

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
МАДОУ ЦРР – детский сад № 14
Протокол № 1 от « 31 » 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий
МАДОУ ЦРР – детский сад № 14
Миссия А.А. Кудратова
Приказ № 17 от « 31 » 08 2023 г.



ПЛАН ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ

**в Муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении
Центр развития ребенка - детский сад № 14 «Шатлык»
городского округа город Октябрьский Республики Башкортостан**

Закаливание детей дошкольного возраста в ДООУ состоит из системы мероприятий, включающих элементы закаливания в повседневной жизни, которые включены в режимные моменты и специальные мероприятия: воздушные ванны, световоздушные ванны, водные процедуры, правильно организованную прогулку, являются частью физкультурных занятий.

Цель закаливания — тренировка защитных сил организма, выработка способности быстро адаптироваться к новым условиям.

Основная задача: осуществлять комплексный подход к оздоровлению дошкольника средствами природы с учетом уровня его индивидуального здоровья при активном включении ребенка в процесс его формирования.

При организации закаливания необходимо соблюдать ряд правил, принципов закаливания для достижения наибольшего эффекта от его проведения.

1. Воздействие на организм раздражающего фактора должно быть постепенным. Этот принцип очень важен, так как детский организм не обладает большой сопротивляемостью и применение сильных раздражителей, без предварительной, постепенной подготовки, может привести к отрицательным результатам. Закаливание детей даст наилучший результат, если устанавливается строгая дозировка и постепенное усиление раздражения. Лучше всего закаливание начинать в теплое время года.

2. Последовательность применения закаливающих процедур. Сначала следует проводить воздушные ванны, а затем можно переходить к водным и солнечным.

3. Необходимо при проведении закаливания соблюдать систематичность. При систематическом закаливании ответная реакция организма ускоряется и совершенствуется. Привычка к раздражителю образуется лишь в том случае, если этот раздражитель действует непрерывно в течение более или менее продолжительного времени. Если закаливающие процедуры проводить случайно, с перерывами, то организм ребенка не успеет привыкнуть к действию прохладного воздуха, воды, солнечным излучениям, не может закрепить полученные результаты.

4. Должна соблюдаться комплексность проводимых закаливающих мероприятий, тогда организм закаливается всесторонне. Следует сочетать закаливающие мероприятия с двигательной активностью детей, гимнастическими упражнениями, пребыванием на свежем воздухе, соблюдением режима дня.

5. Большое значение при проведении закаливающих процедур имеет принцип индивидуальности (возраст ребенка, состояние его здоровья, уровень закаленности, пол). Всех детей по отношению к закаливанию можно разделить на 2 группы: первая — здоровые и закаленные дети, вторая — все остальные (незакаленные, ослабленные, часто болеющие, имеющие хронические заболевания («Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет» Е.М. Белостоцкая, Т.Ф.Виноградова)

6. Обязательным условием для проведения закаливающих процедур является положительная эмоциональная реакция на процедуру. Ничего не получится, если ребенок плачет или утомлен предыдущей деятельностью. Важно создать благоприятную обстановку, создать игровую мотивацию в сочетании с музыкой, настроить ребенка на получение удовольствия, на приобретение бодрости и прекрасного самочувствия. Роль взрослого имеет немаловажное значение. Он должен быть примером подражания для

достижения главной цели – укрепление здоровья воспитанников.

К оздоровительным мероприятиям относятся:

1. Воздушные ванны.
2. Световоздушные ванны (в летний период).
3. Утренняя гимнастика
4. Дыхательная гимнастика.
5. Умывание прохладной водой.
6. Полоскание рта и горла.
7. Обливание ног.
8. Соответствие одежды температуре воздуха в группе, на прогулке

Противопоказания при закаливании:

- если еще не прошло пяти дней после заболевания или профилактической прививки;
- если еще не прошло двух недель после обострения хронического заболевания;
- повышенная температура у ребенка вечером;
- страх у ребенка перед закаливанием.

