиеся в молоке, молочных продуктах, йогуртах, мясе, рыбе, яйцах.

Формирование вкусовых пристрастий у ребёнка происходит в среднем до 5 лет. Поэтому важно, чтобы ребёнок и в дальнейшем отдавал предпочтение натуральной пище.

Количество белков, необходимых дошкольнику

50% белков должны быть животного происхождения это:

▲ 85-100 гр. мяса,

▲ 25-30 гр. рыбы

(лучше всего для кормления детей подходят говядина, телятина, а также нежирная баранина, мясо кур, кролика, печень, язык. Лучше всего мясо и рыбу давать в отдельные дни, 4-5 раз в неделю мясо по 100-130 граммов, 2 раза в неделю рыбу по 70-100 граммов),

▲ одно яйцо через день (осторожно с белком, при склонности к аллергии лучше давать только желток),

▲ 0,5 литра молока или кисломолочных продуктов,

▲ 50 граммов творога,

▲ сыр – 3 грамма в день,

▲ 5 граммов сметаны или сливок.

Не обязательно давать сыр, сметану и творог каждый день, лучше 2-3 раза в неделю, но в большем объёме (100 граммов творога 3 раза в неделю и т.д.).

### ЖИРЫ

Для детей жиры и масла служат главным строительным материалом для развивающегося мозга, поэтому в детском питании обезжиренные продукты не применяются. Целый ряд витаминов растворяется только в жирах, а именно витамины А, Д, Е, К.

Количество жиров, необходимых ребёнку:

В среднем ребёнку необходимо 60 – 80 граммов жира в день.

Из этого количества:

▲ 25-30 граммов (1,5 столовых ложки) сливочного масла в каши и на бутерброд,

▲ 10 граммов (2 чайной ложки) растительного масла используются для заправки салатов, винегретов, тушения, запекания.

Говяжий, свиной, бараний жиры (смалец) нельзя включать в рацион питания дошкольника, поскольку они плохо усваиваются растущим организмом.

Остальное количество (так называемый невидимый жир) уже содержится в продуктах питания (молоко, мясо, творог, орехи и т.д.).

### УГЛЕВОДЫ

Служат основным легкоусвояемым источником энергии, обеспечивающим 50-60% необходимой для организма энергии в сутки. Содержатся в продуктах растительного происхождения: хлеб, макаронные изделия, крупы, картофель, овощи и фрукты, сладости.

Количество углеводов, необходимых дошкольнику:

▲ 30-50 граммов ржаного и 100-125 граммов пшеничного хлеба (если вы даёте сухари или баранки, уменьшайте соответственно количество хлеба),

▲ картофель – 120-150 граммов,

▲ порция каши – 120-150 граммов,

▲ овощи – 180-200 граммов,

- ▲ фрукты и ягоды – 100-200 граммов, сок – 100-150 граммов в день,
- ▲ 35-50 граммов сахара (5-7 чайных ложек сахарного песка, учитывая сахаросодержащие напитки – компот, кисель, лимонад и т.д.),
- ▲ 10-15 граммов сахаросодержащих продуктов (пастила, мармелад, повидло, варенье, халва).

#### **Особенности питания дошкольников**

◆ Как и в раннем возрасте, дошкольнику очень полезны сырые овощи в виде салатов, свежие фрукты и ягоды. Салаты предлагайте перед едой, так как овощи стимулируют выработку пищеварительных соков и улучшают аппетит. Свежие фрукты очень хороши на полдник.

◆ Во время обеда обязательно накормите ребенка супом или борщом. Ведь первые блюда на основе овощных или мясных бульонов являются сильными стимуляторами работы рецепторов желудка.

◆ Ребята очень любят хлеб и хлебобулочные изделия, особенно булочки, пряники, вафли, печенье, пирожные, торты. Но надо помнить, что изделия из муки высшего сорта бедны витаминами и минералами и часто содержат большое количество сахара и жиров. Оставьте их для выходных и праздничных дней. Ежедневно полезен хлеб из ржаной муки, а также из муки грубого помола. Он богат витаминами группы В, минеральными веществами и растительными белками.

◆ Детям очень полезны крупы. В отличие от макаронных изделий (макароны, вермишель, лапша) они содержат огромное количество витаминов и минералов. Дети очень любят макаронные изделия, но варите их реже, чем крупы, особенно если у ребёнка имеется избыточная масса тела.

◆ Для формирования прочного скелета, хорошей осанки и крепких зубов ребёнку жизненно необходим кальций, который в основном содержится в молочных продуктах. Поэтому ежедневно дошкольник должен получать 2 стакана молока или кисломолочных продуктов.

