### [Електронний журнал «Практика управління дошкільним закладом»](https://www.google.com.ua/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjfsI3dorrUAhXBXBoKHT6jBXUQFgglMAA&url=http%3A%2F%2Fezavdnz.mcfr.ua%2F&usg=AFQjCNF9aUzmCddsdMLL3kma2Myi2qJEZw&sig2=LaSn7vB0e9L-3I8La5oKog)

[**http://ezavdnz.mcfr.ua/npd.aspx**](http://ezavdnz.mcfr.ua/npd.aspx)

ezavdnz.mcfr.ua

**Організація літнього оздоровлення дітей**

****

**ВАЖЛИВІ СПРАВИ / ЛІТНЄ ОЗДОРОВЛЕННЯ**

**Літнє оздоровлення дітей: нормативно-правові документи**

Відповідно до Закону України [«Про дошкільну освіту» від 11.07.2001 № 2628-ІІІ](http://zakon.pedrada.com.ua/regulations/8186/8189/460914):

**- наповнюваність груп** у дошкільних навчальних закладах в оздоровчий період становить до 15 осіб (частина друга ст. 14);

**-**одним із **принципів дошкільної освіти** є єдність розвитку, виховання, навчання і оздоровлення дітей (ст. 6);

**-**Рада міністрів Автономної Республіки Крим, обласні, Київська та Севастопольська міські державні адміністрації, районні державні адміністрації, органи місцевого самоврядування в системі дошкільної освіти в межах їх компетенції забезпечують **організоване оздоровлення дітей дошкільного віку** (частина друга ст. 19);

**-**педагогічна рада дошкільного навчального закладу затверджує **заходи щодо зміцнення здоров’я** дітей (частина друга ст. 20).

Відповідно до[Положення про дошкільний навчальний заклад](http://zakon.pedrada.com.ua/regulations/8451/467723), затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 12.03.2003 № 305:

**- переведення дітей** з однієї вікової групи до іншої, формування новостворених груп здійснюється наприкінці оздоровчого періоду (серпень) (п. 10);

**- за дитиною зберігається місце** в дошкільному навчальному закладі державної та комунальної форм власності у разі її хвороби, карантину, санаторного лікування, реабілітації, на час відпустки батьків або осіб, які їх замінюють, а також у літній оздоровчий період (75 днів) (п. 11);

**-**діяльність дошкільного навчального закладу **регламентується планом роботи**, який складається на навчальний рік і оздоровчий період, схвалюється педагогічною радою, затверджується керівником закладу та погоджується з відповідним органом управління освітою (п. 24);

**- план на оздоровчий період** додатково погоджується з територіальною санітарно-епідеміологічною службою (п. 24);

**-**навчальний рік у дошкільному навчальному закладі починається 1 вересня і закінчується 31 травня наступного року, а **оздоровчий період**— 1 червня по 31 серпня (п. 25);

**-**основними завданнями піклувальної ради є організація дозвілля та оздоровлення дітей і працівників дошкільного навчального закладу (п. 48).

Відповідно до примітки 2 до Норм харчування у дошкільних навчальних закладах (крім санаторних) для дітей старше одного року, затверджених постановою Кабінету Міністрів України [«Про затвердження норм харчування у навчальних та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку»](http://zakon.pedrada.com.ua/regulations/8451/467630) від 22.11.2004 № 1591, у літній оздоровчий період (90 днів) **витрати на харчування**збільшуються на 10% для придбання свіжих овочів і фруктів.

Відповідно до [Інструкції з організації харчування дітей у дошкільних навчальних закладах](http://zakon.pedrada.com.ua/regulations/1521/8456/8457/469438), затвердженої наказом Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров’я України від 17.04.2006 № 298/227:

- під час оздоровчого періоду необхідно організувати **додатковий прийом їжі** — другий сніданок з 10:00 до 11:00 у вигляді фруктів, соків, які видаються під час прогулянки (п. 1.4);

**- лікар контролює** додержання санітарно-протиепідемічного режиму на харчоблоці, виконання меню, якість та безпеку страв, проводить санітарно-освітню роботу серед персоналу і батьків з питань раціонального харчування, особливо в оздоровчий період (п. 1.34);

- медична сестра проводить **антропометричні вимірювання** (дітей ясельних груп — раз на місяць, садових — раз на квартал; в період оздоровлення — щомісяця) (п. 1.35);

- з метою профілактики псевдотуберкульозу з 1 березня у дошкільних навчальних закладах **забороняється приготування салатів** із свіжих овочів врожаю минулого року. Такі овочі підлягають обов’язковій термічній обробці. Для профілактики спалахів гострих кишкових інфекцій та харчових отруєнь з 15 квітня до 15 жовтня забороняється готувати вінегрет (п. 4.25).

Відповідно до [методичних рекомендацій «Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу»](http://zakon.pedrada.com.ua/regulations/1521/8456/8458/469214), доданих до листа Міністерства освіти і науки України від 16.08.2010 № 1/9-563:

**- до фізкультурно-оздоровчої роботи** можна віднести такі форми: ранкова гімнастика, гімнастика після денного сну, фізкультурні хвилинки, паузи, загартувальні процедури;

- головна **вимога до гімнастики у літній період** — проведення її на свіжому повітрі;

- усього протягом дня проводиться п’ять-шість рухливих ігор, а влітку — шість-сім.

Відповідно до[інструктивно-методичних рекомендацій «Організація роботи в дошкільних навчальних закладах у літній період»](http://zakon.pedrada.com.ua/regulations/1521/8456/8458/469511), доданих до листа Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 16.03.2012 № 1/9-198:

- з метою організації успішного літнього відпочинку та оздоровлення дітей в умовах дошкільного навчального закладу проводиться відповідна **підготовча робота**, яка передбачає:

• заслуховування питання про особливості організації та змісту освітньої, **оздоровчої роботи у літній період** на засіданні педагогічної ради дошкільного закладу в кінці навчального року;

• інформування батьків про **особливості перебігу літньої оздоровчої кампанії** у дошкільному закладі та підготовку до неї (анкетування, батьківські збори, виготовлення інформаційних стендів, бюлетенів тощо);

• поповнення оснащення методичного кабінету, груп інформаційно-інструктивно-методичними матеріалами на допомогу вихователям і батькам з питань **організації та змісту літнього оздоровлення**, освітньої роботи з дітьми, зокрема щодо розпорядку дитячої життєдіяльності, харчування, перебування на сонці та у воді, праці на ділянці, проведення епізодичних і систематичних спостережень, цільових прогулянок та екскурсій, походів за межі дошкільного закладу, елементарних дослідів, ігор і вправ спортивного характеру, ігор з піском, вітром, водою та іншими природними матеріалами, створення умов для самостійної образотворчої, театралізованої, ігрової, рухової діяльності дітей тощо;

• розроблення **схем загартування**;

- відповідно до перспективних і календарних планів освітньої роботи, санітарно-гігієнічних норм, інструкцій з охорони життя та здоров’я дітей, інших нормативних актів, забезпечується:

• максимально можливе перебування дітей на свіжому повітрі (тераси, веранди, ігрові й фізкультурні майданчики, парк, гай, берег водойми тощо);

• відповідна віку тривалість денного сну;

• збалансоване, збагачене вітамінами харчування;

• оптимальна рухова активність;

• дотримання протягом дня повітряного та водного режиму, вимог до одягу і взуття при перебуванні дітей у приміщеннях і на майданчиках.

**- загартувальні процедури** здійснюються на майданчиках з використанням стаціонарного і виносного обладнання (тіньових навісів, надувних басейнів, індивідуальних килимків тощо) при забезпеченні дітей необхідним одягом, взуттям, головними уборами та дотриманні норм температурного режиму, тривалості процедур, їх оптимального місця у розпорядку дня. При цьому беруться до уваги години найбільш високої сонячної активності та добових піків температури повітря у даному регіоні з метою уникнення загрози перегрівання, сонячних опіків, небезпечних навантажень на дитячий організм.

Відповідно до [інструктивно-методичних рекомендацій «Про організацію фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільних навчальних закладах у літній період»](http://zakon.pedrada.com.ua/regulations/1521/8456/8458/469591), доданих до листа Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 28.05.2012 № 1/9-413, літо завдяки своїм сприятливим погодним умовам і широкому спектру застосування природних факторів розкриває великі можливості для проведення фізкультурно-оздоровчої роботи, яка передбачає правильну організацію та активізацію рухової діяльності дітей, **надання їй оздоровчої спрямованості**, дієвий медико-педагогічний контроль і своєчасне використання лікувально-профілактичних засобів. Успішному розв’язанню цих завдань в умовах освітнього процесу дошкільного навчального закладу сприятиме:

- гуманізація педагогічної діяльності, неформальний підхід до організації розпорядку дня, звільнення педагогів від зайвих вказівок, інструкцій, надмірних регламентацій, надання їм свободи вибору форм, методів і засобів фізкультурно-оздоровчої роботи, що сприятиме налагодженню **позитивного емоційного контакту** між педагогом і дітьми;

- створення **належної матеріальної бази** для фізичного виховання (фізкультурна зала, тренажерна зала, басейн, спортивний майданчик, фізкультурні осередки у групових кімнатах тощо), використання нестандартного та образного фізкультурного обладнання; доцільне його розміщення та забезпечення вільного доступу дітей до нього;

- організація та проведення **різних форм фізкультурно-оздоровчої роботи** з урахуванням стану здоров’я, самопочуття, індивідуальних особливостей, рівня фізичного розвитку та підготовленості кожної дитини, загальних умов дошкільного закладу та його окремих груп, особливостей виховання в сім’ї;

- розроблення та впровадження у педагогічний процес новітніх **методик профілактики та лікування** дитячих захворювань, здоров’язбережувальних та здоров’яформувальних технологій, соціально-оздоровчих проектів;

- активне **використання традиційних і нетрадиційних форм**, методів, засобів фізичного виховання, які сприяли б оптимізації рухового режиму в дошкільному навчальному закладі в літній період;

- впровадження кращого досвіду з питань фізичного розвитку дітей раннього і дошкільного віку в практику роботи дошкільних навчальних закладів та родинне виховання;

- **взаємодія** педагогів, медичних працівників і батьків щодо збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров’я дітей дошкільного віку;

- здійснення за призначенням й під контролем лікаря та згодою батьків спеціальних **лікувально-профілактичних процедур** (фітотерапія, аерофітотерапія; аромотерапія; спелеотерапія; лікувальна фізкультура; масаж; фізіотерапевтичні процедури та ін.);

- **формування валеологічного світогляду** та мотивації здорового способу життя з раннього віку, ознайомлення із правилами безпеки життєдіяльності, популяризація цих ідей серед дітей та батьківської громадськості;

- **співпраця** працівників відділів дошкільної освіти управлінь освіти та спорткомітетів щодо вивчення стану роботи дошкільних навчальних закладів **з питань організації фізкультурно-оздоровчої роботи в літній період**, обговорення недоліків, визначення шляхів їх виправлення, розроблення відповідних спільних документів, допомога дошкільним навчальним закладам у проведенні фізкультурних свят, змагань, естафет.

