

## Министерство образования Республики Беларусь Министерство здравоохранения Республики Беларусь

Областные управления образования,  
Комитет по образованию и делам  
молодежи Мингорисполкома.  
Областные управления  
здравоохранения, Комитет  
по здравоохранению Мингорисполкома

Министерство образования Республики Беларусь, Министерство здравоохранения Республики Беларусь направляют для руководства в работе методические рекомендации «Организация летней оздоровительной работы в дошкольных учреждениях».

Заместитель министра  
образования  
Республики Беларусь

**К.С. ФАРИНО**  
02. 04. 2002 г. № 10-13/11

Первый заместитель  
министра здравоохранения  
Республики Беларусь

**Л.А. ПОСТОЯЛКО**  
04. 04. 2002 г. № 11-14/1977

## ОРГАНИЗАЦИЯ ЛЕТНЕЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

### МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Настоящие методические рекомендации разработаны: Министерством образования Республики Беларусь (Коростелева Т.М., Косенюк Р.Р.) с участием Министерства здравоохранения Республики Беларусь (Матуш Л.И., Лосева Г.Д.), Республиканского центра гигиены и эпидемиологии Министерства здравоохранения Республики Беларусь (Малахова А.А.)

2. Методические рекомендации предназначены для работников органов управления образованием, дошкольных учреждений, заведующих дошкольно-школьными отделениями детских поликлиник, работников органов и учреждений санитарно-эпидемиологической службы.

#### ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Оздоровительная работа с детьми в летнее время является составной частью системы лечебно-профилактических и воспитательных мероприятий в дошкольных учреждениях.

Летний оздоровительный период требует тщательной подготовки как со стороны управлений образования и здравоохранения, так и каждого дошкольного учреждения. Гигиенические требования к дошкольным учреждениям в летний период должны соответствовать Санитарным правилам и нормам устройства и содержания детских дошкольных учреждений № 14-31-95 от 25 июля 1995 г.

Работники органов здравоохранения участвуют в комплектовании медицинского персонала дошкольных учреждений, проводят занятия с медицинскими работниками, оказывают помощь органам управления образованием в подготовке работников дошкольных учреждений по вопросу медико-санитарного обеспечения детей, профилактики заболеваний и травматизма.

В плане мероприятий отделов образования определяются организационные и методические вопросы летнего оздоровления детей. В апреле-мае отделы образования совместно с территориальными органами госнадзора, работниками службы охраны труда проводят совещания с заведующими дошкольных учреждений, медицинскими работниками по вопросам организации работы с детьми в летний период.

В подготовительный период со всеми работниками дошкольного учреждения обсуждаются вопросы организационно-методической работы. Изучаются инструкции: по охране жизни и здоровья детей в детских дошкольных учреждениях, по охране труда, о предупреждении отравлений детей ядовитыми растениями и грибами, правила пожарной безопасности.

Накануне летнего оздоровительного периода проводятся общие и групповые родительские собрания. Врач и медицинская сестра знакомят родителей с состоянием здоровья детей, организацией их оздоровления и закаливания. Для родителей проводятся консультации по организации совместного

отдыха взрослых членов семьи и детей в выходные дни и во время отпуска.

Необходимо привлечь родителей к участию в подготовке дошкольного учреждения к летнему сезону. Члены родительского комитета, актив родителей совместно с руководителем дошкольного учреждения планируют организацию субботников по благоустройству участков и помещений детского сада, формы взаимодействия со спонсорами, участие родителей в жизни детского сада.

**В каждом дошкольном учреждении ежегодно составляется план подготовки и проведения летнего оздоровления детей. Обязательными структурными компонентами плана должны быть:**

┆ *подготовительная работа (ресурсное обеспечение летнего оздоровления);*

┆ *организация летнего оздоровления (организация питания, лечебно-профилактическая работа, система физкультурно-оздоровительной работы, система закаливания);*

┆ *организация распорядка жизни и воспитательно-образовательного процесса в летний период;*

┆ *взаимодействие с семьей.*

С целью результативной подготовки к оздоровительному периоду и эффективному его проведению по отделу образования издается приказ о создании комиссии по подготовке и проведению летней оздоровительной работы с детьми в дошкольных учреждениях.

Комиссия обеспечивает оперативное и плановое решение вопросов по выполнению мероприятий подготовительного периода, оздоровления детей. **До 1 мая комиссия принимает готовность дошкольных учреждений к летнему периоду по следующим направлениям:**

┆ *наличие плана летнего оздоровления детей;*

┆ *наличие кадров, обеспечивающих лечебно-профилактическую и воспитательно-оздоровительную работу с детьми летом;*

! проведение обучения, инструктажей и проверки знаний по вопросам охраны труда работников дошкольных учреждений, охраны жизни и здоровья детей в детских дошкольных учреждениях;

! готовность всех помещений и участка дошкольного учреждения;

! наличие и исправность игрового и спортивного оборудования;

! создание условий для лечебно-профилактической работы, рационального питания и закаливания детей;

! подготовка бассейнов, мест для купания, наличие санитарных средств;

! оснащение методического кабинета необходимыми материалами по вопросам работы с детьми летом;

! взаимодействие с родителями.

В соответствии с Примерным положением о детском дошкольном учреждении, утвержденным приказом Министерства образования Республики Беларусь от 28.06.1993 г. № 203, зарегистрированным в Реестре Государственной регистрации Министерства юстиции Республики Беларусь 17 ноября 1993 г. за № 97/12 оздоровительный период в дошкольном учреждении устанавливается сроком до 90 дней. Родителям или лицам, их заменяющим, разрешено забирать детей из дошкольных учреждений на летний оздоровительный период для организации их отдыха, оздоровления в санаторно-курортных учреждениях (сроком до 90 дней). На этот период за ребенком сохраняется место в дошкольном учреждении и плата с родителей не взимается.