◆ Сахар обязательно входит в рацион ребёнка любого возраста, но избыточное его количество снижает аппетит, нарушает иммунитет, способствует развитию ожирения и может привести к такому грозному заболеванию как сахарный диабет.

◆ Как можно реже покупайте детям сильно газированные напитки – они раздражают слизистую желудка и кишечника и содержат огромное количество сахара.

◆ Больше покупайте овощей, фруктов, ягод, зелени. Вот что полезно ребёнку.

◆ Для приготовления пищи используйте йодированную соль, так как при недостаточном поступлении йода с пищей могут возникнуть йододефицитные заболевания.

◆ Продолжайте учить ребенка правильному поведению за столом. Следите, чтобы он сидел прямо, не опирался во время еды локтями на стол, не расставлял их широко в стороны.

#### **Если ребёнок ходит в детский сад**

Большинство дошкольников посещают детский сад. Питание дома для такого «организованного» ребёнка должно быть согласовано с питанием в учреждении с таким расчётом, чтобы домашний рацион дополнял рацион детского сада.

#### **Литература**

1. Постановление федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека № 91от 22 июля 2010 г. Об утверждении СанПиН 2.4.1.2660 – 10 «санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях».
2. Постановление федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека № 189 от 29 декабря 2010 г. Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821 – 10 «санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

3. <http://www.detskiysad.ru/vopros/627.html>
4. <http://detskoe – zdorovye.ru/regim – dnya.html>

### 3. Физическое воспитание детей дошкольного возраста

3.1. Организация физического воспитания детей дошкольного возраста.

3.2.3.2. Медико – педагогический контроль состояния здоровья и физической подготовленности

3.1. Физическое воспитание детей дошкольного возраста

В дошкольном возрасте рекомендуется использовать следующие формы двигательной деятельности: утреннюю гимнастику, физкультурные занятия в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах, плавание и другие.

Содержание программы физического воспитания детей дошкольного возраста (реком. Зайцев А.А., Конеева Е.В., Полещук Н.К., Соллогуб С.А., 1997).

Легкая атлетика

Ходьба

3 – 4 года. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); ходьба в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную; ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

5 – 6 лет. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), с перекатом с пятки на носок, приставным шагом в правую и левую стороны. Ходьба в колонне по одному, по два, по три, вдоль границ зала, с поворотом, с выполнением различных заданий.

6 – 7 лет. Ходьба обычная, на носках с различными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, приставным шагом вперед и назад, перекатом с пятки на носок, ходьба в полуприседание, с выпадами. Ходьба в колонне по одному, по два, по три, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движения.

Бег

3 – 4 года. Бег обычный, на носках подгруппами и всей группой, с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, по извилистой дорожке (ширина 30 – 25 см, длина 5 – 6 м); по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа, в медленном темпе в течение 50 – 60 с, в быстром темпе на расстояние 10 м.

5 – 6 лет. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному по два: змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5 – 2,0 мин. в медленном темпе на 80 – 120 м (2 – 3 раза) в чередовании с ходьбой: челночный бег – 3 раза по 10 м. Бег на скорость.

6 – 7 лет. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по два, из разных исходных положений, в разных направлениях с разными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой: челночный бег – 3 – 5 раз по 10 м. Бег на скорость.

Прыжки

3 – 4 года. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (2 – 3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15 – 20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка: через линию, шнур, через 4 – 6 линий (поочередно через каждую); прыжки через предметы (высота 5 см), в



длину с места через две линии (расстояние между линиями 25 – 30 см); прыжок в длину с места.

5–6 лет. Прыжки на двух ногах на месте (по 30 – 40 прыжков 2 – 3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги врозь, одна нога вперед другая назад), с поворотом двигаясь вперед (на расстояние 3 – 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком, через 5 – 6 предметов поочередно через каждый (высота 15 – 20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места, в длину с разбега, в высоту с разбега. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад; через длинную скакалку.

6 – 7 лет. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3 – 4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотами кругом, продвигаясь вперед на 5 – 6 м с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180 – 190 см), вверх с места, с разбега доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25 – 30 см, и прыжки с разбега.

3 – 4 года. Метание на дальность правой и левой рукой (расстояние 2,5 – 5,0 м) в горизонтальную цель двумя руками снизу от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5 – 2,0 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1,0 – 1,5 м).

5 – 6 лет Метание предметов на дальность (не менее 5 – 9 м), в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на высоте 2 м) с расстояния 3 – 4 м.

