Гігієнічні умови розвитку та виховання  
дитини дошкільного віку

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Умова | Показник | Вік дітей, *роки життя* | | | | | |
| 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й | 6-й |
| **Приміщення** | Площа на одну дитину | На 20 дітей віком від 1-го до 3-х років, на 25 дітей віком від 3-х до  7-ми років — 2,5 м2 на дитину зі світловим коефіцієнтом 1:4 | | | | | |
| Температура повітря  в кімнаті | Для дітей віком від 1-го до 3-х років —+19…+20 °С, для дітей віком від 3-х до 7-ми років — +18…20 °С | | | | | |
| **Харчування** | Режим харчування | 4-5 разів на день для усіх вікових груп | | | | | |
| Розподіл добового раціону | На сніданок —20-25% їжі, обід — 35-40%, полуденок — 10-15%, вечерю — 20 % | | | | | |
| **Сон** | Добова тривалість сну, *год.* | 15-16 | 12-14 | 12-13 | 12-13 | 12-13 | 11,5-12 |
| Тривалість денного сну, *год.* | 7,5-6 | 3 | 2,5-3 | 2 | 2 | 2 |
| **Загартування** | Повітряні ванни | Приймають після ранкової гімнастики та гімнастики після денного сну. При цьому щотижня температуру в приміщенні знижують  з +22…+23 °С на один градус: у молодшій і середній групах —  до +16…+17 °С, у старшій — до +14…+15 °С | | | | | |
| Сонячні ванни | Приймають улітку з 9:00 до 11:00 та з 16:00 до 18:00. Їх тривалість  у молодшій групі становить 4-5 хв., у середній і старшій групах —  до 30 хв. | | | | | |
| Водні процедури | Ходьба по вологому килимку та обливання ніг здійснюють водою контрастної температури від +35…+40 °С до +16…+18 °С.  Обтирання тіла сухою, а потім вологою масажною рукавичкою здійснюють упродовж 1,5-2 хв.  Обливання тіла перед денним сном триває від 15 с до 1,5 хв. Для дітей молодшої і середньої груп температура води — +35 °С на початку і +24 °С наприкінці процедури; для дітей старшої групи — +32 °С  на початку та +22 °С наприкінці процедури.  Купання в басейні протягом 3-12 хв.  Промивання носа й полоскання горла настоями лікарських трав протягом 1 хв. | | | | | |