### ОРГАНИЗАЦИЯ ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

Детские поликлиники совместно с медицинским персоналом дошкольного учреждения организуют всю лечебно-профилактическую работу при проведении летнего оздоровления детей, оценивают итоги летних оздоровительных мероприятий.

Все дети должны быть заранее осмотрены педиатром. Дети, страдающие хроническими заболеваниями, кроме того, осматриваются врачами-специалистами. Их назначения по оздоровлению детей вносятся в медицинскую карту ребенка со всеми данными о состоянии его здоровья, наличии прививок.

На основании полученных данных педиатром дается заключение о состоянии здоровья ребенка с определением группы здоровья и рекомендаций по индивидуализации режима дня и оздоровительных мероприятий.

В летний период на детей, посещающих дошкольное учреждение, ведется история развития ребенка (форма № 112/у), медицинская карта (форма № 026/у). Дети, поступающие на период оздоровления из других дошкольных учреждений, должны иметь выписку из истории развития с заключением о состоянии здоровья детей, и на них заводятся на летний период формы № 112/у и № 026/у.

**Оздоровительные и корригирующие мероприятия в летний период осуществляются по следующим направлениям:**

! создание оптимальных экологических и санитарно-гигиенических условий внешней среды;

! обеспечение психологического комфорта;

! индивидуализация и дифференциация режимных процессов, их воспитательная направленность;

! рациональное питание с обогащением пищи витаминами;

! физическое воспитание в объеме программы с обеспечением индивидуального подхода и по показаниям щадящее, использование элементов дыхательной гимнастики;

! закаливание — обеспечение оптимального сочетания температуры воздуха и одежды ребенка, максимальное пребывание детей на воздухе, рациональная организация сна, водные процедуры;

! санация полости рта;

! фитотерапия — общие ванны с травами, морской солью (дома), травяные настои и отвары по показаниям (приложение 1);

! симптоматическая медикаментозная терапия по показаниям.

В течение летнего оздоровительного периода врач и медицинская сестра проводят наблюдения за состоянием здоровья детей, проведением физкультурно-оздоровительных и закаливающих мероприятий, за питанием, а также за санитарным содержанием пищеблока, групповых помещений, участка. Совместно с педагогами осуществляется контроль за порядком дня и двигательной активностью в течение дня (с целью ее коррекции), за развитием двигательных навыков у детей, их эмоциональным и функциональным состоянием.

Режим работы врача и медицинской сестры в летний период предусматривает обход всех групп детей два раза в день. Заболевшие дети изолируются из группы в изолятор. В изолятор помещаются дети с подозрением на детские инфекционные заболевания (с целью исключения контактов) и дети, имеющие кратковременные острые инфекционные заболевания (для лечения). По показаниям дети подлежат госпитализации. Для оказания неотложной помощи в ночное время, при круглосуточном пребывании детей, в изоляторе обязательно устанавливается дежурство медицинского персонала.

### ОРГАНИЗАЦИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ

Каждое дошкольное учреждение имеет право на свои подходы в организации жизни детей в летний период и самостоятельно выстраивает и реализовывает модель разнообразной деятельности. В летний период необходимо в течение дня предусмотреть сбалансированное чередование всех видов детской деятельности, среди которых преобладающей выступает игра.

Для достижения оздоровительного эффекта распорядок дня должен предусматривать максимальное пребывание детей на воздухе. Игры на природе и с природным материалом помогут обеспечить психологический комфорт, будут содействовать развитию органов чувств, закаливанию организма.

Большое значение имеет предупреждение переутомления ребенка на протяжении всего дня, а также в разных видах детской деятельности, предупреждение чрезмерного нервного, в том числе эмоционального напряжения. Важно создать атмосферу любви к ребенку, удовлетворить потребность детей в эмоциональном насыщении и разнообразии переживаний.

**При этом в любом возрасте необходимо:**

! эмоциональное, теплое, одобряющее отношение воспитателя;

! признание достижений ребенка, поощрение его успехов;

! индивидуальность общения (с каждым ребенком воспитатель должен находить свои нотки в общении);

! справедливость по отношению ко всем детям группы;

! терпимость к детским ошибкам.

Для обеспечения оптимальных условий организации оздоровительно-воспитательного процесса требуется создание соответствующей развивающей предметной среды.

**При создании предметной среды необходимо исходить из антропометрических, физиологических и психологических особенностей обитателя этой среды и руководствоваться следующими требованиями:**

! развивающий характер предметной среды;

! деятельно-возрастной подход;

! информативность (разнообразие тематики, комплексность, многообразие материалов и игрушек);

! обогащенность, наукоемкость, наличие природных и социокультурных средств, обеспечивающих разнообразие деятельности ребенка и его творчество;

! вариативность;

! сочетание традиционных и новых компонентов;

! обеспечение составных элементов среды, соотносимое с макро- и микропространством деятельности детей;

! обеспечение комфортности, функциональной надежности и безопасности;

! обеспечение эстетических и гигиенических показателей.

Современные требования к организации ближайшей предметной среды связаны с избавлением от загромождения малофункциональными и несочетаемыми друг с другом предметами.

Участок детского сада должен быть ухожен во все сезоны года. Летний участок красив зеленью трав, яркостью цветущих растений, обилием дополнительных легких сооружений и построек, так как для достижения оздоровительного эффекта распорядок дня должен предусматривать максимальное пребывание детей на воздухе. Все, что имеется на участке, должно быть педагогически оправдано.

**Основными требованиями при создании эстетического облика участка детского сада, условий для оздоровления и развития детей являются:**

- ! учет возрастных особенностей детей;
- ! художественная образность решения детских площадок;
- ! умелое использование рельефа и ландшафта территории;
- ! использование цвето- и светозффектов в оформлении;
- ! применение в оформлении местной флоры (камень, ракушки, песок, глина, дерево и др.);
- ! техническое оснащение территории (световое, музыкальное и т. д.).