### [журнал «Практика управління дошкільним закладом»](https://www.google.com.ua/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjfsI3dorrUAhXBXBoKHT6jBXUQFgglMAA&url=http%3A%2F%2Fezavdnz.mcfr.ua%2F&usg=AFQjCNF9aUzmCddsdMLL3kma2Myi2qJEZw&sig2=LaSn7vB0e9L-3I8La5oKog)

**№5,**

[травень 2016](http://ezavdnz.mcfr.ua/default.aspx?mid=25091)

**ВАЖЛИВІ СПРАВИ / ЛІТНЄ ОЗДОРОВЛЕННЯ**

**Організація літнього оздоровлення дітей: крок за кроком**

КРОК 1. Обговорюємо питання літнього оздоровлення на засіданні педагогічної ради

Відповідно до пункту 25 [Положення про дошкільний навчальний заклад](http://zakon.pedrada.com.ua/regulations/8451/467723), затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 12.03.2003 № 305 (*далі* — Положення), навчальний рік у дошкільному навчальному закладі починається 1 вересня і закінчується 31 травня наступного року, а оздоровчий період триває з 1 червня по 31 серпня.

Тож **наприкінці травня** керівник дошкільного закладу організовує засідання педагогічної ради, на якому не лише розглядають питання, передбачені річним планом роботи, а й обговорюють організацію літнього оздоровлення. Також, як правило, **педагоги звітують** про виконання наказу керівника про підготовку дошкільного закладу до літнього оздоровчого періоду, який керівник видає ще у квітні.

КРОК 2. Узагальнюємо результати анкетування батьків

У травні для ефективного комплектування груп проводять анкетування батьків щодо відвідування дітьми дошкільного закладу влітку.

**ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!** Це попереднє анкетування, яке не дасть точних даних, проте за його результатами все-таки можна спрогнозувати кількість груп, закріпити вихователів за групами, своєчасно відправити працівників у відпустку тощо.

КРОК 3. Вносимо за потреби зміни та доповнення у план

Згідно з пунктом 24 Положення діяльність дошкільного закладу регламентується планом роботи, який складається на навчальний рік і оздоровчий період, схвалюється педагогічною радою, затверджується керівником закладу та погоджується з відповідним органом управління освітою. План на оздоровчий період додатково погоджують з територіальною санітарно-епідеміологічною службою.

Внесені у план роботи зміни та доповнення обговорюють на засіданні педагогічної ради та **доводять до відома** всього колективу.

КРОК 4. Інформуємо батьків про їхні права

Пунктом 11 Положення визначено, що за дитиною **зберігається місце** в дошкільному навчальному закладі державної та комунальної форм власності у разі її хвороби, карантину, санаторного лікування, реабілітації, на час відпустки батьків або осіб, які їх замінюють, а також у літній оздоровчий період (75 днів).

Тож батькам, які не планують водити дитину до дошкільного закладу влітку, слід нагадати про те, що за їхньою дитиною зберігатиметься місце, та запропонувати їм написати відповідну заяву. [Приклад оформлення заяви наведено](http://ezavdnz.mcfr.ua/article.aspx?aid=468044).

КРОК 5. Організовуємо огляд приміщень навчального закладу та території

Огляд приміщень навчального закладу та території необхідно провести перед початком оздоровчого періоду. Для перевірки відповідності приміщень і території дошкільного закладу санітарно-гігієнічним нормам треба **створити комісію**.

Комісія має приділити особливу увагу **таким питанням**, як-от:

* безпечність обладнання;
* оновлення розміток на ігрових і фізкультурному майданчиках, зокрема й для ігор з елементами спорту, ігор для вивчення правил дорожнього руху тощо;
* ремонт тіньових навісів, відкритих басейнів та інших споруд;
* завезення піску для ігор або його заміна;
* облаштування пісочниць на ігрових майданчиках.

Також під час огляду необхідно звернути увагу на **дотримання правил пожежної безпеки**, зокрема наявність первинних засобів пожежогасіння, планів-схем евакуації.

За результатами огляду комісія має **скласти акт** огляду приміщень та території дошкільного навчального закладу, який доводять до відома адміністрації дошкільного закладу. Якщо були виявлені порушення, комісія надає рекомендації щодо їх усунення.

КРОК 6. Оцінюємо умови для фізичного розвитку дітей

Для успішного здійснення фізичного розвитку дітей у літній період необхідно добре **обладнати спортивний майданчик**, який до того ж має бути достатнього розміру.

На спортивному майданчику насамперед має бути обладнання, яке дасть змогу створити умови для виконання основних рухів, а саме: доріжка для бігу, яма з піском для приземлення під час стрибків у довжину та висоту, лави, парканчики з пеньків та автомобільних покришок для вправ на утримання рівноваги тощо. На протилежних сторонах майданчика доцільно встановити баскетбольні щити. Якщо територія дошкільного закладу достатня, то додатково обладнують майданчики, вкриті пісково-гравійною сумішшю, для ігор у городки та ігор з елементами волейболу, бадмінтону; встановлюють столи для настільного тенісу; обладнують велосипедну доріжку з позначенням старту і фінішу.

Добре, якщо на території дошкільного закладу є стаціонарний **«хлюпальний» басейн**. Купання в ньому сприяє загартуванню дитячого організму й викликає позитивні емоції, адже діти дуже люблять бавитися у воді та з водою. Стаціонарний басейн можна замінити виносними гумовими басейнами.

Варто пам’ятати, що рухова активність дітей значно залежить від кількості устаткування, від того, скільки дітей одночасно можуть його використовувати. Тому, крім стаціонарного фізкультурного обладнання, необхідно мати й переносне: гімнастичні дошки, драбини, дуги, мішені тощо. Слід використовувати достатню кількість **дрібного інвентарю** (м’ячів, обручів, прапорців, скакалок, мішечків з піском, ракеток та воланів для бадмінтону), а також **роликів, самокатів, велосипедів** тощо. Це дасть змогу залучити до спортивних ігор та вправ одночасно більшу кількість дітей, активізувати їхню рухову діяльність, збільшити фізичне навантаження.

КРОК 7. Змінюємо розпорядок дня дітей

Настання оздоровчого періоду пов’язане зі змінами у розкладі занять, розпорядку дня вихованців: прогулянки стають довшими, додаються ігри з водою, збільшується тривалість та різноманітність рухливих ігор та загартовувальних процедур. Визначальним чинником у забезпеченні раціональної організації життєдіяльності дітей є оптимальний режим дня — у літній період його необхідно **будувати з урахуванням** вікових особливостей дітей, стану їхнього здоров’я та кліматичних особливостей місцевості. Для досягнення оздоровчого ефекту в режимі дня **слід передбачити:**

* максимальну тривалість перебування дітей на відкритому повітрі;
* тривалість сну й інших видів відпочинку відповідно до віку дітей.

КРОК 8. Передбачаємо другий сніданок

Під час оздоровчого періоду відбуваються зміни в організації харчування дітей.

**ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!** Згідно з[Інструкцією з організації харчування дітей у дошкільних навчальних закладах](http://zakon.pedrada.com.ua/regulations/1521/8456/8457/469438), затвердженою наказом Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров’я України від 17.04.2006 № 298/227, постановою Кабінету Міністрів України [«Про затвердження норм харчування у навчальних та оздоровчих закладах»](http://zakon.pedrada.com.ua/regulations/8451/467630) від 22.11.2004 № 1591, наказом Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров’я України [«Про затвердження порядку організації харчування дітей у навчальних та оздоровчих закладах»](http://zakon.pedrada.com.ua/regulations/1521/8456/8457/469448) від 01.06.2005 № 242/329 (*далі* — Інструкція) у літній період особливу увагу слід приділити дотриманню санітарних норм і правил та профілактиці харчових отруєнь у дітей.

Літній період — найліпша пора для оздоровлення дітей, зокрема і завдяки розмаїттю плодів, фруктів, ягід. Тому харчування має бути не тільки безпечним та збалансованим, а й **максимально збагаченим свіжими овочами та фруктами**. Оскільки збільшується час рухової активності дітей на свіжому повітрі, вносять зміни і до розкладу видачі їжі:

* перший сніданок проходить на 15-25 хвилин раніше ніж звичайно;
* обід та вечеря — на 15-20 хвилин пізніше.

