

Утверждена:  
Заведующий ГБДОУ № 62  
Невского района Санкт-Петербурга  
Бойкова О.М.



## ОБШИРНОЕ УМЫВАНИЕ

Инструкция проведения процедуры летом

### ***Возрастная специфика:***

**Младшая группа:** до локтя

**Средняя группа:** сентябрь-апрель – до локтя, май – август – до плеч

**Старшая, подготовительная группа:** сентябрь- апрель – до подмышек, апрель – август – грудь.

### **Этапы обучения:**

1. Ребенка учат обмывать руки. Он подставляет под струю воды пригоршню правой руки, набирает в нее воду, обмывает левую руку от кисти к локтю, произнося при этом слово «раз». То же проделывает со второй рукой. После этого ребенок обмывает лицо. Младшим детям руки вытирает взрослый массирующими движениями.

Через неделю ребенок обмывает руки уже 2 раза. При этом он считает «раз», «два». Это будет уже по 2 секунды для каждой руки.

Еще через неделю руки обмываются 3 раза, и вся процедура длится 6 секунд. Затем – 8 секунд, и достигает 10-15 секунд. Соответственно ребёнок считает вслух до трех, четырех, пяти и т.д.

2. Учат обмывать шею. Сначала он обмывает руки до 1-0 секунд, затем набирает в пригоршню воды, наклоняется и выплескивает ее на шею, делая движения от седьмого шейного позвонка к яремной впадинке на груди. При этом считает «раз». Затем умывает лицо. Через месяц он выполняет этот прием 5 раз и время воздействия воды на тело увеличивается до 25 – 30 секунд.

3. Детей учат приемам растирания сухим полотенцем. Сначала ребенок вытирает руки движением от кисти к локтю, потом шею и лицо.

4. Учат мокрой ладонью энергично растирать верхнюю часть груди. Ребенок обмывает в течение 10 секунд руки и столько же времени шею. Затем он 10 секунд растирает мокрой ладонью (несколько раз подставляя ее под струю воды) верхнюю часть груди и после этого умывает лицо. Самостоятельно вытирается. На это уходит примерно 1 минута.

Процедура обучения приемам обширного умывания занимает 2-3 месяца.

**Температура воды:** + 18 С - + 22 С