Перегружать групповые участки предметами оборудования не следует. Всегда нужно помнить, что площадка — это простор, воздух, солнце, озеленение и вода.

Полифункциональное использование пространства позволит создать условия для развития ребенка и его эмоционального благополучия.

Взрослые и дети являются творцами своего предметного окружения, в зависимости от желаний и занятий самостоятельно определяют психологическое пространство общения.

Вариантов декоративного оформления участка может быть много. И в каждом случае следует помнить о гармоничности окраски, форм построек. Постройки участка (навесы, беседки, домики для игр) нецелесообразно украшать статичными громоздкими росписями: они быстро надоедают детям. Желательно, чтобы убранство было вариативным. Украшением навесов участка в летнее время могут быть детские работы. Небольшие водоемы, фонтанчики, каскады, кроме декоративных целей, создают благоприятные экологические условия, используются для игр с водой. Это могут быть стационарные плескательные бассейны, пластмассовые или резиновые надувные, переносные.

Немаловажное значение в убранстве участка имеет его покрытие. Самое красивое и безопасное травяное покрытие: хорошо предохраняет от пыли, сохраняет влажность почвы. Травянистый покров радует глаз ребенка своей свежестью и цветом.

На участке должны быть созданы условия для физкультурной работы, отдыха, занятий по выращиванию овощей, цветов, наблюдений за их ростом и развитием, уходу за фруктовыми деревьями, кустарниками и животными, изобразительной, театральной и других видов детской деятельности.

Зеленые насаждения имеют большое оздоровительное и эстетическое значение.

На участке должны быть декоративные и плодово-ягодные деревья, кустарники, многолетние и однолетние цветы, овощные растения. Наличие уголка леса, экологической тропы помогут обеспечить психологический комфорт.

При выборе растений и места их расположения нужно учитывать географические условия местности, биологические особенности растений, а также требования садово-паркового искусства.

Важно предусмотреть оптимальный двигательный режим. **Базисной программой воспитания и обучения детей в дошкольном учреждении «Пралеска», программой физического воспитания детей в детском саду «Физкульт-Ура», другими вариативными программами предлагаются различные формы физкультурно-оздоровительной работы с детьми:**

- ! утренняя гимнастика;
- ! занятия по физкультуре;
- ! подвижные игры и физические упражнения на прогулке;
- ! физкультминутки;
- ! коррекционная и кружковая работа;
- ! пешеходные прогулки на природу;
- ! физкультурные досуги;
- ! физкультурные праздники, дни здоровья.

Посоветовавшись с врачом и родителями для каждого ребенка можно подобрать ту нагрузку и формы работы, которые будут отвечать уровню физического развития и подготовленности, особенностям работоспособности и реакции на нагрузку.

Для обеспечения регулярного проведения разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы необходимо обеспечить наличие физкультурного и спортивного инвентаря и оборудования физкультурной площадки (приложение 2).

Физкультурная площадка предусматривается площадью 150 кв. м. на 50—75 детей, 250 кв. м. на 100 и более детей в дошкольных группах, не менее 50 кв. м. — для детей раннего возраста.

Физкультурное оборудование должно соответствовать возрасту детей и быть, по возможности, комплексным. Его необходимо разместить так, чтобы образовалась полоса препятствий, предусматривающая упражнения для разных групп мышц.

Оборудование участка (столы, скамьи, физкультурные пособия и др.) следует ежедневно протирать. На завозимый песок должен быть сопроводительный документ о содержании радионуклидов, солей тяжелых металлов. Смена песка в песочницах проводится не реже одного раза в месяц. Перед игрой песок слегка увлажняется, периодически перелопачивается; загрязненный песок заменяется свежим.

Уборка участка проводится ежедневно: утром до прихода детей и по мере загрязнения. Поливка участка при сухой и жаркой погоде проводится не менее двух раз в день.

### ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

В летний период у большинства детей существенно меняется образ жизни. Большую часть времени они проводят на свежем воздухе, много бегают, играют, купаются. Кроме того, во время оздоровления дети получают широкий комплекс оздоровительных мероприятий (физиотерапия, массаж, фитотерапия и др.).

Все это сопровождается значительной тратой энергии, более интенсивным течением обменных процессов. Отмечено также, что летом процессы роста ребенка усиливаются, а это требует большого поступления белка — основного пластического материала для построения клеток и тканей детского организма. Во время сильной жары организм теряет с потом значительное количество минеральных веществ и витаминов, особенно витаминов С и группы В, что также требует увеличения пищевой ценности рациона.

С другой стороны, в жаркие дни у детей, особенно младшего возраста, нередко наблюдаются изменения в желудочно-кишечном тракте: уменьшается выделение пищеварительных соков, снижается аппетит. В условиях перегревания в организме нарушается кислотно-щелочное равновесие. Все это свидетельствует о необходимости внесения соответствующих изменений в рацион питания ребенка.

В первую очередь в летнее время калорийность питания ребенка должна быть увеличена на 10—15% за счет увеличения пищевых веществ. Одновременно следует несколько изменить состав рациона и режим питания. Чаще необходимо давать кисломолочные напитки и творог, содержащие легкоусвояемые полноценные белки.

Для повышения обеспеченности витаминами и минеральными веществами в рацион ребенка следует как можно шире включать овощи, фрукты, соки, овощные и фруктовые пюре, различную огородную зелень. Зелень хорошо добавлять во все первые и вторые блюда, салаты, блюда для завтраков, ужинов, готовить «зеленые» бутерброды.