Це дає змогу організувати о 10:00-11:00 другий сніданок (як це зазначено у пункті 1.4 Інструкції), під час якого діти отримують свіжі фрукти або соки, не порушуючи встановлені інтервали між прийомами їжі.

КРОК 9. Оновлюємо інформаційні стенди

Напередодні оздоровчого періоду в дошкільному закладі інформаційні стенди для батьків необхідно оновити, презентувавши інформацію **на актуальні теми**, наприклад «Обережно, гриби!», «Правила поведінки на відкритих водоймах» тощо.

Вихователі груп до того ж мають організувати інформування батьків на літній період: виготовити пам’ятки щодо запобігання харчовим отруєнням (зокрема грибами, ягодами), поповнити тематичні папки добірками віршів та оповідань про літо, переліком рухливих ігор, рекомендацій щодо екскурсій на природу тощо.

Медичні сестри мають оновити на стендах інформацію щодо профілактики кишкових інфекцій.

КРОК 10. Організовуємо роботу з педагогами

До початку оздоровчого періоду керівник та вихователь-методист мають організувати роботу з педагогічним колективом дошкільного закладу, а саме:

* розробити методичні рекомендації для вихователів, музичних керівників, інструкторів з фізкультури з організації освітнього процесу влітку;
* організувати виставку методичної літератури «На допомогу педагогам»;
* проконсультувати педагогів з питань календарного планування.

Для музичних керівників та інструкторів з фізкультури у наказі про підготовку дошкільного закладу до літнього оздоровчого періоду керівник має передбачити **підготовку та проведення свята** до Міжнародного дня захисту дітей; складання плану культурно-масових і фізкультурно-спортивних заходів на оздоровчий період.

Окрім того, необхідно провести зі всіма працівниками дошкільного закладу **інструктажі** з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності.

КРОК 11. Визначаємо обсяг ремонтних робіт

Керівник спільно із завідувачем господарства має проаналізувати стан матеріально-технічного забезпечення та визначити обсяг ремонтних робіт. Бажано також **скласти кошторис**.

Відповідно до пункту 3 статті 38 Закону України [«Про дошкільну освіту» від 11.07.2001 № 2628-ІІІ](http://zakon.pedrada.com.ua/regulations/8186/8189/460914) (*далі* — Закон про дошкільну освіту) джерелами фінансування державних і комунальних дошкільних закладів є кошти відповідних бюджетів; батьків або осіб, які їх замінюють; добровільні пожертвування і цільові внески фізичних і юридичних осіб; інші кошти, не заборонені законодавством України.

Тож керівник може залучити не лише кошти, передбачені відповідним органом управління освітою на проведення ремонтних робіт, а й **звернутися по допомогу** до батьківського комітету, піклувальної ради.

**ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!** Варто пам’ятати, що звітність про надходження й використання коштів має бути відкритою та прозорою.

КРОК 12. Подаємо заяву на відпустку до відповідного органу управління освітою

Відповідно до пункту 3 статті 31 Закону Про дошкільну освіту керівника державного і комунального дошкільного навчального закладу призначає на посаду та звільняє з посади відповідний орган управління освітою. Тож заяву на відпустку керівник подає до того ж органу управління освітою. [Приклад оформлення заяви](http://ezavdnz.mcfr.ua/article.aspx?aid=468045).

Перш ніж піти у відпустку, керівник має **призначити виконуючого обов’язки**: зазвичай вихователя-методиста або іншого педагогічного працівника, що має повну вищу педагогічну освіту і стаж педагогічної роботи у сфері дошкільної освіти не менше як три роки.

КРОК 13. Повідомляємо працівників про початок відпусток

Черговість надання працівникам відпусток визначається графіками, які затверджуються роботодавцем за погодженням з виборним органом первинної профспілкової організації (профспілковим представником) чи іншим уповноваженим на представництво трудовим колективом органом (наприклад, Радою трудового колективу), і доводяться до відома всіх працівників (частина десята ст. 10 Закону України [«Про відпустки» від 15.11.1996 № 504/96-ВР](http://zakon.pedrada.com.ua/regulations/8186/8190/460776)).

**ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!** При складанні графіка відпусток слід пам’ятати: відпустка не має починатися раніше того робочого року, за який вона надається.

Дата початку відпустки графіками зазвичай не встановлюється — у них визначається місяць, з якого починається відпустка. Інколи **у графіку зазначають** два місяці: місяць початку і місяць закінчення відпустки.

Конкретний період надання щорічних відпусток у встановлених графіком межах узгоджується між працівником і роботодавцем, який зобов’язаний **письмово повідомити** працівника про дату початку відпустки не пізніш як за два тижні до встановленого графіком терміну.

**Nоta Bene**

У разі відсутності посадової особи, яка має підписати документ, його підписує особа, яка виконує її обов’язки, або її заступник. У цьому разі обов’язково зазначають посаду і прізвище особи, яка підписала документ. Додавання до назви посади керівника слів «Виконуючий обов’язки» або «В. о.» застосовують у разі заміщення керівника за наказом (розпорядженням).

**СТВОРЮЄМО БЕЗПЕЧНІ УМОВИ / БЕЗПЕКА ВЛІТКУ**

**Літній день у ДНЗ: основні акценти безпеки життєдіяльності дітей**

**Як уникнути неприємностей під час:**

1. **ранкового прийому дітей**
2. **сніданку, обіду, вечері**
3. **занять, ігор, самостійної діяльності**
4. **прогулянки, денного сну**

Створити безпечні умови для дітей — спільне завдання всіх працівників дошкільного закладу на чолі з його керівником. «Золоті» правила стосуються не лише постійного контролю за дітьми та організації безпечних видів діяльності, а й облаштування приміщень і території навчального закладу.

Ранкові години

Вранці, до приходу дітей готуються і двірник, і вихователь, і помічник вихователя.

Двірник прибирає подвір’я навчального закладу, поливає (двічі на день) доріжки, газони та миє підлогу тіньових навісів. Щоб дитина не підсковзнулась на мокрому покритті та не травмувалася, це слід робити за 1-2 год. до приходу дітей та в разі забруднення. Усі приміщення навчального закладу прибирає з дезінфекційними засобами та провітрює помічник вихователя.

Вихователь оглядає **ігрове обладнання**. Його недоліки можуть стати причиною травми. Особливо уважно **обстежуйте пісок**: у ньому можуть бути скло, гострі металеві предмети тощо. Його також слід спушити і зібрати «гіркою».

**Санітарне очищення території дошкільного навчального закладу здійснюйте згідно з вимогами Державних санітарних норм та правил утримання територій населених місць, затверджених**[**наказом МОЗ від 17.03.2011 № 145**](http://ezavdnz.mcfr.ua/npd-doc.aspx?npmid=94&npid=19956)**.**

Перевірте, чи закриті каналізаційні люки, чи немає на ділянці предметів, що загрожують життю та здоров’ю дітей.

Коли все готово, вихователь зустрічає дітей на майданчику. Пам’ятайте, після прийому дітей хвіртку та ворота слід зачинити.

Сніданок, обід, вечеря

Подбайте, щоб обідній стіл та стілець відповідали зросту дітей. Попіклутеся й про те, щоб під час їжі кожна дитина **сиділа правильно**: спина — притулена до спинки стільчика, ноги — торкаються підлоги. Не садіть дітей за столи під час роздавання їжі.

Простежте, щоб діти під час їжі правильно користувалися столовими приборами. Попередьте їх, що гарячою їжею можна обпектися.

Перевірте, щоб **посуд**, з якого їстимуть діти, був без тріщин і щербинок.

Нести їжу у групові кімнати можна лише тоді, коли в коридорах і на східцях немає дітей. Приносити в групу окріп, гарячу їжу не можна.

Сервірувати столи, отримувати та порціонувати готові страви, годувати дітей, прибирати обідні столи, мити посуд потрібно **в санітарному одязі**. Це: білий або світлий халат, фартух із тканини для отримання та видачі їжі, косинка, ковпак, фартух із полімерних матеріалів для миття посуду.

**Не застібайте санітарний одяг шпильками, голками та не зберігайте у кишенях сторонні предмети.**

Пиття давайте дітям в індивідуальних чашках. Улітку стежте, щоб вода не була холодною.

Інвентар для миття підлоги у приміщеннях групових осередків і туалетах маркуйте та зберігайте окремо. Він має бути недоступними для дітей.

Не мийте посуд у присутності дітей. Засоби для миття та чищення зберігайте у недоступному для дітей місці.

Заняття, ігри, самостійна діяльність

**Вимоги до утримання пісочниць**

Пісочниці на групових майданчиках мають бути огороджені бортиками. Про це зазначено в Санітарному регламенті для дошкільних навчальних закладів, затвердженому [наказом МОЗ України від 24.03.2016 № 234 (п. 3 розд. 2)](http://ezavdnz.mcfr.ua/npd-doc.aspx?npmid=94&npid=30930). На ніч пісочниці закрийте. **Замінюйте пісок не рідше одного разу на рік. Щоденно перед грою перемішуйте його і злегка зволожуйте, перекопуйте. У міру забруднення замінюйте пісок. У теплу пору року, з квітня по жовтень, два рази протягом усього періоду засновник (власник) організовує лабораторні дослідження піску на наявність яєць гельмінтів**

Технічний контроль за приміщеннями дошкільного закладу, а саме станом стін, стелі, вікон, дверей, меблів, електромережі, системи опалення, фізкультурного обладнання тощо здійснюйте постійно.

Матеріали, що використовують для оздоблення дошкільних навчальних закладів, повинні бути безпечними. Виробники, постачальники ігрового і спортивного/фізкультурного обладнання, меблів, засобів навчання, комп’ютерної техніки, іграшок, ігор, поліграфічної продукції мають інформувати про ризики, що може становити продукція, або про їх відсутність.