6 – 7 лет. Метание на дальность (6 – 12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цели (с расстояния 4 – 5 м), метание в движущуюся ель.

#### Гимнастика

##### Ползание, лазание

3 – 4 года. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них, подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно, лазанье по лесенке – стремянке шведской стенке (высота 1,5).

От 4 до 5 лет. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между препятствиями, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед.

6 – 7 лет. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, по бревну, ползание на животе и на спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами: подлезание под дугу, гимнастическую скамейку (высота 50 – 35 см.) Лазанье по шведской стенке. Общеразвивающие упражнения и упражнения с предметами

##### Акробатические упражнения

3 – 4 года. Из исходного положения «лежа на спине» подтягивать голову и ноги к груди (группировка), из исходного положения «сидя – сгруппировавшись», перекат на спину с сохранением группировки. Стойка на одной ноге – руки в стороны (ласточка).

От 4 до 5 лет. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Мостик из исходного положения «лежа». Стойка на одной ноге – руки в стороны (ласточка).

5 – 6 лет. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Мостик из исходного положения «лежа». Стойка на одной ноге – руки в стороны (ласточка).

6 – 7 лет. Кувырок вперед, назад (выполнять несколько раз подряд). Стойка на лопатках. Мостик из исходного положения «лежа» и «стоя». Стойка на одной ноге – руки в стороны. Выполнение акробатических элементов в связке.

##### Упражнения на снарядах

3 – 4 года. Висы на кольцах, перекладине, шведской стенке, на канате или кольцах. Ходьба по гимнастической скамейке.

От 4 до 5 лет. Висы на кольцах, перекладине, шведской стенке, на канате или шесте. Группировка на перекладине или кольцах. Ходьба по гимнастической скамейке, соскок и приземление. Лазанье по канату.

5 – 6 лет. Висы на кольцах, перекладине, шведской стенке, на канате или шесте. Группировка и раскачивание на перекладине или на кольцах. Ходьба по гимнастической скамейке, буму, бревну, соскок и приземление.

6 – 7 лет. Висы на кольцах, перекладине, шведской стенке, на канате или шесте. Группировка и подъем переворотом на кольцах и перекладине.

Спортивные и подвижные игры

#### Баскетбол

3 – 4 года. Держание мяча, ловля и передача над собой и партнеру. Катание по полу, броски двумя руками от груди и из – за головы.

От 4 до 5 лет. Техника перемещений, ловля и передача мяча одной и двумя руками. Ведение мяча на месте левой и правой рукой с высоким отскоком. Броски двумя руками в кольцо.

5 – 6 лет. Передвижение бегом в сочетании с ходьбой и остановками. Повороты назади и впереди стоящей ноге с мячом и без мяча. Передачи мяча в парах, тройках. Ведение мяча шагом с высоким отскоком. Броски в кольцо одной рукой от плеча и двумя руками от груди.

6 – 7 лет. Остановки прыжком и шагом. Передвижение спиной вперед и в защитной стойке. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления и бегом. Броски в кольцо со средней дистанции. Выполнение ранее изученных приемов в сочетании с другими действиями. Двусторонняя игра 5 × 5.

#### Бадминтон

3 – 4 года. Держание ракетки. Удары по волану, подвешенному на леске справа – сверху.

От 4 до 5 лет. Подбрасывание волана и удар по нему ракеткой снизу (подача). Отбивание волана после набрасывания партнером.

5 – 6 лет. подача волана через сетку. Удары слева – сверху, снизу. Одиночная игра без сетки.

6 – 7 лет. Одиночная игра через сетку.

#### Настольный теннис

3 – 4 года. Способы держания ракетки. Передвижение с ракеткой, на которой лежит мяч.

От 4 до 5 лет. Удары по мячу. Исходные положения и перемещения.

5 – 6 лет. подача мяча. Игра 1 × 1.

6 – 7 лет. Совершенствование ранее изученных приемов. Игра.

Подвижные игры с бегом, прыжками, подлезанием и лазаньем, на ориентировку в пространстве.

Организация физического воспитания в дошкольных учреждениях.

### **3.3.ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

Физическое воспитание в дошкольных учреждениях предусматривает различные формы работы в каждой возрастной группе (таблица 8).