При прекращении закаливания по каким-либо причинам на 10 дней и более его продолжают по дозировкам первоначального режима. При перерыве от 5 до 10 дней величины холодовых воздействий ослабляется на 2 – 3 градуса по сравнению с температурой последней процедуры.

Начинают закаливание в теплое время года, когда под влиянием длительного пребывания на воздухе в облегченной одежде, и продолжают его в течение всего года.

В холодное время года также не следует отменять закаливающие процедуры. В эти сезоны целесообразно варьировать назначения.

Закаливание мы проводим путем комплексного воздействия природных факторов (солнца, воздуха, воды).

Возрастная группа	Закаливающие мероприятия	Сроки
группы раннего возраста от 1,5 до 3 лет от 2 до 3 лет	Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлением жалоб родителей.	В течение года
	Утренняя гимнастика – 8.10	В течение года
	Точечный массаж в игровой форме	В течение года
	Прогулка: дневная 10.05 – 11.15 вечерняя 16.3 – 18.30	В течение года
	Оптимальный двигательный режим	В течение года
	Сон без маек	В летний период
	Гимнастика в кровати	В течение года
	Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия	В течение года
группа младшего дошкольного возраста (3-4 лет)	Приём детей на улице (при температуре выше - 15°)	Апрель- сентябрь
	Утренняя гимнастика в группе 8.00-8.10	В течение года
	Физкультминутки во время занятий.	В течение года
	Физкультурные занятия	В течение года
	Прогулки: дневная 10.10-11.30; вечерняя 16.35-18.30	В течение года
	Оптимальный двигательный режим	В течение года
	Сон без маек	В летний период
	Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия	В течение года
	Мытье рук и лица	В течение года
группа среднего дошкольного возраста (4-5 лет)	Приём детей на улице (при температуре выше - 15°)	Апрель- сентябрь
	Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)	В течение года
	Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения	В течение года
	Физкультурные занятия	В течение года
	Прогулки: дневная 10.20-11.40; вечерняя 16.40-18.30	В течение года
	Оптимальный двигательный режим	В течение года
	Сон без маек	В летний период
	Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия	В течение года
	Мытье рук и лица	В течение года
	Приём детей на улице (при температуре выше - 15°)	Апрель- сентябрь

группа старшего дошкольного возраста (5-6 лет)	Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)	В течение года
	Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения, массаж ушных раковин	В течение года
	Физкультурные занятия	В течение года
	Прогулки: дневная 10.55-11.50; вечерняя 16.40-18.30	В течение года
	Оптимальный двигательный режим	В течение года
	Сон без маек	В течение года
	Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия	В течение года
группа подготовительного к школе возраста (6-7 лет)	Умывание рук и лица	В течение года
	Приём детей на улице (при температуре выше - 15°)	Апрель- сентябрь
	Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)	В течение года
	Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения, массаж ушных раковин	В течение года
	Физкультурные занятия	В течение года
	Прогулки: дневная 11.15-12.05; вечерняя 16.45-18.30	В течение года
	Оптимальный двигательный режим	В течение года
	Сон без маек	В течение года
	Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия	В течение года В течение года
	Умывание	

(Методика оздоровления детей в ДОУ, авт. Кузнецова М.Н.)
Адаптирована к условиям ДОУ

Процедуры закаливания дополняются повседневным соблюдением «температурной гигиены». Обязательным условием любого закаливания следует считать создание рациональной температурной воздушной среды в помещениях и поддержание чистоты воздуха в помещениях, где находятся воспитанники.

Помещения	Температура воздуха, С
Групповые ясельных групп	+22
Спальня ясельных групп	+19
Туалетные ясельных групп	+22
Групповые дошкольных групп	+21
Спальня дошкольных групп	+19
Туалетные дошкольных групп	+19

Сквозное проветривание до температуры +16 - +14 С и ниже в течение 5-6 минут проводится 4-5 раз в день в отсутствие детей. При этом температура обычно восстанавливается через 20— 30 минут.