 Аби діти не травмувалися, стаціонарне обладнання — стелажі, шафи, полиці — **кріпіть до стін**, підлоги. Застібки на господарчих шафах, дверях туалетної кімнати, роздягальні розміщуйте значно вище зросту дітей та систематично перевіряйте, щоб вони були в робочому стані.

**Не використовуйте несправні меблі й обладнання.**

Небезпечні для дітей предмети — гострі, ріжучі, колючі, крихкі тощо — зберігайте в закритих ящиках. У недоступному для дітей місці слід тримати також ліки.

**Для занять із дітьми використовуйте ножиці з тупими кінцями. Користуватися ними діти можуть лише під наглядом дорослого.**

**Діти молодшого дошкільного віку найчастіше отримують опіки внаслідок:**

• перевертання на себе окропу, гарячого молока, супу тощо

• сідання в ємкість із гарячою водою

• доторкання до розжарених предметів — теплового радіатора, праски, електричної чи газової плити, духової шафи, лампочки, металу тощо.

Приміщення дошкільного навчального закладу забезпечують **первинними засобами пожежогасіння**. Їх технічне обслуговування здійснюють відповідно до паспортів заводів-виробників, а також затверджених у встановленому порядку регламентів технічного обслуговування.

Також у приміщеннях розміщують плани-схеми евакуації на випадок пожежі та інструкції щодо заходів пожежної безпеки і порядку дій у надзвичайних ситуаціях.

Діти можуть травмуватися **на заняттях із фізичної культури**. Тому обов’язково проконтролюйте, щоб:

* взуття та одяг дітей відповідали погоднім умовам;
* фізична підготовка дітей була достатньою;
* вправи діти виконували лише під наглядом вихователя (інструктора з фізкультури);
* вихователь (інструктором з фізкультури) знав методику проведення занять;
* вихователь (інструктором з фізкультури), помічник вихователя знали правила страхування дітей.

Також попередньо підготуйте місце для занять, перевірте на безпечність обладнання, дозуйте фізичне навантаження та дотримуйтеся гігієнічних норм. Фізкультурне обладнання має бути безпечним для виконання дітьми вправ. Яким саме, роз’яснено в *Додатку 1*.



Навчіть дітей **безпечних ігор**. Не дозволяйте їм ховатися у шафах та інших меблях, що зачиняються.

Іграшки розміщуйте на висоті піднятої руки дитини. Стежте, щоб діти не діставали щось, стоячи на стільці чи табуретці.

Прогулянка

[Тест-малюнок до теми](http://ezavdnz.mcfr.ua/article.aspx?aid=561662)

Дітей, які першими одяглися, виводить на майданчик вихователь. Решту — помічник вихователя. Відправляти дітей на прогулянку без дорослого не можна.

Під час перебування на території дошкільного закладу стежте, щоб діти не виходили за її межі, не зривали отруйних рослин, ягід, грибів, трави тощо. Під час прогулянки діти можуть травмуватися у разі:

* падіння з гірки за відсутності страховки;
* поранення металевими або дерев’яними предметами, що стирчать з-під землі; уламками скла, сухими гілками, сучками на деревах, кущах; трісками від палок, дошок, дерев’яних іграшок тощо;
* падіння під час катання на гойдалках, каруселях;
* забиття ніг за наявності ям і вибоїн на дитячому майданчику;
* падіння під час катання на роликах, велосипеді, самокаті;
* травмування під навісом ігрового майданчика;
* ходьби слизькими (мокрими) доріжками, зовнішніми східцями;
* під час гри.

**Облаштовуючи територію дошкільного закладу, уникайте таких факторів ризику: вільного доступу тварин, можливості проникнення сторонніх людей, розміщення поруч будівельного майданчик тощо. Пересвідчіться, що на території немає отруйних рослин та грибів або рослин, які можуть викликати в дітей алергійні реакції, що кущі — обрізані, немає сухостою та дерев і кущів із колючками.**

**На спортивному та ігровому майданчиках** грунт має бути рівним і втрамбованим, без вибоїн, бугрів та випуклих коренів дерев. Простежте, щоб довкола майданчиків не було канав, дерев’яних чи цегляних брівок.

У робочій зоні майданчика не має бути зайвих предметів. Перевірте також, чи немає на поверхні обладнання гострих виступів, нерівностей, гвинтів тощо.

Перед екскурсією чи прогулянкою **за межі дошкільного закладу** вихователь завчасно оглядає місце прогулянки, повідомляє про це адміністрацію закладу, вказавши кількість дітей, яких він бере із собою, оформлює відповідні документи. Виводити дітей за межі навчального закладу можна лише в супроводі двох дорослих. Дітей, які з певних причин не можуть виходити за межі закладу, за розпорядженням керівника передають в іншу групу. Дітей до трьох років супроводжує на прогулянку і під час повернення з прогулянки помічник вихователя.

**Під час ігрової та трудової діяльності** стежте, щоб діти не перевтомлювалися, не перегрівалися і не переохолоджувалися. Якщо у дитини прискорене дихання, почервоніла шкіра або надмірне потовиділення, запропонуйте їй спокійнішу діяльність. Щоб запобігти перегріванню, сонячним опікам, проконтролюйте, чи є в дітей головні убори — панамки або хустинки.

Повернувшись із прогулянки перевірте, чи всі діти на місці.

Денний сон

Улітку перед денним сном привчайте дітей мити ноги і користуватися індивідуальними рушниками для ніг. Помічник вихователя стежить, щоб підлога була сухою, аби діти не підсковзнулися і не травмувалися.

Спальні обладнують **безпечними стаціонарними ліжками**, що відповідають зросту та віку дітей. Ліжка, постільну білизну, мішки для її зберігання (в разі використання розкладних ліжок), рушники, горщики (для дітей раннього віку), шаф у приймальні та роздягальні (цифрове маркування відповідно до списку дітей групи) маркують. Бажано закріпити ліжко за кожною дитиною.

У дошкільних закладах, де немає спальних приміщень, використовують розкладні ліжка з твердим рівним ложем або окремі матраци.

**Під час складання розкладних ліжок постільну білизну зберігають у приміщенні (або спеціально відведеній зоні) для тимчасового зберігання розкладних ліжок, а також речей в індивідуальних промаркованих мішках.**

Протягом усього дня педагоги дошкільного закладу зобов’язані стежити за всіма дітьми. Утім з огляду на переповненість груп, особливо в літній період, може трапитися, що хтось із дітей опиниться поза полем зору. Тому керівник повинен забезпечити у приміщеннях та на всій території дошкільного закладу такі умови, за яких ризик травмуватися буде мінімальним *(див. Додаток 2).*



# Організація загартування дітей: хто що робить

## ОРГАН УПРАВЛІННЯ ОСВІТОЮ

Визначає пріоритетні напрями оздоровчої роботи дошкільного закладу, за потреби.

Надає рекомендації та поради щодо організації загартування дітей у дошкільному закладі, за потреби.

Контролює застосування в освітньому процесі дошкільного закладу освітніх методик і технологій здоров’язбережувального і здоров’яформувального спрямування.

**Вони мають бути науково вивірені, експериментально апробовані, органічно інтегровані в освітній процес окремої вікової групи і всього дошкільного закладу. Це визначено в інструктивно-методичних рекомендаціях «Організація фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних навчальних закладах», що у**[**листі МОН від 02.09.2016 № 1/9-456**](http://ezavdnz.mcfr.ua/npd-doc.aspx?npmid=94&npid=33566)**; *далі* — Рекомендації.**

## КЕРІВНИК НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Створює умови для загартування дітей.

Визначає із сестрою медичною, вихователем-методистом види загартування, які доцільно застосовувати.

Затверджує план загартувальних заходів для дітей.

Доводить до відома колективу й батьків план загартувальних заходів для дітей.

Організовує з вихователем-методистом анкетування батьків з питань загартування дітей.

Контролює організацію загартування та його результати.

## КОЛЕКТИВ НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

1. Надає пропозиції щодо заходів із загартування дітей.
2. Сестра медична:
* аналізує стан здоров’я дітей за результатами обов’язкових медичних оглядів, розробляє план оздоровлення, тримає на контролі виконання рекомендацій фахівців (п. 5.5 Положення про медичний кабінет дошкільного навчального закладу, затвердженого [наказом МОЗ, МОН від 30.08.2005 № 432/496](http://ezavdnz.mcfr.ua/npd-doc.aspx?npmid=94&npid=18999); *далі* — Положення про медичний кабінет);
* контролює організацію рухового режиму дітей, проведення оздоровчо-фізкультурних заходів і їх вплив на організм дітей, стежить за проведенням загартувальних заходів ([п. 5.13 Положення про медичний кабінет](http://ezavdnz.mcfr.ua/npd-doc.aspx?npmid=94&npid=18999));
* вивчає індивідуальні особливості стану здоров’я і фізичного розвитку кожної дитини. На основі цих даних з урахуванням висновків лікарів розподіляє вихованців за медичними групами. Цю інформацію доводить до відома вихователів, інструктора з фізкультури, помічників вихователя;
* переглядає щопівроку розподіл дітей за медичними групами уточнення, корекції призначень і розв’язання питання про можливе переведення дитини з однієї медичної групи до іншої, наприклад, з підготовчої до основної;
* контролює проведення загартування дітей (розробляє, призначає та проводить загартувальні заходи, корегує їх у разі перерви в процесі загартування), оцінює ефективність тих чи тих загартувальних заходів;
* надає рекомендації батькам щодо загартування дітей удома.

Вихователі, сестра медична, інструктор з фізкультури під час проведення загартувальних процедур враховують вік, стан здоров’я та ступінь загартованості дітей.