Таблица 8

Учебная работа (занятия по физкультуре)

Возрастные группы, особенности организации и продолжительность занятий
--

1 – я группа раннего возраста	2 – я группа раннего возраста	1 – я младшая группа	2 – я младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Ежедневно, индивидуальные или мало – групповые игры – занятия по развитию движений,	2 раза в неделю по подгруппам (от 1 года 6 мес. до 1 г. 8 мес. по 2 – 4 ребенка, до 2 лет – по 5 – 7 детей)	2 раза в неделю по подгруппам. В конце года в составе всей группы	3 раза в неделю одновременно со всеми детьми, в том числе два во время, отведенное для занятий, и одно в часы прогулки			
массаж, гимнастика – 6 – 10 мин.,	10 – 15 мин.	15 – 20 мин.	15 – 20 мин.	20 – 25 мин.	25 – 30 мин.	30 – 35 мин.

### Физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня:

Возрастные группы, особенности организации и продолжительность занятий						
1 – я группа раннего возраста	2 – я группа раннего возраста	1 – я младшая группа	2 – я младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
а) утренняя гимнастика						
–	–	Ежеднев. 4 – 5 мин.	Ежеднев. 4 – 5 мин.	Ежеднев. 6 – 8 мин.	Ежеднев. 8 – 10 мин.	Ежеднев. 10 – 12 мин.
б) подвижные игры и физические упражнения на прогулке						
Индивидуально	Ежедневно 2 раза (на утренней и вечерней прогулках)					
	8 – 10 мин.	10 – 15 мин.	15 – 20 мин.	20 – 25 мин.	25 – 30 мин.	30 – 45 мин.
	В дни проведения физкультурных занятий					
		6 – 8 мин.	5 – 10 мин.	8 – 12 мин.	10 – 15 мин.	10 – 15 мин.
в) физкультурная минутка						
		–	–	–	Ежедневно по мере необходимости 1 – 3 мин. В зависимости от вида и содержания занятий	
<b>Активный отдых:</b>						
-	-	-	-	1 – 2 раза в месяц		
а) физкультурный досуг						
-	-	-	20-30 мин	20-30 мин	30-45 мин	45-50 мин
б) физкультурный праздник						
-	-	-	-	Не менее 2 раз в год до 60 мин.		2 – 3 раза в год до 1 часа 30 мин.
в) день здоровья						
–	–	–	не реже одного раза в квартал			
<b>Самостоятельная двигательная деятельность детей</b>						
			Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под наблюдением воспитателя. Утренняя			

			гимнастика, физические упражнения под контролем родителей и вместе с ними
Задание на дом			
Задание определяется воспитателем			

Вся работа осуществляется воспитателем по физкультуре и воспитателем группы при регулярном контроле медицинских работников и методиста дошкольного учреждения.

Оценку эффективности образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников проводят по показателю моторной плотности и среднего уровня частоты сердечных сокращений (ЧСС).

Моторная плотность занятия в зале (отношение времени занятия, затраченного ребенком на движения, к общей продолжительности занятия, выраженное в процентах) должна составлять не менее 70%; на воздухе – не менее 80%.

Для обеспечения тренировочного эффекта на занятиях в зале средний уровень ЧСС у детей 3 – 4 лет составляет – 130 – 140 уд./мин., на воздухе – 140 – 160 уд./мин.; у детей 5 – 7 лет – в зале 140 – 150 уд./мин.; на воздухе – 150 – 160 уд./мин.

Оценка физического развития осуществляется на основе динамики состояния здоровья детей, развития двигательных качеств и навыков на каждом году жизни.

Тестирование физической подготовленности дошкольников проводит воспитатель по физической культуре в начале учебного года (сентябрь – октябрь) и в конце его (апрель – май) и контролирует методист (старший воспитатель) ДОУ. Оценку уровня физической подготовленности медицинская сестра вносит в «Медицинскую карту».

Разрешение на проведение тестирования физической подготовленности детей дает врач педиатр ДОУ. Тестирование (таблица 9) проводится в рамках физкультурного занятия (постановление правительства РФ № 916 от 29.12.2 001 «Общероссийская система мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи»):