Воспитанников укладывают в проветренное помещение; после засыпания вновь открывают фрамуги, снижая температуру на 2-4 С.

**Методика проведения воздушных ванн
в помещении и на открытом воздухе**
(Методика оздоровления детей в ДОУ, авт. Кузнецова М.Н.)
Адаптирована к условиям ДОУ

Воздушные ванны воспитанник получает, находясь в обычной одежде (обнажаются руки и ноги), во время физкультурных занятий, музыкальных занятий, утренней гимнастики, при смене белья после дневного сна.

Воздушные ванны - средство закаливания при температуре воздуха в помещениях в пределах +22—19 С. Постепенно температуру понижают путем проветривания до 18-17°С для детей в возрасте 1,5-2 лет и до 16-15°С — для детей 2-3 лет. Начальную продолжительность ванн, равную 2—5 минутам, увеличивают через 2-3 дня на 1-2 минуты, и доводят до 10-15 минут. Важно следить за тем, чтобы ребенок не переохлаждался: при появлении «гусиной кожи» принятие воздушной ванны прекращается. Ежедневно можно проводить 2—3 воздушные ванны.

Дети в возрасте 4—7 лет могут с пользой для здоровья принимать воздушные ванны в более охлажденных условиях, начиная с температуры воздуха +18+17°С с постепенным снижением и доведением ее до +13+12°С. При условии хорошей переносимости детьми охлаждения продолжительность первой ванны равна 5 минутам, затем увеличивается до 8—10 минут и более.

Тело при этом постепенно освобождается от одежды, начиная с рук и ног. Надо постоянно воспитывать у детей спокойное отношение к этим процедурам, стимулировать появление положительных эмоциональных ощущений.

При рассеянном солнечном облучении можно принимать воздушные ванны на открытом воздухе, но время приема ванн сокращается, если температура воздуха ниже +18°С и скорость ветра больше 5 м/сек.

Обеспечение достаточной двигательной активности во время приема воздушных ванн является непременным условием их эффективности. Наибольшее оздоровительное значение имеют подвижные игры с циклическими физическими упражнениями (бег, прыжки, марш). Недопустимо принимать воздушные ванны, лежа на земле, даже в теплую погоду (при температуре воздуха +22°С), так как земля обладает выраженным теплоотнимающим действием.

Возраст детей

Местное воздействие

	Начальная t, С	Конечная t, С
С1,5 до 2 х лет	+23	+(18-17)
2-3 года	+22	+(16-15)
Продолжительность	воздушных ванн увеличивается	постепенно с 2...5 минут ,
увеличивают через 2-3 дня на 1-2 минуты и доводят до 10....15 минут.		
Ежедневно можно проводить 2-3 воздушные ванны.		
4-7 лет	+21	+(13-12)
Продолжительность	воздушных ванн увеличивается	постепенно с 5 минут , увеличивают
через 2-3 дня на 1-2 минуты и доводят до 10 и более.		
В младшей группе 5 минут		
В средне группе –до 12 минут		
В старшей группе до 20 минут.		
Ослабленным детям продолжительность ванны по 5 минут несколько раз в день без		
снижения температуры.		
Ежедневно можно проводить 2-3 воздушные ванны		

Умывание прохладной водой

(Методика закаливания дошкольников, авт. Праздников В.П.)

Адаптировано к условиям ДОУ

Умывание - самый доступный в быту вид закаливания водой. Начинать надо теплой водой (30-32 °С), постепенно снижая ее температуру до комнатной, а затем использовать воду из-под крана, мыть при этом руки, шею, лицо, в теплое время: ноги, грудь. После умывания тело ребенка растирают махровым полотенцем до легкого покраснения.

Методика закаливания носоглотки

(Авторы Белостоцкая Е.М. и др.)