Вихователь-методист із сестрою медичною контролюють дотримання принципів загартування, зокрема таких:

* органічне введення загартувальних процедур до кожної складової розпорядку дня;
* систематичність;
* поступовість;
* комплексність;
* емоційність;
* індивідуальний підхід.

Вихователі, інструктор з фізкультури стежать за зовнішніми ознаками реакції дітей на запропоновані їм загартувальні заходи.

Вихователь-методист поповнює оснащення методичного кабінету інформаційно-інструктивними матеріалами на допомогу вихователям і батькам з питань організації та змісту літнього оздоровлення, освітньої роботи з дітьми.

## БАТЬКИ

Беруть участь в ухваленні рішення про організацію загартування дітей у дошкільному закладі (п. 5.1 Примірного положення про батьківські комітети (раду) дошкільного навчального закладу, затвердженого [наказом Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 26.04.2011 № 398](http://ezavdnz.mcfr.ua/npd-doc.aspx?npmid=94&npid=18812)).

Вводять загартувальні процедури до розпорядку дня дитини вдома.

Підготувала **Ніна ОМЕЛЬЯНЕНКО**, шеф-редактор управлінських видань MCFR Освіта, голова правління ВГО «Асоціація працівників дошкільної освіти».

**ВАЖЛИВІ СПРАВИ / ЗАГАРТУВАННЯ**

# Види загартувальних процедур

# Пам’ятка

**Повсякденні** загартувальні процедури:

*відповідний температурний режим*. Оптимальна температура у групових осередках дошкільних навчальних закладів становить +19…+23 °С; у приміщеннях басейну — +29…+30 °С; у залах для занять музикою та фізичною культурою — +18…+19 °С;

*широка аерація*. За відсутності дітей усі приміщення слід періодично провітрювати. Так, наскрізне провітрювання проводять кожні 1,5-2 год. із тривалістю не менше 10 хв. У спальнях наскрізне провітрювання проводять до та після сну дітей;

*прохолодна вода для миття рук, обличчя*. Поступово привчайте дітей до зниження температури води та впливу води на всі великі ділянки тіла. Діти віком від двох до трьох років миють прохолодною водою обличчя й кисті рук, від трьох до чотирьох років — обличчя та руки до ліктя. Старші чотирьох років — обтирають вологою рукою шию й верхню частину грудей. Температуру води знижують поступово, але не нижче +16 °С;

*полоскання рота, горла*. Проводять щодня вранці і ввечері. Початкова температура води 30 °С. Через кожні 10 днів її знижують на 1 °С і поступово доводять до 10-12 °С.

У дошкільних навчальних закладах проводять також такі загартувальні заходи: ходьба босоніж по росяній траві, глині, камінцях, вологому піску тощо.

**Спеціальні** загартувальні процедури:

*повітряні ванни*. Перші повітряні ванни проводять у приміщенні, аби на дітей діяло повітря температурою +20…+22 °С. Регулярні прогулянки, фізичні вправи на відкритому повітрі мають бути неодмінною умовою перебування дітей у дошкільному навчальному закладі;

*сонячні ванни*. Під час сонячних ванн діти лежать, повертаючись через певний час із боку на бік. Сонячними ваннами можна вважати також перебування дітей під променями сонця під час прогулянки;

*водні процедури*: сухе та вологе обтирання тіла махровою рукавичкою, обливання ніг, тіла, сон із відкритими фрамугами тощо. Під час сухого обтирання тіло дитини розтирають шматком чистої фланелі або іншої м’якої тканини до появи легкого почервоніння. Після двох-трьох тижнів сухого обтирання можна робити вологі обтирання. Систематичне обтирання протягом двох-трьох місяців готує організм дітей до літніх обливань надалі.

**Під час водних процедур температуру води поступово знижуйте відповідно до встановлених норм.**

Можна проводити й такі спеціальні лікувально-профілактичні процедури, як-от: фітотерапія, аромотерапія, лікувальна фізкультура, масаж, фізіотерапевтичні процедури тощо.

Спеціальні лікувально-профілактичні процедури включають до системи оздоровлення **за призначенням лікаря та за згодою батьків** з огляду на індивідуальні показники стану здоров’я і самопочуття дітей.

**Примітка.** Складено відповідно до методичних рекомендацій «Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу», поданих у [листі МОН України від 16.08.2010 № 1/9-563](http://ezavdnz.mcfr.ua/npd-doc.aspx?npmid=94&npid=19575), та Санітарного регламенту для дошкільних навчальних закладів, затвердженого [наказом МОЗ від 24.03.2016 № 234](http://ezavdnz.mcfr.ua/npd-doc.aspx?npmid=94&npid=19658).

**ВАЖЛИВІ СПРАВИ / ЗАГАРТУВАННЯ**

# Сонячні ванни для загартування дитини. Правила безпеки

Одним із природних ресурсів, який улітку часто використовують для загартування дітей у дошкільних навчальних закладах, є сонце. Щоб сонячні ванни не нашкодили організму, слід дотримуватися таких правил.

*Перевірте, чи не має хтось із дітей протипоказань* до приймання сонячних ванн, як-от: загострення хронічного захворювання, пошкодження шкіри, травма тощо.

*правильно обирайте час для процедур*. Сонячні ванни ліпше приймати зранку або після опівдня у затінку, а також у хмарні дні. Затінок сприяє відбиванню сонячних променів, а хмари — їх розсіюванню. Відбиті або розсіяні сонячні промені діють слабше, ніж прямі й концентровані. Окрім того, в розсіяних променях значно менше інфрачервоного випромінювання, яке зумовлює перегрівання організму.

*Стежте, аби діти починали засмагати не раніше ніж за 1,5 год. після прийому їжі*, а закінчували — не пізніше ніж за 30-40 хв. до наступного. Адже в спекотну погоду погіршується виділення шлункового соку, тож ускладнюються процеси травлення.

*Контролюйте тривалість процедур.* Перші сонячні ванни мають тривати не довше 5-6 хв. Відтак, із появою засмаги, поступово продовжуйте їх до 10 хв. і повторюйте двічі-тричі протягом прогулянки. Тривалість перерви між сонячними ваннами визначайте індивідуально для кожної дитини, залежно від її самопочуття та стану здоров’я.

*Надайте перевагу засмаганню в русі*. Під час сонячних ванн діти не обов’язково мають лежати, повертаючись через деякий час із боку на бік. Засмагання можна поєднувати з різними видами рухової активності.

*Забезпечте дітям затінок*. Сонячні ванни можна приймати, приміром, на ігровому майданчику, якщо на ньому є і затінок, і ділянки, освітлені сонцем. Найліпше, щоб затінок створював не навіс, а листя дерев. Не варто приймати сонячні ванни під залізними навісами. Адже через нагрівання металу на сонці температура повітря під таким навісом на кілька градусів вища, ніж під відкритим небом. Якщо ж для захисту від сонця обрали переносний навіс, він має бути із тканини або дерева.

*Оберіть підхожу для засмагання ділянку території*. Добре проводити сонячні ванни на траві. Вона захищає від пилу та бруду і не надто нагрівається. Не підходять для сонячних ванн ділянки, вкриті асфальтом. Значне теплове випромінювання асфальту призводить до швидкого перегрівання.

*Зважайте на вікові особливості організму*. Діти раннього віку можуть приймати сонячні ванни за температури повітря від +22 °С та за відсутності вітру. Їх загартування сонячними променями розпочинайте з прогулянки в затінку. І лише за два тижні дітей можна виводити під прямі сонячні промені.

*Правильно обирайте одяг*. Аби уникнути сонячних опіків, одяг слід полегшувати поступово. Спочатку діти ходять у трусиках і майках, а посеред процедури знімають майки на 3-5 хв. За день-два тривалість перебування лише у трусиках збільшуйте до 8-10 хв. На голові обов’язково має бути біла панама або хустинка.

*Дотримуйтеся питного режиму*. Під час прогулянки в спекотну погоду діти мають пити достатню кількість кип’яченої води.

*Закінчуйте прогулянку спокійними іграми в затінку*, що тривають близько 20 хв. Відтак проводьте із дітьми водні процедури — умивання та обливання або душ.

Найефективнішими сонячні ванни є тоді, коли діти позитивно налаштовані на процедуру. Тож *створіть у групі гарний настрій* — і нумо гартуватися!

**УНИКАЄМО ПОМИЛОК / ЗАГАРТУВАННЯ**

# Інструктивно-методичні рекомендації «Організація фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних навчальних закладах»

[Закон України «Про дошкільну освіту»](http://ezavdnz.mcfr.ua/npd-doc.aspx?npmid=94&npid=35835) визначає збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров’я дитини як першочергове завдання розвитку, навчання і виховання наймолодших громадян країни.

Показниками фізичного здоров’я дитини є рівень морфофізіологічного розвитку (відсутність аномалій і відхилень в анатомічній будові тіла, нормальне функціонування всіх органів та систем організму, їх ріст і розвиток), що виявляється й підтверджується віковими антропо- та біометричними показниками (довжина, маса тіла, об’єм грудної клітки, робота серця, органів дихання, травлення, виділення, опорно-рухового апарату, постава, стан шкіри, гострота зору, нюху, слуху, смаку тощо).

<…>

Необхідною умовою збереження і зміцнення усіх складників здоров’я, а отже й повноцінного і своєчасного розвитку фізичної, соціально-моральної, інтелектуально-пізнавальної, емоційно-ціннісної, творчої та інших сфер дитячої особистості є застосування в освітньому процесі дошкільних навчальних закладів науково вивірених, експериментально апробованих інноваційних освітніх методик і технологій здоров’язбережувального і здоров’яформувального спрямування. Важливо, щоб такі методики і технології органічно інтегрувалися в цілісний освітній процес окремої вікової групи і всього дошкільного навчального закладу, реалізувалися комплексно через створення безпечного розвивального предметного, природного і соціального середовища, екологічно сприятливого життєвого простору, повноцінного медичного обслуговування, харчування, оптимізації рухового режиму, системний підхід до формування у дітей ціннісного ставлення до власного здоров’я і мотивації щодо здорового способу життя, дотримання гармонійних, доброзичливих взаємин між усіма суб’єктами освітнього процесу: педагогами, дітьми та батьками вихованців, — при цьому, залишаючи дитину центром усіх освітніх впливів.