Таблица 9

## Оценка физической подготовленности детей 4 – 7 лет в ДОУ, мальчики

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий, 100% и выше	выше среднего 85 – 99 %	средний, 70 – 84 %	ниже среднего, 51 – 69 %	низкий, 50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Тест 1. Бег на 30 м (секунды)					
4,0 – 4,5	8,1 и ниже	8,2 – 8,6	8,7 – 9,2	9,3 – 9,9	10,0 и выше
4,6 – 4,11	7,6 и ниже	7,7 – 8,1	8,2 – 8,7	8,8 – 9,5	9,6 и выше
5,0 – 5,5	6,9 и ниже	7,0 – 7,5	7,6 – 8,1	8,2 – 8,9	9,0 и выше
5,6 – 5,11	6,7 и ниже	6,8 – 7,3	7,4 – 7,9	8,0 – 8,7	8,8 и выше
6,0 – 6,5	6,4 и ниже	6,5 – 6,9	7,0 – 7,5	7,6 – 8,3	8,4 и выше
6,6 – 6,11	6,1 и ниже	6,2 – 6,7	6,8 – 7,3	7,4 – 8,0	8,1 и выше
7,0 – 7,5	5,6 и ниже	5,7 – 6,1	6,2 – 6,7	6,8 – 7,4	7,5 и выше
7,6 – 7,11	5,5 и ниже	5,6 – 6,0	6,1 – 6,6	6,7 – 7,3	7,4 и выше
Тест 2. Бег на 90 м (секунды)					
4,0 – 4,5	28,8 и ниже	28,9 – 31,9	32,0– 35,0	35,1 – 39,2	39,3 и выше
4,6 – 4,11	28,4 и ниже	28,5 – 31,5	31,6– 34,6	34,7 – 38,8	38,9 и выше
Тест 2. Бег на 300 м (секунды)					

5,0 – 5,5	86 и ниже	87 – 102	103 – 119	120 – 140	141 и выше
5,6 – 5,11	81 и ниже	82 – 97	98 – 112	113 – 134	135и выше
6,0 – 6,5	76 и ниже	77 – 92	93 – 108	109 – 129	130 и выше
6,6 – 6,11	72 и ниже	73 – 88	89 – 103	104 – 125	126 и выше
7,0 – 7,5	68 и ниже	69 – 84	85 – 100	101 – 121	122 и выше
7,6 – 7,11	63и ниже	64 – 79	80 – 94	95 – 116	117 и выше
Тест 3. Подъем туловища из положения лёжа (количество раз за 30 сек)					
4,0 – 4,5	12 и выше	11	9 – 10	6 – 8	5 и ниже
4,6 – 4,11	13 и выше	11 – 12	9 – 10	6 – 8	5 и ниже
5,0 – 5,5	13 и выше	12	10 – 11	7 – 9	6 и ниже
5,6 – 5,11	14 и выше	12 – 13	10 – 11	7 – 9	6 и ниже
6,0 – 6,5	15 и выше	13 – 14	11 – 12	8 – 10	7 и ниже
6,6 – 6,11	15 и выше	14	12 – 13	9 – 11	8 и ниже
7,0 – 7,5	16 и выше	14 – 15	12 – 13	9 – 11	8 и ниже
7,6 – 7,11	17 и выше	16	14 – 15	10 – 13	9 и ниже
Тест 4. Прыжок в длину с места (сантиметры)					
4,0 – 4,5	85 и выше	74 – 84	63 – 73	49 – 62	48 и ниже
4,6 – 4,11	95 и выше	84 – 94	73 – 83	59 – 72	58 и ниже
5,0 – 5,5	105 и выше	94 – 104	83 – 93	69 – 82	68 и ниже
5,6 – 5,11	115и выше	102 – 114	89 – 101	73 – 88	72 и ниже
6,0 – 6,5	122и выше	109 – 121	96 – 108	80 – 95	79 и ниже
6,6 – 6,11	128и выше	115 – 127	102 – 114	86 – 101	85 и ниже
7,0 – 7,5	130и выше	117 – 129	104 – 116	88 – 103	87 и ниже
7,6 – 7,11	140и выше	127 – 139	114 – 126	98 – 113	97 и ниже

Таблица 10

## Оценка физической подготовленности детей 4 – 7 лет в ДООУ, девочки

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий, 100% и выше	выше среднего 85 – 99 %	средний, 70 – 84 %	ниже среднего, 51 – 69 %	низкий, 50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Тест 1. Бег на 30 м (секунды)					
4,0 – 4,5	8,3 и ниже	8,4 – 8,8	8,9 – 9,4	9,5 – 10,1	10,2 и выше
4,6 – 4,11	7,9 и ниже	8,0 – 8,4	8,5 – 9,0	9,1 – 9,8	9,9и выше
5,0 – 5,5	7,2 и ниже	7,3 – 7,8	7,9 – 8,4	8,5 – 9,2	9,3 и выше
5,6 – 5,11	7,1 и ниже	7,2 – 7,6	7,7 – 8,2	8,3 – 9,0	9,1 и выше
6,0 – 6,5	6,8 и ниже	6,9 – 7,3	7,4 – 7,9	8,0 – 8,7	8,8 и выше
6,6 – 6,11	6,5 и ниже	6,6 – 7,0	7,1 – 7,5	7,6 – 8,3	8,4 и выше
7,0 – 7,5	6,0 и ниже	6,1 – 6,5	6,6 – 7,0	7,1 – 7,7	7,8 и выше
7,6 – 7,11	5,8 и ниже	5,9 – 6,3	6,4 – 6,7	6,8 – 7,5	7,6 и выше
Тест 2. Бег на 90 м (секунды)					