Летом желательно несколько изменить и время приема пищи. Первый завтрак лучше дать пораньше утром, когда температура воздуха еще невысока и аппетит ребенка не нарушен. Завтрак должен быть достаточно калорийным и богатым белками. Обед может быть перенесен на 15—30 минут раньше, чтобы не проводить его в самое жаркое время дня. Вводится второй завтрак (10 ч.), который включает соки, фрукты, ягоды.

Определенного внимания требует питьевой режим, так как во время жары потребность в жидкости существенно увели-

чивается. Поэтому всегда должен быть необходимый запас кипяченой воды, фруктовых или овощных отваров. Особенно полезен отвар шиповника, богатый витамином С. Питье можно давать ребенку и непосредственно перед едой, если он испытывает жажду, а также во время еды. Это способствует улучшению аппетита. Питье следует брать с собой во время длительных прогулок, для чего целесообразно использовать одноразовые стаканчики.

Проведение С-витаминизации пищи дано в приложении 3.

## ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаленность организма может быть достигнута только при использовании комплекса мероприятий с учетом возраста детей, их состояния здоровья и степени тренированности организма, приобретенной в результате ранее проводимых закаливающих процедур. Большое значение при этом имеют подготовка всего персонала дошкольного учреждения и учет реальных условий, в которых находится данный детский коллектив в летний период (помещение, водоснабжение, участок, наличие водоема и т. д.).

Закаливающие мероприятия подразделяются на общие и специальные. Общие закаливающие мероприятия проводятся на протяжении повседневной жизни ребенка и предусматривают правильный распорядок дня, рациональное питание, ежедневные прогулки, сон с доступом свежего воздуха, рациональную одежду (приложение 4), соответствующий возрасту воздушный и температурный режим в помещении.

К специальным закаливающим мероприятиям относятся световоздушные и солнечные ванны, хождение босиком, полоскание горла холодной водой, контрастное обливание ног, купание, сауна и другие.

**Успех всех закаливающих мероприятий обеспечивается только в том случае, если выполняются следующие принципы:**

- ┌ *учет индивидуальных, возрастных особенностей ребенка, состояния его здоровья при выборе методов закаливания;*
- ┌ *наличие положительных эмоциональных реакций ребенка на проводимые закаливающие процедуры;*
- ┌ *комплексность использования всех природных факторов и закаливающих процедур;*
- ┌ *постепенность нарастания интенсивности закаливающих мероприятий;*
- ┌ *системность закаливания (оно осуществляется круглый год, но виды его и методики меняют в зависимости от сезона и погоды).*

Ответственность за правильную организацию работы по закаливанию детского организма несет врач, обслуживающий дошкольное учреждение, и заведующая. Эффективность проводимых закаливающих мероприятий во многом зависит от слаженной работы всего коллектива дошкольного учреждения.

### ┌ В обязанности врача входит:

┌ *медицинское обследование состояния здоровья, физического развития и функционального состояния организма с целью выявления показаний к проведению мероприятий закаливания, дозирования закаливающих процедур, разработки плана мероприятий по закаливанию детского организма в разные сезоны года;*

┌ *работа с медицинским, педагогическим, обслуживающим персоналом дошкольного учреждения по вопросам методики проведения закаливающих процедур;*

┌ *санитарно-просветительная работа среди родителей, консультации по вопросам закаливания, пропаганда оздоровления детей;*

┌ *контрольные наблюдения для объективной регистрации учета влияния систематических закаливающих мероприятий на организм ребенка;*

┌ *санитарно-гигиенический контроль за местами проведения закаливающих мероприятий и условиями их проведения, за соответствием закаливающей нагрузки физическим возможностям ребенка;*

┌ *профилактика нежелательных последствий закаливающих мероприятий;*

┌ *своевременное внесение изменений в систему мероприятий по закаливанию для детей, которые перенесли заболевания.*

### ┌ Заведующий дошкольным учреждением:

┌ *организует регулярное врачебное руководство работой младшего медицинского, педагогического и обслуживающего персонала;*

┌ *организует обучение педагогических работников и обслуживающего персонала методике проведения всех мероприятий по закаливанию, обеспечивает регулярный контроль за выполнением указаний врача;*

┌ *устанавливает взаимодействие с родителями, добиваясь согласованной единой системы закаливания детей в дошкольном учреждении и в семье;*

┌ *обеспечивает необходимые условия для осуществления всего комплекса мероприятий по закаливанию детского организма.*

### ┌ Воспитатель дошкольного учреждения:

┌ *продумывает организацию детского коллектива и взрослых при проведении закаливающих процедур;*

┌ *следит за самочувствием детей, воспитывают у них положительное отношение к закаливанию;*

┌ *ведет учет проведения специальных закаливающих процедур.*

### ┌ Медицинская сестра:

┌ *участвует в организации всей работы по закаливанию детей в соответствии с разработанным врачом планом;*

┌ *составляет и контролирует график проветривания помещений, график проведения специальных процедур;*

┌ *помогает педагогическим работникам и обслуживающему персоналу овладеть методикой проведения закаливающих мероприятий;*

┌ *ежедневно проверяет четкость и тщательность проведения закаливающих мероприятий, следит за самочувствием детей;*

┌ *регулярно информирует врача о ходе и результатах закаливания, своих наблюдениях за детьми.*

Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействуют созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. Поэтому важна система закаливания, предусматривающая разнообразные виды и методы, а также изменения в связи с временами года, возрастом, индивидуальными особенностями, состоянием здоровья детей.

Особенно важны закаливающие мероприятия летом — в преддверии осенне-зимне-весеннего периода, до того времени, когда увеличивается количество инфекционных заболеваний у детей, снижаются показатели иммунобиологической реактивности их организма.

Методика проведения закаливающих процедур представлена в методических рекомендациях Министерства здравоохранения Республики Беларусь № 11-14-2-2001 «Медико-педагогический контроль за физическим воспитанием детей дошкольного возраста».

## ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ

По окончании летнего оздоровительного периода (сентябрь) врач дошкольного учреждения совместно с медицинскими сестрами и педагогами на основании индивидуальных характеристик состояния здоровья ребенка проводит оценку эффективности летнего отдыха отдельно каждого ребенка, каждой группы и всего коллектива в целом.

Итоги летней работы обсуждаются в дошкольных учреждениях на педсоветах, производственных совещаниях, на советах отделов образования, медсоветах. На основании анализа и аналитической оценки работы намечается план мероприятий на следующий летний сезон.

**При оценке эффективности оздоровления используются следующие критерии:**

### *показатели физического развития:*

- ┌ *рост;*
- ┌ *вес;*
- ┌ *окружность грудной клетки;*
- ┌ *жизненная емкость легких;*
- ┌ *сила мышц кисти рук.*

При оценке показателей физического развития необходим дифференцированный подход с учетом исходного состояния физического развития с указанием причин отклонений, рекомендаций по профилактике и коррекции.

Приложение 1

**ОСНОВНЫЕ ПРОПИСИ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ И СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ В КОМПЛЕКСЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ У ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ**  
(Из рекомендаций «Реабилитация часто болеющих детей и профилактика респираторных заболеваний в детских дошкольных учреждениях» Министерства здравоохранения БССР от 14.10.1986 г. № 03-7/3214)

**I. Витаминные сборы**

**РЕЦЕПТ 1. Плода рябины — 100,0.**

Столовую ложку плодов заварить как чай на 1 ст. кипятка. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день или 100,0 мл в день.

**РЕЦЕПТ 2. Плода смородины — 50,0.**

Столовую ложку плодов заварить как чай. Принимать по 100—200 мл в день.

**РЕЦЕПТ 3. Настои листа петрушки — 20,0—200,0.**

По 100 мл ежедневно перед едой.

**РЕЦЕПТ 4. Плода рябины — 20,0,**

**листья шиповника — 20,0.**

Столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 мин., настоять 4 ч., процедить, добавить сахар по вкусу и принимать по 1/2 стакана 2 раза в день.

**РЕЦЕПТ 5. Плода смородины — 10,0,**

**плода шиповника — 10,0.**

Столовую ложку смеси заварить 2 стаканами кипятка, настоять в течение часа в хорошо закрытой посуде, процедить через марлю, добавить по вкусу сахар.

Принимать по 1/3 стакана 2 раза в день.

**РЕЦЕПТ 6. Плода рябины — 70,0,**

**листа крапивы — 30,0.**

Столовую ложку смеси запарить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 мин., настоять в течение 4 часов в плотно закупоренной посуде в прохладном месте, процедить через марлю.

Принимать по 1/3 стакана 2 раза в день.

**РЕЦЕПТ 7. Плода малины — 10,0,**

**плода шиповника — 10,0.**

Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, кипятить 10 мин., настоять в течение 3 часов, процедить.

Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день.

**II. Отхаркивающие сборы**

**РЕЦЕПТ 8. Редьки посевной, редиса — 30,0—100,0**

**(30% р-р), меда — 100,0.**

По 1 чайной ложке 2 раза в день (отхаркивающее при простудных заболеваниях, сопровождающихся упорным кашлем).

**РЕЦЕПТ 9. Лука репчатого — 500,0,**

**меда пчелиного — 50,0,**

**сахара — 400,0.**

Лук измельчить на мясорубке, добавить 1 л воды, мед, сахар, кипятить на слабом огне 3 часа. Охлажденную смесь хранить в плотно закупоренной посуде.

Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день.

**РЕЦЕПТ 10. Сока репы — 150,0.**

По 1 чайной ложке 3 раза в день при кашле.

**III. Прописи, применяемые для ингаляций, полоскания, закапывания в нос, кислородных коктейлей**

**РЕЦЕПТ 11. Свежеприготовленный сок лука.**

Вдыхание с блюдечка через нос — 2—3 мин.

Профилактика ОРВИ, гриппа.

**РЕЦЕПТ 12. Сок свежесваренной свеклы для закапывания в нос — по 2—3 капли при ринитах.**

**РЕЦЕПТ 13. Меда пчелиного — 10,0 (2/3 чайной ложки),**

**настойки эвкалипта — 15 капель,**

**чая — 20,0 мл.**

1/2 столовой ложки сухого чая залить 1 стаканом крутого кипятка и настаивать 20 мин. в термосе. Затем добавить настойку эвкалипта и мед. При склонности к аллергическим реакциям на мед — он исключается из прописи.

Закапывать в нос 3 раза в день в течение 7—10 дней. Ежедневно приготавливать свежий раствор.

**РЕЦЕПТ 14. Настой листа шалфея — 20,0—200,0.**

Полоскать зев.

**РЕЦЕПТ 15. Сока хрена — 50,0,**

**вода дистиллированная — 50,0.**

Для полоскания зева.

**РЕЦЕПТ 16. Плода фенхеля (укроп аптечный) — 5,0,**

**листа шалфея — 15,0,**

**листа мяты перечной — 15,0,**

**цветков ромашки — 15,0.**

Чайную ложку смеси на стакан воды.

Для полоскания зева при хронических тонзиллитах, как антисептическое средство.

**РЕЦЕПТ 17. Сока яблочного — 100,0,**

**сироп грушевого — 100,0,**

**отвар мать-и-мачехи — 100,0,**

**отвар чабреца — 100,0,**

**белок.**

Для кислородного коктейля.

**РЕЦЕПТ 18. Настойки эвкалипта,**

**отвар чабреца,**

**отвар ромашки,**

**сироп шиповника,**

**белок.**

Для кислородного коктейля.