Формування основ здорового способу життя у дітей дошкільного віку передбачає широке використання у процесі організації дитячої життєдіяльності в дошкільних навчальних закладах **комплексу різних засобів**, серед яких: гігієнічні фактори (режим харчування, сну, діяльності й відпочинку, гігієна одягу, взуття, приміщень, обладнання тощо), фізичні вправи (гімнастика, ігри, елементи спорту і туризму, праця), чинники природного середовища (повітря, сонце, вода). Поряд з традиційними засобами фізичного виховання, оздоровлення дошкільників у практиці роботи дошкільних закладів знаходять місце інші. Наприклад: фітбол — гімнастика — вправи з використанням м’яча, що має певні властивості (розмір, колір, запах, пружність), які застосовуються з оздоровчою метою; стретчинг — система вправ, заснована на статичних розтягненнях м’язів тіла і хребта, яка дає змогу запобігати порушенню постави, має оздоровчий вплив на весь організм, допомагає активізувати його захисні сили; горизонтальний пластичний балет — система партерних рухів, що виконуються у горизонтальних вихідних положеннях від положення лежачи у позі ембріона до положення стоячи на колінах, повільно і плавно, у супроводі класичної і сучасної музики у формі цілісних композицій.

<…>

З метою повноцінного фізичного розвитку дітей, формування у них основ здорового способу життя шляхом оптимізації рухової активності і посилення опірності дитячого організму хворобам дошкільний навчальний заклад забезпечує проведення різнопланової **фізкультурно-оздоровчої роботи**у таких організаційних формах:

* заняття з фізичної культури/плавання;
* малі форми активного відпочинку під час організованої навчально-пізнавальної діяльності (фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи/динамічні перерви);
* форми оптимізації рухової активності у повсякденному житті (ранкова гімнастика, гімнастика після денного сну, рухливі ігри, заняття фізичними вправами/фізкультурні комплекси на прогулянках, походи за межі дошкільного закладу/дитячий туризм, фізкультурні свята і розваги, самостійна рухова діяльність, дні й тижні здоров’я, індивідуальна робота з фізичного виховання);
* загартувальні й лікувально-профілактичні процедури.

<…>

Заняття на свіжому повітрі проводить вихователь групи або інструктор з фізичної культури з допомогою вихователя. До їх проведення, як і до занять в залі, може залучатися музичний керівник.

Усі **заняття на свіжому повітрі**мають таку саму тривалість, що й заняття у залі. Проте, якщо вони проводяться у холодну погоду або з ухилом на оволодіння елементами спортивних ігор чи вправ, їхня тривалість може дещо збільшуватися (до 5 хвилин). Оскільки ці заняття проводяться під час проведення прогулянок, то важливо правильно обрати період їх проведення: в холодну погоду їх доцільно організовувати під кінець перебування дітей на повітрі, щоб запобігти переохолодженню організму після отриманих фізичних навантажень; у теплу пору такі заняття варто розпочати через 10-15 (до 20) хвилин після виходу на майданчик, щоб діти встигли адаптуватися до погодних умов і щоб фізіологічні показники — частота пульсу й дихання — досягли належного для активної рухової діяльності рівня.

<…>

Окрім занять з фізичної культури, у дошкільних навчальних закладах, де є басейни, проводять **заняття з плавання**, що є унікальним засобом впливу на організм дитини, вдосконалення рухів, розвиток фізичної витривалості, самостійності, наполегливості тощо.

Навчання плавання у дошкільних закладах може розпочинатися з третього року життя. Найдоцільніший час для занять: до сніданку — з 7-30 до 8-30, після сніданку — з 9-30 до 12-30, після денного сну — з 15-15 до 17-30. При цьому враховується, що заняття з плавання можна проводити не раніше, ніж через 30-40 хв. після їди та не пізніше ніж за 1,5-2 години до нічного сну і не за рахунок перебування дітей на свіжому повітрі.

Заняття з плавання проводяться двічі на тиждень. У ці дні не плануються звичайні фізкультурні заняття та заняття фізичними вправами/фізкультурні комплекси під час денних прогулянок, а також дитячий туризм.

Заняття з плавання організуються з окремими підгрупами дітей: 3-й рік життя — по 5-6 дітей, 4-й рік — по 8-10, 5-7-й роки життя — по 10-12 дітей.

Перші заняття короткотривалі — 5-7 хвилин. Поступово їхню тривалість для дітей третього року життя доводять до 10-15 хвилин, для дітей четвертого року життя — 10-20 хвилин, для дітей п’ятого року — до 20-25 хвилин, для дітей старшого дошкільного віку — до 30 (40) хвилин. Заняттям в басейні мають обов’язково передувати гігієнічні процедури.

Навчання елементів плавання відповідно до програмових вимог організуються поетапно й спрямовані на реалізацію певних завдань, а саме:

* І етап (3-4-й роки життя) — ознайомлення дітей з водою та її властивостями, освоєння у воді;
* ІІ етап (4-5-й роки життя) — набуття дітьми умінь і навичок, які допомагають почуватися у воді впевнено (спливати, лежати на воді, ковзати по ній, видихати у воду, розплющувати очі у воді тощо);
* ІІІ етап (6-7-й роки життя) — навчання плавання певним способом та правильним узгодженням рухів рук, ніг і дихання, починаючи з полегшених способів (наприклад, плавання кролем на грудях і спині без виносу рук).

Типова структура заняття з плавання:

* розминка (з ходьбою, пробіжками, комплексом загальнорозвивальних вправ, підготовчими до плавання вправами на суші); якщо ж немає місця для «сухого» плавання, розминка проводиться у воді;
* вправи на пересування (з ходьбою, бігом, підскоками), освоєння у воді (занурювання, затримка дихання, видихи у воду, відкривання очей у воді, спливання тощо);
* спеціальні вправи на опанування певного способу плавання, засвоєння рухів рук, ніг, узгодження рухів тощо), рухливі ігри у воді з використанням уже засвоєних умінь;
* вільне плавання.

Для виконання вправ та ігор, спрямованих на вивчення і вдосконалення рухів у горизонтальному, безопорному положенні у воді, рекомендується відводити до 80% часу основної частини заняття.

<…>

**Дні здоров’я** організовуються один раз на місяць, починаючи з третього року життя. Цей день насичується різноманітними формами: загартувальні та лікувально-профілактичні процедури, дитячий туризм, фізкультурне свято або розвага, самостійна рухова діяльність, рухливі ігри на прогулянках, фізкультурні заняття, заняття валеологічного змісту і безпеки життєдіяльності, дидактичні ігри відповідного змістового спрямування тощо. Більшість із зазначених форм роботи бажано проводити на свіжому повітрі.

У день здоров’я вся освітня робота пов’язується з темою здоров’я і здорового способу життя (бесіди, читання художньої літератури, ігрова, пізнавальна, трудова, самостійна художня діяльність тощо). Програма дня здоров’я передбачає як загальні для всього дошкільного закладу заходи, так і розраховані на кожну вікову групу.

Тижні здоров’я організовуються так, як і дні здоров’я, проводяться щоквартально, вдало інтегруються у програму дитячої життєдіяльності в канікулярні періоди. Програма тижня здоров’я розраховується на кілька днів.

До участі у заходах днів і тижнів здоров’я активно долучаються батьки вихованців, відомі спортсмени, співробітники служби з надзвичайних ситуацій, медичні працівники тощо.

<…>

**Загартувальні процедури**— система заходів, спрямованих на підвищення опірності організму дітей, розвитку у них здатності швидко й без шкоди для здоров’я пристосовуватися до змінних умов навколишнього середовища.

У дошкільних навчальних закладах застосовуються два види загартувальних заходів: повсякденні та спеціальні. До повсякденних належать: відповідний температурний режим і провітрювання приміщень, прогулянки на свіжому повітрі за різних погодних умов, використання прохолодної води для миття рук, обличчя, полоскання рота після прийому їжі тощо.

Спеціальні загартувальні процедури — повітряні й сонячні ванни, різноманітні спеціально організовані водні процедури (наприклад: сухе та вологе обтирання окремих частин і всього тіла махровою рукавичкою, обливання ніг, тіла, купання у басейнах), сон при відкритих фрамугах, на свіжому повітрі тощо. За наявності умов проводяться й інші спеціальні загартувальні процедури: ходьба босоніж по росяній траві, глині, камінцях, вологому піску, змочених у розчинах морської солі килимках тощо. При використанні спеціальних процедур температура води, повітря поступово знижується, тривалість впливу сонця, води і повітря поступово зростає відповідно до встановлених норм.

Усі загартувальні процедури включаються до системи оздоровлення за призначенням лікаря та згодою батьків з урахуванням індивідуальних показників стану здоров’я і самопочуття дітей. Проводять їх з дітьми педагоги за умови постійного контролю норм загартування і аналізу ефективності з боку медичних працівників.

Ці ж вимоги висуваються й до проведення спеціальних лікувально-профілактичних процедур: фітотерапії (вживання фіточаїв, овочів, що містять фітонциди, фруктів, промивання носа і полоскання горла відварами і настоями лікарських трав, розчинами морської солі тощо), ароматерапії, лікувальної фізкультури і масажу, фізіотерапевтичних процедур та ін. Призначення відповідно до індивідуальних показань, процес проведення лікувально-профілактичних процедур, облік і контроль за якістю та оздоровчим ефектом покладається на медичних працівників та керівника дошкільного навчального закладу.