4,0 – 4,5	29,0и ниже	29,1 – 32,1	32,2– 35,2	35,3 – 39,4	39,5 и выше
4,6 – 4,11	28,7 и ниже	28,8 – 31,8	31,9– 34,9	35,0 – 39,1	39,2 и выше
Тест 2. Бег на 300 м (секунды)					
5,0 – 5,5	86 и ниже	87 – 102	103– 119	120 – 140	141 и выше
5,6 – 5,11	81 и ниже	82 – 97	98 – 112	113 – 134	135 и выше
6,0 – 6,5	78 и ниже	79 – 94	95 – 110	111 – 132	133 и выше
6,6 – 6,11	74 и ниже	75 – 90	91 – 105	106 – 127	128 и выше
7,0 – 7,5	70 и ниже	71 – 86	87 – 102	103 – 124	125 и выше
7,6 – 7,11	65 и ниже	66 – 81	82 – 96	97 – 118	119 и выше
Тест 3. Подъем туловища из положения лёжа (количество раз за 30 секунд)					
4,0 – 4,5	11 и выше	9 – 10	7 – 8	4 – 6	3 и ниже
4,6 – 4,11	12 и выше	10 – 11	8 – 9	5 – 7	4 и ниже
5,0 – 5,5	12 и выше	11	9 – 10	6 – 8	5 и ниже
5,6 – 5,11	13 и выше	11 – 12	9 – 10	6 – 8	5 и ниже
6,0 – 6,5	13 и выше	12	10 – 11	7 – 9	6 и ниже
6,6 – 6,11	14 и выше	12 – 13	10 – 11	7 – 9	6 и ниже
7,0 – 7,5	15 и выше	13 – 14	11 – 12	8 – 10	7 и ниже
7,6 – 7,11	15 и выше	14	12 – 13	9 – 11	8 и ниже
Тест 4. Прыжок в длину с места (сантиметры)					
4,0 – 4,5	80 и выше	68 – 79	56 – 67	42 – 55	41 и ниже
4,6 – 4,11	90 и выше	78 – 89	66 – 77	49 – 65	48 и ниже
5,0 – 5,5	95 и выше	84 – 94	73 – 83	56 – 72	55 и ниже
5,6 – 5,11	105 и выше	94 – 104	83 – 93	69 – 82	68 и ниже
6,0 – 6,5	110 и выше	99 – 109	88 – 98	74 – 87	73 и ниже
6,6 – 6,11	120 и выше	109 – 119	98 – 108	84 – 97	83 и ниже
7,0 – 7,5	123 и выше	111 – 122	99 – 110	85 – 98	84 и ниже
7,6 – 7,11	127 и выше	115 – 126	103 – 114	88 – 102	87 и ниже

### Литература

1. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. — 2 – е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 368 с.
3. Абросимова Л. И., Юрко Г. П. Физическое воспитание детей. – М, 1989г.
4. К.Д. Губерт, М. Г. Рысс. «Гимнастика и массаж в раннем возрасте» М., 1981
5. Руководство участкового педиатра/ под ред. Т.Г. Авдеевой. – М.:ГЭОТАР – Медиа,2008. – 352с.
6. Доскин В.А., Косенкова Т.В., Авдеева Т.Г. и др. Поликлиническая педиатрия. – М.:ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2002. – 504 с.
7. Зайцев А.А., Конеева Е.В., Полещук Н.К., Соллогуб С.А. Физическоевоспитаниедошкольников: Учебноепособие . – 1997. – 71 с.

8. Постановление правительства Российской Федерации № 916 от 29.12.2001г. «Общероссийская система мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи».

9. ГосстандартПримернаяосновная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / [сост. Е. С. Савинов]. — 4 – е изд., переработанное — М. : Просвещение, 2012. — 302 с.

10. Гигиена детей и подростков. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно – эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения). Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.1251 – 03.

11. Приказ Управления образования г. Казани от 28.01.2009 № 38 «Универсиаде 2013 – достойную физическую подготовленность учащихся».