Адаптировано к условиям ДОУ

Закаливание носоглотки. Эта область одна из наиболее «холодоуязвимых». Для её закаливания надо использовать следующие приёмы:

Полоскание горла водой. Начинать следует с воды комнатной температуры, снижая через каждые 10 дней её температуру на 1 – 2гр, в конце курса. Ослабленным детям полоскания можно начинать водой с t 36 – 37гр. С последующим снижением каждые 3 – 4 дня на 1 – 2 гр. вплоть до 8 – 10 гр. Объём – не менее 100 грамм (полстакана), полоскательные движения должны быть продолжительными (своеобразная гимнастика для миндалин). Дети с 3-х летнего возраста легко выполняют эту процедуру. Дети более младшего возраста могут полоскать полость рта. В дошкольном учреждении полоскания целесообразно проводить – после завтрака и после обеда, совмещая гигиеническую процедуру с закаливанием.

Требования к одежде в помещении, на прогулке, физкультуре на воздухе
(рекомендации Р.В.Тонковой-Янковской, Т.Я. Черток «Ради здоровья детей»)

Одежда в группе	23° и выше 1-2-слойная одежда: тонкое х/б белье, легкое х/б платье (футболка,) с коротким рукавом, шорты носки, сандалии. 21°-22° 2-слойная одежда: х/б белье, х/б или полушерстяное платье, кофта с длинным рукавом, колготки (дети 2-4 лет), гольфы (дети 5-6 лет), туфли, сандалии 16°-17° 3-слойная одежда: х/б белье, трикотажная кофта, трикотажное или шерстяное платье с длинным рукавом, колготки, туфли
Одежда на прогулке	Свыше +22 °: майка, трусы, носки От +18 до +22 -2-слойная: белье, платье, носки. От +16 до +18 – 3-слойная: белье, платье, трикотажная кофта, колготки От +7 до +15 – 4-слойная: белье, платье, трикотажная кофта, колготки, легкая куртка (ветровка). От +6 до -2 -4-слойная: белье, платье, трикотажная кофта, колготки, рейтузы, сапоги, куртка или демисезонное пальто. От -3 до -8 -4-слойная: белье, платье, трикотажная кофта, колготки, рейтузы, зимнее пальто, утепленные сапожки. От -9 до -14 5-слойная: белье, платье, трикотажная кофта (свитер), колготки, рейтузы-2 пары, зимнее пальто, утепленные сапоги с носками. Ниже -14 -6-слойная: белье, платье, трикотажная кофта, свитер, колготки, рейтузы-2 пары, зимнее пальто, валенки с носками.
Одежда для физкультурных занятий на открытом воздухе	Лето: Свыше +18 – трусы и майка, на ногах тапочки или полукеды. От +13 до +18 – майка, футболка с длинными рукавами, колготки, шорты, носки, спортивные тапочки. Холодный период (от +12 до -6): спортивный костюм, майка, футболка с длинными рукавами, колготки, шерстяная шапочка на матерчатой подкладке, простые носки, шерстяные носки, кеды. Зима: От -7 до -15: спортивный костюм, майка, фланелевая рубашка с длинными рукавами, колготки, шерстяная шапка на матерчатой подкладке, шерстяные носки, кеды и варежки, при ветре надевается куртка из непродуваемой ткани.
Одежда детей для физкультурных занятий в помещении	Свыше +20 – трусы, босиком. +18 до +20 – трусы, футболка или майка, носки. +16 до +17 – белье, футболка с длинными рукавами, носки (1 группа закаливания) +18 до +20 – 3-слойная

Проведения воздушных ванн после дневного сна.
(Методика оздоровления детей в ДОУ, авт. Кузнецова М.Н.)
Адаптировано к условиям ДОУ