В связи с широким использованием фитотерапевтических методов профилактики, реабилитации и лечения детей, посещающих дошкольные учреждения, Министерство образования (письмо от 14.08.2001 г. № 10-13/91) в соответствии с заключением Министерства здравоохранения (письмо от 12.06.2001 г. № 22-02/33) рекомендует к использованию методические рекомендации «Основные направления фитотерапевтических мероприятий в детских организованных коллективах».

Приложение 2

**ТИПОВОЙ ПЕРЕЧЕНЬ ФИЗКУЛЬТУРНОГО И СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ И ОБОРУДОВАНИЯ ДЛЯ ДЕТСКИХ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

(Утверждено приказом министра образования Республики Беларусь от 05.01.1998 г. № 01)

**ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ КОМПЛЕКС НА УЧАСТКЕ (для всех возрастных групп)**

Наименование предметов	Кол-во штук	Нормативные сроки службы в годах
1	2	3
1. Физкультурные площадки (с деревянным настилом, резиновым покрытием, травяным покровом и другим)	1	—
2. Физкультурное оборудование на физкультурной площадке:		
Канат (обычный, с узлами)	2	3
Шесты (неподвижный, подвижный)	1-2	6
Веревочная лестница	1-2	3
Перекладина	3-4	5
Гимнастическая стенка	4-5	5
	пролетов	
Беговая дорожка (прямая 60 м)	1	—
Яма для прыжков в длину	1	—
Пеньки для равновесия и спрыгивания	10	—
Бревна (горизонтальные, наклонные, разновысокие, круглые, качающиеся)	2-4	5
Стенка с навесными щитами-мишенями	1-2	6
Дорожка для профилактики плоскостопия	1	—
Бадминтон	3-4	1
	компл.	
Кегли	10	3

## ДАКУМЕНТЫ

1	2	3
<b>3. Оборудование площадки для спортивных игр</b>		
Баскетбольная площадка (5x10 м)	1	—
Ворота для футбола (1,5x2 м)	2	5
Волейбольная площадка (размером 3x6 м)	1	—
Городошная площадка	1	—
Стол для н/тенниса	1	3
Кольцевая дорога для катания на велосипедах, самокатах и т. д. (150–200 м)	1	—
<b>4. Плескательный бассейн (3x4 м)</b>	1	—
<b>5. Плавательный бассейн (3x7 м) (крытого типа)</b>	1	—
<b>6. Оборудование и инвентарь площадки «Малышка» (для ясельных групп)</b>		
Площадка с деревянным или грунтовым покрытием	1	—
Лесенка для перешагивания	1–2	3
Дуги для подлезания	3–4	3
Стенка для лазания	1–2	4
Стойка для метания	1–2	6
Бревно для перелезания	1–2	5
Ребристая доска	1–2	3
<b>7. Оборудование и инвентарь физкультурного зала</b>		
Гимнастическая стенка	3–8 пролетов	6
Лесенка-стремянка	2	3
Приставная лесенка с зацепами	2	6
Гимнастические доски (длина 200 см, ширина 20 см)	2–4	6
Приставные доски с зацепами	2–4	6
Ребристая доска	1	6
Веревоочная лестница	1–2	4
Гимнастический канат	1–2	4
Шесты	1–2	6
Дуги для подлезания	4–8	4
Воротики для прокатывания мячей	4–8	5
Навесные мишени для метания	2–4	8
Напольные мишени	2–4	8
Стойки для прыжков в высоту	2	6
Маты (гимнастические)	2–4	8
Измерительные приборы:		
секундомер	2	5
шагомер	2	5
рулетка	1	5
мерная планка	1	3
Кубы деревянные (20x20 см, 40x40 см)	6–8	3
Мешочки с песком (150 г, 200 г, 400 г)	30	3
Мячи резиновые	30	2
Мячи набивные	30	3
Палки гимнастические (облегченный вариант)	30	2
Обручи	30	2
Веревка (5 м)	2–4	1
Шнуры (косички 1 м)	3–4	1
Скакалки короткие	30	1
Флажки цветные	60	2
Ленты разноцветные (30–50 см)	60	2
Погремушки	30	2
<b>8. Физкультурное оборудование и инвентарь групповых комнат</b>		
<b>Младшая группа (возраст от 2 до 3 лет)</b>		
Дорожка из клеенки	1	1
Коляски, тележки	5	3
Корзинка для хранения мячей	1	3
Ленты разноцветные	50	2
Качалка-лесенка	1	6
Мешочки с песком (150 г, 200 г, 400 г)	2	3
Мячи резиновые (d 20–26 см, 6–8 см)	25	2
Мельница-вертушка	10	2
Палки гимнастические (облегченный вариант)	10	2
Обручи	10	2
Флажки	30	2
Шнуры	30	1
<b>Старшая группа</b>		
Бадминтон	2	1
Кубы (20x20 см)	2	5
Кегли	6	3
Кольцебросы	3	3
Мешочки с песком (400 г)	2	3
Мячи резиновые: d 25 см	30	2
8 см	10	2
Палки гимнастические	3	2
Серсо	3	3
Скакалки	10	1
Шнуры (75 см)	30	1

1	2	3
<b>9. Спортивный инвентарь (для всех возрастных групп)</b>		
Велосипеды трехколесные	20	5
Велосипеды двухколесные	20	5
Коньки с ботинками	25 пар	5
Льжи детские	70 пар	2
Льжи для воспитателей	5 пар	2
Роликовые коньки	20 пар	2
Скамейки гимнастические	3	6
Санки	20	3
Клюшки хоккейные	30	1
Самокаты	3	3
<b>10. Оборудование и инвентарь в плавательном бассейне (для всех возрастных групп)</b>		
Веревка 25 м	1	1
Доска плавательная (30x50 см)	15	3
Дорожка разделительная	3	3
Игрушки мелкие из плотной резины (тонущие)	15	1
Игрушки надувные	15	2
Круг спасательный (надувной)	2	2
Мячи ватерпольные	2	2
Мячи резиновые	10	1
Обручи	10	2
Палка гимнастическая	10	2
Поплавок «Малыш»	1	2
Рулетка	1	3
Секундомер	1	5
Установки душевые	3–5	6
Фены	3	3
Шест спасательный (2–2,5 м)	1	3
Шапочки резиновые	15	1

Приложение 3

### ИЗВЛЕЧЕНИЕ ИЗ «ИНСТРУКЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ С-ВИТАМИНИЗАЦИИ ПИЩИ»

№ 978-72,

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СССР

1. С-витаминизация питания проводится круглогодично в яслях, яслях-садах, детских садах, домах ребенка, детских домах.