12.Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821 – 10. Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

13. Методические рекомендации «Единые требования к проведению общероссийского мониторинга физического развития и физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ» (2002).

14.Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа / [сост. Е. С. Савинов]. — (Стандарты второго поколения).М.: Просвещение, 2011. — 454 с.

15.Оценка состояния здоровья детей. Новые подходы к профилактической и оздоровительной работе в образовательных учреждениях: руководство для врачей. – М.: ГЭОТАР – Медиа, 2008. – 432 с.

16.Поликлиническая педиатрия: учебник / под ред. А.С. Калмыковой. – М.: ГЭОТАР – Медиа, 2007. – 624 с.

17. Кучма В.Р., Сердюковская Г.Н., Демин А.К. – Руководство по гигиене и охране здоровья школьников: для медицинских и педагогических работников, образовательных учреждений, санитарно – эпидемиологической службы /М.: Российская ассоциация общественного здоровья, 2000. – 152 с.

#### **4. ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ**

Под закаливанием следует понимать повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию физических факторов окружающей среды (повышенная или пониженная температура воздуха, воды, повышенные параметры влажности и скорости воздуха, ультрафиолетовое излучение, пониженное атмосферное давление) путем научно обоснованного систематического тренирующего дозированного воздействия этими факторами.

##### **4.1. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАКАЛИВАНИЯ**

1. Учет индивидуальных особенностей организма ребенка. При формировании системы закаливания необходимо учитывать состояние здоровья, возраст, климатические условия, развитие подкожно –жировой клетчатки, тип нервной системы, степень закалённости ребенка.

Следует выделять три группы детей: I – здоровые закалённые; II – дети, имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья, и здоровые, но незакалённые; III – дети, страдающие хроническими заболеваниями, и реконвалесценты после длительных заболеваний.

Закаливание детей I группы нужно начинать с индифферентных раздражителей. Для воздушных ванн – это комфортные показатели температуры воздуха, для местных и общих водных процедур – температура кожи в состоянии теплового комфорта.

Для детей II и III групп начальная и конечная температура воздействующих факторов должна быть на 2 – 4°С выше, чем для детей I группы, а темп её снижения более

медленным. Изменяя продолжительность воздействия холодных раздражителей, можно увеличивать энерготраты ребёнка.

2. Постепенность увеличения силы раздражителя означает, что недопустимо в начале закаливания почти мгновенное и глубокое снижение температуры, а также быстрое увеличение продолжительности процедуры.

Для ослабленных детей закаливание можно начинать с участков тела менее чувствительных к холоду (например – рук) постепенно переходя к участкам тела, которые не подвергались холодному воздействию и поэтому более чувствительны (спина). подвижных игр выполняют упражнения, не связанные со значительной нагрузкой.

Для детей 3 – 7 лет

Температура в помещении 19 – 20 °С.

Воздушные ванны – от 10 – 15 мин. до 30 мин. 2 – 3 раза в день.

Обтирание – температура воды для детей 3 – 4 лет – 32°С, 5 – 6 лет – 30°С, 6 – 7 – 28°С. Через каждые 2 – 3 дня ее снижают на 1°С и доводят до 22°С летом и 25°С – зимой для детей 3 – 4 лет, до 20°С и 24°С – для детей 5 – 6 лет, до 18°С и 22°С – для детей 6 – 7 лет.

Прогулки 2 раза в день при температуре воздуха от – 15 до +30°С.

Умывания. Температура воды в начале закаливания 20°С, в дальнейшем ее постепенно снижают до 16 – 18 °С.

Общие обливания после прогулок. Начальная температура воды 33°С, постепенно ее снижают на 1°С в неделю и доводят до 24 – 22°С. В холодное время года температура воды должна быть не ниже 24°С. Длительность обливания – 30 сек. – 1,5 мин.

Общие ванны при температуре воды 36 °С продолжительностью 5 минут с последующим обливанием более прохладной водой (34 °С) перед ночным сном 2 раза в неделю.

Летом пребывание под лучами солнца начинают с 5 – 6 минут и доводят длительность солнечных ванн до 8 – 10 минут (2 – 3 раза в день).

#### **4.2. ЗАКАЛИВАНИЕ В ДЕТСКИХ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

Первым требованием для проведения закаливания детей в дошкольном учреждении является создание гигиенических условий жизни детей. 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°С, т.е. опускаться до +14 +16°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.