<…>

**Примітка.** Наведено відповідно до [листа МОН від 02.09.2016 № 1/9-456](http://ezavdnz.mcfr.ua/npd-doc.aspx?npmid=94&npid=33566).

**ГЛОСАРІЙ**

# Загартування дітей: основні терміни та поняття

* **Адаптація** —пристосування організму людини до змінюваних умов довкілля.

*Великий тлумачний словник сучасної української мови, уклад. і голов. ред. Бусел В. Т., К., 2005*

* **Водні процедури**— спеціальні загартувальні процедури: обтирання тіла вологою махровою рукавичкою або рушником, обливання ніг чи тіла, контрастний душ, купання.

*Відповідно до додатку до*[*листа МОН «Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу» від 16.08.2010 № 1/9-563*](http://ezavdnz.mcfr.ua/npd-doc.aspx?npmid=94&npid=19575)

* **Дезадаптація** — порушення узгодженості, адаптованості, встановлених зв’язків тощо.

*Великий тлумачний словник сучасної української мови, уклад. і голов. ред. Бусел В. Т., К., 2005*

* **Дозування** — розподіл на дози, встановлення доз.

*Великий тлумачний словник сучасної української мови, уклад. і голов. ред. Бусел В. Т., К., 2005*

* **Загартувальні процедури** — система заходів, спрямованих на підвищення опірності організму дітей, розвитку в них здатності швидко й без шкоди для здоров’я пристосовуватися до змінних умов навколишнього середовища.

*Відповідно до додатку до*[*листа МОН «Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу» від 16.08.2010 № 1/9-563*](http://ezavdnz.mcfr.ua/npd-doc.aspx?npmid=94&npid=19575)

* **Здоров’я** — це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад.

[*Абзац другий частини першої статті 3 Закону України «Основи законодавства України про охорону здоров’я» від 19.11.1992 № 2801-ХІІ*](http://ezavdnz.mcfr.ua/npd-doc.aspx?npmid=94&npid=15774)

* **Індиферентність**— байдужість, не реагування на явище, чинник, вплив тощо.

*Великий тлумачний словник сучасної української мови, уклад. і голов. ред. Бусел В. Т., К., 2005*

* **Купання**—водна гігієнічна та лікувально-профілактична процедура, яка полягає у зануренні у природну водойму або штучний басейн у поєднанні з активними рухами у воді.

*Енциклопедичний словник медичних термінів, М., 1982-1984 рр.*

* **Контрастний душ**—водна гігієнічна та лікувально-профілактична процедура, що грунтується на почерговому обливанні тіла людини водою різної температури.

*Енциклопедичний словник медичних термінів, М., 1982-1984 рр.*

* **Обливання** — найпростіша водна лікувально-профілактична процедура, яка полягає в поливанні, обдаванні тіла водою певної температури.

*Великий тлумачний словник сучасної української мови, уклад. і голов. ред. Бусел В. Т., К., 2005*

* **Обтирання** — розтирання тіла з лікувальною метою шматком тканини, намоченої у воді певної температури.

*Великий тлумачний словник сучасної української мови, уклад. і голов. ред. Бусел В. Т., К., 2005*

* **Оздоровлення**—комплекс спеціальних заходів соціального, виховного, медичного, гігієнічного, спортивного характеру, спрямованих на поліпшення та зміцнення фізичного і психічного здоров’я дітей.

[*Абзац сьомий статті 1 Закону України «Про оздоровлення та відпочинок дітей» від 04.09.2008 № 375-VI*](http://ezavdnz.mcfr.ua/npd-doc.aspx?npmid=94&npid=15584)

* **Опірність**—стійкість організму людини до дії різних за природою пошкоджувальних чинників довкілля.

*Енциклопедичний словник медичних термінів, М., 1982-1984 рр.*

* **Перегрівання сонячне** — гіпертермія, обумовлена впливом на організм інтенсивної сонячної радіації.

*Енциклопедичний словник медичних термінів, М., 1982-1984 рр.*

* **Повітряні ванни**— перебування дітей улітку протягом майже всього дня на відкритому повітрі у полегшеному одязі (трусах, літньому взутті або босоніж).

*Відповідно до методичних рекомендацій «Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу», доданих до*[*листа МОН від 16.08.2010 № 1/9-563*](http://ezavdnz.mcfr.ua/npd-doc.aspx?npmid=94&npid=19575)

* **Протипоказання** — стан організму людини або певна ознака, що свідчать про шкідливість або неможливість застосування яких-небудь ліків, способу лікування, методу загартування тощо.

*Великий тлумачний словник сучасної української мови, уклад. і голов. ред. Бусел В. Т., К., 2005*

* **Сонячні ванни** — вплив на повністю чи частково оголене тіло людини сонячного випромінювання.

*Енциклопедичний словник медичних термінів, М., 1982-1984 рр.*

* **Сприйнятливість** — властивість організму людини легко сприймати вплив зовнішніх чинників; знижена опірність організму різним захворюванням.

*Великий тлумачний словник сучасної української мови, уклад. і голов. ред. Бусел В. Т., К., 2005*

* **Терморегуляція** — сукупність фізіологічних процесів, спрямованих на підтримання відносно постійної температури тіла людини й теплокровних тварин.

*Великий тлумачний словник сучасної української мови, уклад. і голов. ред. Бусел В. Т., К.,*

**РОЗВ’ЯЗУЄМО ГОСПОДАРСЬКІ ПИТАННЯ / РОБОТА У СПЕКУ**

# Організовуємо роботу в спеку

**За прогнозами синоптиків, цього року літо здебільшого буде спекотним та посушливим. Найвищою температура повітря буде в липні та на початку серпня — до +30…+35 °C. Про що слід подбати, щоб запобігти впливу спеки на організм дітей?**

Спека негативно впливає на організм людини. За високої температури повітря на вулиці або в приміщенні людина перегрівається та втрачає з потом багато рідини, солей кальцію та магнію. А це може спричинити теплові судоми, теплове перевтомлення, тепловий удар, а також загострення хронічних серцево-судинних захворювань. Перегріванню сприяють такі чинники, як:

* перенесена напередодні гостра респіраторна вірусна інфекція;
* утома;
* надмірна вага;
* дефіцит сну.

Особливо схильні до перегрівання діти через неефективне потовиділення, швидкий обмін речовин, несформованість уміння піклуватися про себе і контролювати мікроклімат у приміщенні. Тому з початком літньої спеки слід створити комфортні умови перебування дітей у дошкільному навчальному закладі.

## Провітрювання приміщень

Періодично провітрювати приміщення дошкільного навчального закладу потрібно в будь-яку пору року. Однак влітку, під час спеки, це особливо актуально. Адже під час проектування будівель дошкільних навчальних закладів передбачено лише природну витяжну вентиляцiю (п. 4.12 ДБН В.2.2-4-97 «Будинки та споруди дитячих дошкільних закладів», затверджених наказом Державного комітету України у справах містобудування і архітектури вiд 27.06.1996 № 117 (*далі* — Будівельні норми).

Проводьте природне наскрізне або кутове провітрювання. У спеку **наскрізне провітрювання** ефективніше. Його проводять не менше 10 хв. кожні 1,5-2 год., у спальнях — до та після сну дітей. Тривалість наскрізного провітрювання залежить від температури зовнішнього повітря та напрямку вітру.

**Заборонено провітрювати приміщення дошкільних навчальних закладів через туалетні кімнати (абз. 2 п. 2 розд. VI Санітарного регламенту для дошкільних навчальних закладів, затвердженого**[**наказом МОЗ від 24.03.2016 № 234**](http://ezavdnz.mcfr.ua/npd-doc.aspx?npmid=94&npid=19658)**(*далі* — Регламент).**

Окрім періодичного провітрювання у спекотну погоду забезпечте **однобічну аерацію**приміщень у присутності дітей, особливо під час денного сну.

Із настанням літньої спеки перевірте справність кватирок і фрамуг, наявність фрамужних шнурів, замкових і запобіжних механізмів у всіх приміщеннях, де перебувають діти.

Якщо влітку в дошкільному навчальному закладі передбачено заміну вікон, то обов’язково проконтролюйте, щоб вони повторювали передбачену проектом конструкцію щодо розташування, кількості, площі відкривання кватирок і фрамуг. Окрім того, **нові вікна**обов’язково мають бути оснащені каналами або спеціальними повітряними клапанами для надходження свіжого повітря. Встановлювати вікна з блоками, що не відкриваються, — порушення Будівельних норм. Адже під час проектування будівель дошкільних навчальних закладів обов’язково розраховують кратність повітрообміну в приміщеннях *(табл.)*, і будь-які зміни конструкції вікон можуть його порушити.

###### Температура повітря і кратність повітрообміну в основних приміщеннях дошкільних навчальних закладів у різних кліматичних районах

| Приміщення | Температура повітря, *ºС* | Повiтрообмiн за годину |
| --- | --- | --- |
| кліматичні райони\* | приплив | витяжка |
| І, ІІ, ІІІ, V | IV |
| Iгровi, роздягальнi:• ясельних груп• молодших дошкiльних груп• середнiх та старших дошкільних груп | 222120 | 212019 | --- | 1,5«« |
| Спальні:• ясельних груп• дошкільних груп | 2119 | 2018 | -- | «« |
| Туалети:• ясельних груп• дошкільних груп | 2220 | 2119 | -- | «« |
| Буфетні | 16 | 16 | - | « |
| Басейну | 30 | 30 | За розрахунком |
| Медичний кабінет | 20 | 21 | - | 1 |
| Службово-побутовi | 18 | 17 | - | « |
| Кухня (гарячий цех) | 16 | 15 | За розрахунком |
| Пральня:• для прання• сушильно-прасувальне | 1816 | 1816 | 55 | 55 |
| Кабінети:• фізіотерапевтичний• масажу | 2828 | 2828 | - - | 1,5« |
| Переходи | 18 | 18 | - | - |

\* Поділ території України на кліматичні райони зроблено на основі комплексного аналізу впливу на типологію будинків середньомісячної температури повітря в січні та липні, середньої швидкості вітру в січні, середньомісячної відносної вологості повітря в липні та середньої річної кількості опадів. Виокремлюють такі кліматичні райони: І — Північно-західний, ІІ — Південно-східний, ІІІ — Карпати, IV — Південний берег Криму, V — Кримські гори.