2. Ежедневно витаминизируются только первые или третьи блюда обеда или молока. Предпочтительнее витаминизировать третьи блюда, в т. ч. чай.

3. Аскорбиновая кислота вводится из расчета суточной нормы потребности человека в витамине С:

30 мг для детей в возрасте до 1 года;

40 мг для детей в возрасте от 1 года до 6 лет.

4. Витаминизация проводится на пищеблоке старшей медицинской сестрой, диетсестрой или другим лицом медицинского персонала, специально выделенным для этой цели.

5. Витаминизация готовых блюд проводится непосредственно перед их раздачей. Подогрев витаминизированных блюд не допускается.

6. Способ витаминизации первых блюд: таблетки аскорбиновой кислоты, рассчитанные по числу порций (или соответственно отвшенную аскорбиновую кислоту в порошке), кладут в чистую тарелку, куда заранее налито небольшое количество (100–200 мл) жидкой части блюда, подлежащего витаминизации, и растворяют при помешивании ложкой, после чего выливают в общую массу блюда, перемешивая половником: тарелку ополаскивают жидкой частью этого блюда, которую тоже выливают в общую массу блюда.

При витаминизации молока аскорбиновую кислоту добавляют непосредственно после закипания молока из расчета, соответствующего потребности детей данного возраста в аскорбиновой кислоте, но не более 175 мг аскорбиновой кислоты на 1 л молока (во избежание его свертывания). Практически витаминизацию молока можно проводить лишь для детей в возрасте до 1 года.

При витаминизации киселей аскорбиновую кислоту вводят в жидкость, в которой размешивают картофельную муку.

7. В учреждении, где производится витаминизация, лицо, ответственное за С-витаминизацию, ежедневно заносит

в меню-раскладку сведения о проводимой витаминизации, причем указывает наименование витаминизированного блюда, число витаминизированных порций, количество аскорбиновой кислоты (в миллиграммах), введенной в общую массу блюда, количество таблеток, использованных для витаминизации, содержание аскорбиновой кислоты в таблетке.

8. Аскорбиновую кислоту (таблетки или порошок), используемую для витаминизации готовых блюд, следует хранить в защищенном от света, сухом, прохладном месте, в плотно закрытой таре, под замком, ключ от которого должен находиться у лица, ответственного за витаминизацию.

Приложение 4

**ИЗВЛЕЧЕНИЯ ИЗ МЕТОДИЧЕСКИХ  
УКАЗАНИЙ «ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ  
К ОДЕЖДЕ ДЕТЕЙ», УТВЕРЖДЕННЫЕ  
МИНИСТЕРСТВОМ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СССР  
№ 2452-81 от 30.09.81 г.**

Температура воздуха (в С°)	Одежда	Допустимое число слоев одежды
10–17	Хлопчатобумажное белье, платье шерстяное или из плотных х/б тканей, трикотажная кофта, колготы, панاما	3–4
18–20	Хлопчатобумажное белье, платье из полушерстяной или толстой хлопчатобумажной ткани, колготы, для старших дошкольников гоффы, панاما	2–3
21–22	Хлопчатобумажное белье, платье из тонкой хлопчатобумажной ткани с коротким рукавом, гоффы, легкие туфли или босоножки, панاما	2
23 и выше	Тонкое хлопчатобумажное белье или без него, легкое летнее платье без рукавов, носки, босоножки, панاما	1–2

Приложение 5

**РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

1. Анищенко О.А., Мащенко М.В., Шишкина В.А. Впереди школа: Физическое и умственное развитие дошкольников при подготовке к систематическому обучению. — Мн.: Народная асвета, 2000. — 126 с.
2. Архипова Е.А. Современный детский сад: Программное обеспечение. — Мн.: НМЦентр, 2000. — 88 с.
3. Безносиков Е.Я. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста. — Мн.: Четыре четверти, 1998. — 66 с.
4. Бембель Т.О. Ваш ребенок хочет рисовать. — Мн.: Беларусь, 2000. — 110 с.
5. Глазырина Л.Д. Занятия по физической культуре в старшей группе дошкольного учреждения с применением нетрадиционных методов обучения и воспитания. — Мн.: НМЦентр, 1995. — 175 с.
6. Глазырина Л.Д. Занятия по физической культуре в средней группе дошкольного учреждения с применением нетрадиционных методов обучения и воспитания. — Мн.: НМЦентр, 1996. — 302 с.
7. Глазырина Л.Д. Занятия по физической культуре в младшей группе дошкольного учреждения с применением нетрадиционных методов обучения и воспитания. — Мн.: НМЦентр, 2000. — 304 с.
8. Глазырина Л.Д., Овсянkin В.А. Волшебный мир движений. — Мн.: НМЦентр, 1997. — 176 с.
9. Гримоть А.А., Ходонович Л.С. Подружись с музыкой. Мн.: БГПУ им. М.Танка, 2000. — 175 с.
10. Жабко Я.Г. Все поры года я вельмі чакаю. — Мн., 1999. — 144 с.
11. Комарова Н.А., Николаева С.Н. Игра в экологическом воспитании дошкольников. — Мн.: Полямя, 1998. — 79 с.
12. Крук І.І. Слєдам за сонцам: Беларускі народны каляндар. — Мн.: Ураджай, 1998.
13. Логвина Т.Ю., Шебеко В.Н., Шишкина В.А. Диагностика и коррекция физического состояния детей дошкольного возраста. — Мн., 1996. — 32 с.