Таблица 11

Температура воздуха в групповых помещениях

Возраст детей	Зоны		
	I	II	III
до 3 лет	+23° С	+22°С	+21°С
3 – 4 года	+22°С	+21°С	+20°С
6 – 7 лет	+21°С	+20°С	+19°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. При отклонении температуры воздуха помещений от указанных, тепловой комфорт ребенка достигается изменением в слойности его одежды:

Таблица 12

## Рекомендуемая одежда в теплое время года

Температура помещения	Одежда
+23°C и выше	1 –2 –слойная одежда: тонкое хлопчатобумажное белье, легкое хлопчатобумажное платье с короткими рукавами, носки, босоножки.
+21°C +22°C	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°C +20°C	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°C +17°C	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.

Таблица 13

## Рекомендуемая одежда в холодное время года

Помещение	Групповое помещение или спальня	Отапливаемая веранда	Не отапливаемая веранда
Температура воздуха	+15 +16°C	+5 +6°C	-10 –15°C
Одежда	байковая рубашка с	спальный мешок, пижама байковая,	спальный мешок, пижама, носки,

	длинными рукавами или пижама, теплое одеяло	косынка, 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°С, получая при этом воздушные ванны.

Таблица 14

## Рекомендуемая одежда

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

Дети до 3-х лет выходят на прогулку зимой в безветренную погоду при температуре наружного воздуха -15°С, а 4 –7-летние при температуре до -18° – - 22°С. При низких температурах время прогулки сокращается. Летом вся жизнь детей должна быть перенесена на открытый воздух. Наибольший оздоровительный эффект достигается при проведении физических упражнений на открытом воздухе, особенно в течение круглого года. 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°С.

Таблица 15

## Одежда детей при проведении физкультурных занятий

Летом	Холодный период +6° – -6°С	Зимой -9° – -15°С
-------	-------------------------------	-------------------

Трусы и майки, на ногах тапочки или полу кеды	Спортивный костюм, майка, футболка с длинными рукавами, колготы, шерстяная шапочка на матерчатой подкладке, простые носки, шерстяные носки, кеды	Спорт.костюм, майка, рубашка фланелевая с длинными рукавами, колготы, шерстяная шапка на матерчатой подкладке, шерстяные носки, кеды варежки; при ветре надевается куртка из непродуваемой ткани и рейтузы
---	--	--

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 закаливаемые, 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.

#### Литература

1. Вайнбаум Я.С. Гигиена закаливания // Вайнбаум Я.С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта. – М., 2002. – С. 72 – 91.
2. Баранов А.Е. Избавляемся от простуды // Физическая культура в школе, 1997. – №2. – С. 83 – 85.
3. Брызгунов И. Закаливание: принципы и методы // Семья и школа, 1998. – №3. – С. 30 – 31.
4. Грегор О. Зачем нужно закаливание // Грегор О. Жить не старея. – М., 1992. – С. 130 – 136.
5. Крамских В.Я. Воздух закаливает и лечит. – М., 1986.
6. Лаптев А.П. Закаливайтесь на здоровье. – М.: Медицина, 1991. – 160с.
7. Михайлов В. Основы воспитания здорового ребенка // Книга молодой семьи: Сборник. – Л., 1990. – С. 104 – 131.
8. Методические указания: Комплексная система закаливания дошкольников. – М., 1993. – 32 с.
9. Методические рекомендации по закаливанию детей в дошкольных учреждениях (утв. главным управлением лечебно профилактической помощи детям и матерям Минздрава СССР 16 июня 1980 г. № 11 –18/6 –29, обновленное в 2008 г.)

10. Праздников В.П. Закаливание детей дошкольного возраста. – Л.: Медицина, 1988. – 224 с.
11. Преображенский К. Со второго дня жизни // Семья и школа, 1998. – № 5. – С. 38 – 40.
12. Санитарно –эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях. СанПиН 2.4.1.2660 –10.
13. Санитарно –эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы детских туристических лагерей палаточного типа в период летних каникул. СанПиН 2.4.4.2605 –10. Постановление главного государственного санитарного врача РФ № 29 от 26 апреля 2010 г.
14. Тимофеева А.М. Беседы детского доктора. – М., 1995. – 25с.  
<http://www.gradusnik.ru/rus/doctor/ped/w6md-zakalobrziz/>  
<http://www.rodin.ru/malish/zakalivanie.html> Закаливание детей раннего возраста.  
<http://2ganteli.ru/> Закаливание детей.  
<http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-4653> Закаливание. За и против.  
[http://vimpel-v.com/shkola\\_gizni/voda/zakal\\_shk.shtml](http://vimpel-v.com/shkola_gizni/voda/zakal_shk.shtml)