1. Дети просыпаются после дневного сна под звуки музыки, что создает радостный эмоциональный фон.
 2. Лежа в постели поверх одеяла, выполняют в течение 2-3 минут 3-4 физических упражнения, охватывающие все группы мышц.
 3. Подтягивание к груди согнутых колен с обхватом их руками и последующим выпрямлением.
 4. Перекрестное и параллельное движение рук и ног, поднятых перпендикулярно относительно туловища.
 5. Покачивание согнутых колен в правую и левую стороны с противоположным движением рук, а также различные упражнения в положении «лежа на боку», «сидя», «лежа на животе».
 6. Затем, по команде воспитателя (ведущего занятие), дети встают с постели, быстро снимают спальную одежду, оставаясь лишь в трусах и майках.
- Дети в течение 1-1,5 минуты выполняют циклические движения умеренной интенсивности (бег, ходьба, танцевальные элементы, нестандартные физические упражнения). После чего дети одеваются.

Температура воздуха в помещении спальни при выполнении закаливающей процедуры «Воздушные ванны»
1-3 день – 22 0С; 4-6 день – 20 0С; 7-й и далее – 18 0С.

Примечание

Процедура закаливания «Воздушные ванны» проводится при температуре воздуха в помещении не ниже 18 0С.

В период реконвалесценции после, перенесенного ОРЗ и для особо ослабленных детей их одежда при проведении «Воздушных ванн» должна быть индивидуально щадящей (гольфы или чешки, кофточка), а продолжительность процедуры в первые 5-7 дней сокращается вдвое.

Сон без маечек.

Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены тёплые носочки на ноги и вторые одеяла. Разумеется, температура в спальном помещении не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.

Проведения световоздушных ванн

(Методика оздоровления детей в ДОУ, авт. Кузнецова М.Н.)

Адаптировано к условиям ДОУ

Световоздушная ванна является одной из специальных закаливающих процедур. Проводится на открытом воздухе во время дневной прогулки. Световоздушная ванна должна проводиться ежедневно, при неустойчивой погоде и перепадах температуры наружного воздуха ее продолжительность сокращается. Различают местные и общие световоздушные ванны. Местные световоздушные ванны принимаются в процессе утренней гимнастики и физкультурных занятий проводимых на свежем воздухе.

Закаливающая процедура «Солнечные и световоздушные ванны» применяется детям от 1,5 и старше днем (с 10.30 до 11.30 часов дня). Противопоказаний данного закаливания нет. Исключение составляют дети с острыми заболеваниями.

Методика проведения общих световоздушных ванн

1. Детей раздевают до трусиков и маечек (в дальнейшем, через 5-6 процедур, маечки также снимают), на ногах – босоножки и носочки, на голове обязательно должна быть надета панама или косынка.

2. Дети проводят активные игры, занятия в кружевной тени деревьев при температуре +19-20 С для старших и 20-21 С для младших дошкольников по следующей схеме:

1-4 день – 10-15 минут;

5-10 день – 15-30 минут;

11-15 день – 30-50 минут.

3. После принятия ванны детей одевают и продолжают прогулку.

При температуре воздуха выше + 22 С дети принимают световоздушные ванны в течение всей прогулки.

Дыхательная гимнастика

(Методика оздоровления детей в ДОУ, авт. Кузнецова М.Н.)

Адаптировано к условиям ДОУ

Методика проведения процедуры

Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, способствует умению управлять собой. Учите ребенка дышать только через нос. Глубокий медленный выдох поможет ему расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

Чтобы ребенок дышал правильно, научите его представлять вдыхаемый воздух в поток голубого ручейка, который заполняет организм сверху донизу.

Выдох должен быть длиннее, чем вдох, и по возможности полным.

Дыхательные упражнения проводятся 2 раза в день: утром и вечером, ими можно начинать утреннюю зарядку и вечерние занятия.

Дыхательные упражнения проводятся только в хорошо проветренном помещении и на свежем воздухе.

Прежде чем приступить к дыхательным упражнениям, потянитесь, выполняйте упражнения не напрягаясь.