14. Марданова Т.М. Познаем мир природы. — Мн.: НМЦентр, 2000. — 56 с.
15. Мащенко М.В., Шишкина В.А. Какая физкультура нужна дошкольникам? — Мн.: НМЦентр, 1998. — 128 с.
16. Мащенко М.В., Шишкина В.А. Физическая культура дошкольника. — Мн.: Ураджай, 2000. — 156 с.
17. Молодова Л.П. Игровые экологические занятия с детьми. — Мн.: Асар, 1995. — 128 с.
18. Молодова Л.П. Экологические праздники для детей. — Мн.: Асар, 1997. — 127 с.
19. Молодова Л.П. Нравственно-экологическое воспитание старших дошкольников. — Мн.: Асар, 1999. — 112 с.
20. Никашина Г.А. Воспитание эстетических чувств у дошкольников на музыкальных занятиях. — Мн.: Беларусь, 2000. — 168 с.
21. Някрасава Н.Дз., Маісеенка Р.В. Беларускія народныя казкі ў дзіцячым садзе. — Мн.: Універсітэцкае, 2000. — 125 с.
22. Пацько Е.А. Воспитатель детского сада: психология. — Мн.: Народная асвета, 1998. — 176 с.
23. Петрыкевіч А.А. Чалавек і прырода. — Мн., 1997. — 80 с.
24. Петрыкевіч А.А. Путешествие в мир природы. — Мн.: 000 «Сэр-Вит», 2000. — 32 с.
25. Рылькова Н.А., Леновіч З.А. Дзіцячыя фальклорныя гульні. — Мн.: Народная асвета, 1998. — 176 с.
26. Смирнов Р.И. Ритмо- и гидропластика для коррекционной работы с дошкольниками. — Мн.: НМЦентр, 1998. — 32 с.
27. Тарасова З.И., Дедулевич М.Н. Физкультурные занятия в разновозрастной группе детского сада. — Мн.: Ураджай, 2000. — 110 с.
28. Ходонович Л.С. В мире музыки. — Мн.: 000 «Сэр-Вит», 2000. — 32 с.
29. Четеч В.В., Коростелева Т.М. Семья и дошкольное учреждение: взаимодействие в интересах ребенка. — Мн.: Университетское, 2000. — 158 с.
30. Шабєка В.М., Лагвіна Т.Ю., Шышкіна В.А. Любім бегаць і скакаць. — Мн.: Народная асвета, 1998. — 127 с.
31. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н. Поиграем в упражнения: Творчество в двигательной деятельности детей. — Мн.: НМЦентр, 1999. — 72 с.
32. Шестакова Т.Н., Логвина Т.Ю. Оздоровительная и лечебная физкультура для дошкольников. — Мн.: НМЦентр, 2000.
33. Шишкина В.А., Дедулевич М.Н. Здоровый малыш. Система физкультурно-оздоровительной работы с детьми второго-третьего года жизни (УМК «Пралеска»). — Мн.: НМЦентр, 2000.
34. Шишкина В.А., Дедулевич М.Н. В будущее — здоровыми. — Мн.: НМЦентр, 2000 г.
35. Шпак В.Г. Спортивные упражнения и активный отдых в детском саду. — Мн.: НМЦентр, 2000.
36. Дванадцать месяцев: Хрестоматия для детей старшего дошкольного возраста / Составитель И.Л. Кочеткова. — Мн.: «Полямя», 2000. — 168 с.
37. Жывая кніга прыроды/Укладальнік І.С. Марачкіна. — Мн.: Бацькаўшчына, 1997. — 198 с.
38. Казкі для сцэны / Пад рэд. С.С. Лаўшука. — Мн.: МЕТ, 1995.
39. Ласкавае сонейка: Хрэстаматыя па музыцы для малодшых і сярэдніх груп дзіцячага сада / Укладальнік Л.В. Кузьмічова. — Мн.: Беларусь, 1997. — 55 с.
40. Малышок/Укладальнік Р.М. Міронава. — Мн.: Юнацтва, 1999. — 303 с.
41. Пралеска: Хрэстаматыя для дзіцячага сада / Укладальнік А.І. Сачанка. — Мн., 1997; 2001. — 703 с.
42. Свята: песні для дзяцей на вершы В. Жуковіча. — Мн.: Беларусь, 1999. — 111 с.
43. Спявайце з намі: Хрэстаматыя па музыцы для старшых груп дзіцячага сада / Укладальнік Л.В. Кузьмічова. — Мн.: Беларусь, 1996. — 63 с.
44. Стихи и песни об играшках / Составители В.Н. Лученок, Л.Р. Рещая. — Мн.: Беларусь, 2000. — 104 с.
45. Тэатр лялек / Пад рэд. А.Ю. Лозкі. — Мн.: Полямя, 1998. — 203 с.
46. Хрэстаматыя для дзіцячага сада / Укладальнікі А.І. Сачанка, І.А. Сачанка. I ч. — Мн.: ПаліБіг, 1996. — 164 с.
47. Хрэстаматыя для дзіцячага сада / Укладальнікі А.І. Сачанка, І.А. Сачанка. II ч. — Мн.: ПаліБіг, 1996. — 160 с.
48. Хрэстаматыя для дзіцячага сада / Укладальнікі А.І. Сачанка, І.А. Сачанка. III ч. — Мн.: ПаліБіг, 1996. — 164 с.