## Захист приміщень від сонця

Приміщення дошкільного навчального закладу, особливо ті, вікна яких виходять на південь, південний захід і захід, необхідно захищати від прямих сонячних променів та перегрівання. Для цього використовують **світлі штори**, що не лише пропускають прямі сонячні промені, а й добре їх розсіюють, також **жалюзі** ([абз. 1 п. 2 розд. IV Регламенту](http://ezavdnz.mcfr.ua/npd-doc.aspx?npmid=94&npid=19658)). У спальнях використовуйте щільніші штори, які можна закривати під час денного сну дітей.

**У разі розміщення над вікнами основних приміщень ламбрекенів, вони не мають звисати нижче верхнього краю вікна.**

Штори та жалюзі **не повинні зменшувати рівень** природного освітлення та інсоляції групових приміщень, порушувати циркуляцію повітря під час провітрювання та природної інфільтрації через зачинені вікна. Тому обов’язково проконтролюйте, щоб ці сонцезахисні засоби були закриті в сонячну погоду і відкриті у хмарну.

**У хмарну погоду жалюзі повністю розсувайте у міжвіконні проміжки, залишаючи відкритою 100% площі прорізів вікон.**

Оскільки влітку дітей у дошкільному навчальному закладі менше, то їх можна **перевестиз надмірно інсольованих групових приміщень** в орієнтовані на північ і схід. Знизити температуру в групових приміщеннях можна за допомогою вологого прибирання.

## Питний режим і раціон

У спеку організм дитини потребує більше питної води, іноді до кількох літрів на добу понад норму. Тому забезпечте дітей **достатньою кількістю питної кип’яченої води** як під час перебування у групових приміщеннях, так і на прогулянці. Питну кип’ячену воду дають після охолодження до кімнатної температури. Її зберігають у добре вимитому посуді й змінюють не рідше одного разу на добу (п. 1.5 Інструкції з організації харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, затвердженої [наказом МОН, МОЗ від 17.04.2006 № 298/227](http://ezavdnz.mcfr.ua/npd-doc.aspx?npmid=94&npid=18963)).

### Симптоми теплового удару:

• температура тіла понад 38 °C

• прискорене поверхневе дихання

• головний біль

• почервоніння шкіри обличчя

• нудота

• непритомність

**Оскільки більшість дітей забувають пити воду, то вихователі мають контролювати цей процес.**

Під час перегрівання уповільнюється обмін речовин в організмі дитини, зокрема окислювальні процеси, а відтак зменшується потреба в калоріях. Це впливає на калорійність добового раціону. Утім не варто обмежувати в ньому кількість жирів та білків, оскільки саме влітку діти інтенсивно ростуть. **Їжа** в спеку має містити достатню кількість жирів. Рекомендують також збільшити кількість тваринних білків, не зменшуючи загальної їх кількості.

### Симптоми теплової перевтоми:

• підвищена температура тіла

• прохолодна, волога, бліда або почервоніла шкіра

• головний біль

• нудота

• блювання

• запаморочення

• утома

• тривожність

+

У спеку організм дитини втрачає з потом значну кількість вітамінів, особливо вітаміну С, макро- та мікроелементів. Тому в літньому раціоні дітей **має бути багато свіжих овочів, фруктів та ягід**, а також достатня кількість солі. Це не означає, що страви потрібно більше солити, достатньо тієї кількості, що передбачена їх рецептурою.

За високої температури повітря зменшується слиновиділення, тому не включайте в примірне двотижневе меню на літній період занадто сухі або в’язкі страви. Самопочуття дітей у літню спеку поліпшать кисло-солодкі компоти та соки, а також ряжанка, кефір, наріне. Ними ліпше замінити гарячі чай та кавовий напій.

Завдання дорослих — створити комфортні умови для перебування дітей у дошкільному навчальному закладі в спекотні літні дні та знати, як надати домедичну допомогу в разі перегрівання *(див. Додаток).*





**СТВОРЮЄМО БЕЗПЕЧНІ УМОВИ / СПІЛКУЄМОСЯ З БАТЬКАМИ**

**Як убезпечити дитину вдома. Пам’ятка для батьків**

Щодня вдома ми користуємося речами, що становлять потенційну небезпеку для нашого здоров’я або навіть життя. Але зазвичай не замислюємося над цим, бо маємо досвід і звички безпечної поведінки. Натомість дитина, яка тільки-но почала осягати ці життєво необхідні знання, може легко потрапити в халепу. Щоб убезпечити дитину від побутового травматизму, — по-перше, навчіть її правил безпеки життєдіяльності, по-друге — зменшіть потенційну небезпеку в домівці.

**Поясніть дитині потенційну небезпеку**

Ознайомте дитину із правилами безпеки життєдіяльності як із певним ритуалом, обов’язковим для кожного члена родини.

Регулярно розмовляйте з дитиною на теми побутової безпеки, користуючись кожним зручним приводом. Не лише розповідайте, а ставте запитання, аби переконатися, що вона все зрозуміла. Періодично повертайтеся до «пройдених» тем, говоріть у різні способи про одне й те саме.

Кожна дитина, зокрема в ранньому віці, має цікавість до предметного оточення. Вона прагне торкатися речей, брати їх у руки чи в рот, розбирати, ламати, адже у такий спосіб пізнає навколишній світ. Спрямовуйте цей процес, невтомно призвичаюючи дитину до дотримання правил користування тими чи тими предметами, поводження в тій чи тій ситуації.

**Створіть умови для безпечного перебування вдома**

**Кухонна плита** становить загрозу для дитини насамперед через ризик отримання опіків. Аби запобігти цьому:

• ставте ємкості з гарячими стравами чи напоями подалі від краю;

• чайники та сковорідки повертайте ручками до середини плити, аби дитина не змогла вхопити їх і перекинути;

• встановіть на край плити захисний екран, що не дасть дитині дотягнутися до конфорок та посуду, що стоїть на поверхні;

• встановіть замок на дверцята духової шафи, аби дитина не змогла відкрити шафу під час приготування у ній страви;

• не залишайте конфорки ввімкненими без потреби;

• не порайтеся біля плити в легкому одязі, який розвівається, не підпускайте до плити дитину в такому одязі;

• не залишайте без нагляду плиту із запаленими конфорками, особливо коли на ній готуєте рідку страву, яка може витекти й залити конфорку;

• не дозволяйте дитині спати в приміщенні, де встановлені газова плита чи газовий балон;

• не дозволяйте дитині гратися з плитою, навіть якщо подачу газу припинено;

• сірники мають бути недоступні дітям.

Подбайте про **защіпки для дверцят**шаф, шухляд, а також холодильника. Насамперед це стосується шухляд з ножами, виделками, іншими гострими та ріжучими предметами, а також зі скляним посудом, що легко б’ється.

**Ножі, виделки, ножиці, тертки**, шатківниці та інші гострі й ріжучі предмети в жодному разі не мають бути на видноті. Привчайте дітей:

• працювати з ножем обережно й на обробній дошці;

• не торкатись ріжучої поверхні руками;

• передавати ножі та виделки одне одному лише ручками вперед;

• під час роботи з терткою не прагнути дотерти все вщент, аби не поранити пальці.

Для зберігання**хімічних засобів** оберіть місце, недосяжне для дітей, — найліпше зачинені тумбочки або шафки, встановлені на достатній висоті. Окрім того, не зберігайте побутову хімію поруч із продуктами харчування. Ці самі заходи застосовуйте й щодо лікарських препаратів.

**Уванній кімнаті**, як і в кухні, бажано забрати з поля зору дитини все, що може їй зашкодити: предмети й засоби особистої гігієни, косметику, аерозолі, пінцети, ножиці, шпильки тощо. Для цього у ванній кімнаті варто мати поличку, розміщену на достатній висоті, або ліпше шафу, яка замикається на ключ.

Подбайте, щоб **розетки** були закриті кришками.

Не дозволяйте дитині гратися пральною машиною, особливо ховатися всередині неї. Перевіряйте машину перед умиканням.

Зоною підвищеної небезпеки є**вікна й балкони**. Поставте на вікна обмежувачі відкривання, для провітрювання відкривайте лише кватирки, а головне — не залишайте дитину без нагляду біля вікон і на балконі.

**Якщо необхідно залишити дитину вдома саму**

+

Навчіть дитину:

• обслуговувати себе — сходити в туалет, вимити руки, налити собі води тощо;

• користуватися телефоном — щоб вона знала, як зателефонувати батькам, а також у аварійні служби. Налаштуйте на домашньому телефоні кнопку «швидкого набору», натиснувши на яку дитина зможе миттєво зв’язатися з кимось із батьків;

• нікому не відкривати вхідні двері. У батьків (бабусі з дідусем) є свої ключі, тож їй ліпше взагалі не підходити до дверей, якщо хтось чужий натисне вхідний дзвінок;

• самостійно гратися, малювати, ліпити, розфарбовувати тощо — поки батьків немає, дитина розважатиме себе у безпечний спосіб.