Любое дыхательное упражнение начинайте с энергичного выдоха. Выдох должен быть в два раза продолжительнее вдоха.

Ребенок должен овладеть определенной техникой дыхания:

➤ **Дыхание животом.**

И.П.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки лежат ладонями на животе с двух сторон. После полного выдоха сделать вдох через нос, медленно выпячивая живот. Грудь при этом не поднимается и не расширяется. Медленно сделать выдох через нос, с легким втягиванием живота. Повторить 5-6 раз.

➤ **Грудное дыхание «гармошка»**

И.П.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки на ребрах с боков. После выдоха сделать медленный вдох, расширяя грудную клетку. Затем выдох, во время которого ребра сжимаются и грудная клетка сужается. Повторись 5-6 раз.

➤ **Ключичное дыхание**

И.П.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, пальцы рук положить на ключицы, локти выдвинуть вперед. После выдоха сделать медленный вдох, одновременно локти развести в стороны и приподнять вверх вместе с плечами. Это способствует наполнению кислородом верхнего отдела легких. Выдыхая, вернуться в исходное положение. При этом дыхании живот и средняя часть груди остаются почти неподвижными. Повторить 5-6 раз.

В дальнейшем эти три упражнения надо научиться делать сидя и стоя.

➤ **Полное дыхание**

Разучивается после освоения предыдущих типов дыхания

И.П.: лежа на спине, левую руку положить на живот, правую на ребра. Сделать полный выдох, затем медленно выполнить вдох животом. При этом живот слегка выпячивается. Вдохнуть глубже наполнить грудную клетку, еще глубже — верхнюю часть (*в конце вдоха поднимаются плечи и ключицы*). Плавное выдохнуть, втягивая живот, сжимая грудную клетку, опуская ключицы. 1 {повторять от 3 до 6 раз (*начинать с 3-х, постепенно увеличивая*).

1. **«Цветок распускается».**

И.п.: руки на затылке, локти сведены (*нераскрывшийся бутон*).

Медленно поднимаясь на носки, вытянуть руки вверх и в стороны и дох (*Цветок раскрывается*), вернуться в и.п. — выдох.

Медленно, 4-6 раз.

2. **«Поднимаем выше груз».**

И.п.: руки опущены вниз, впереди, сжаты в кулаки. Медленно поднять руки до уровня грудной клетки — вдох, вернуться в и.п. — выдох. 6-8 раз.

3. «Лес шумит»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо — вдох, вернуться в и.п. выдох. То же — влево. 5-6 раз. Усложнение — руки при выполнении вытянуты вверх.

4 «Травушка колыхается».

И.п.: основная стойка, руки опущены вниз. Поднять руки вверх, плавно покачать кистями — вдох, опустит руки вниз выдох. 4-6 раз.

5. «Травушка растет»

И.п.: стоя на коленях, руки к плечам. Поднять руки вверх, покачать плавно влево и вправо — вдох, опустить руки на плечи — выдох. 3-5- раз.

6. «Грибок»

И.п.: глубокий присед, руки обхватывают колени (*грибок маленький*). Медленно выпрямиться, разводя руки в стороны, и немного отводя голову назад — вдох (*грибок вырос*), вернуться в и.п. 6-8-раз.

7. «Насос»

И.п.: ноги на ширине плеч. Руки в стороны. Глубоко вдохнуть и на выдохе медленно наклониться вправо (*правая рука скользит вдоль туловища к колену, левая — вверх до уровня груди*). На выдохе вернуться в и.п.; то же влево 4-5 раз в каждую сторону.

8. «Вертолет».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. Глубоко вдохнуть, не меняя положения рук, повернуться вправо — выдохнуть, вернуться в и.п. — вдохнуть; то же — влево. 4-5- раз в каждую сторону.

9. «Хлопушка».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны. Глубоко вдохнуть наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям — выдох, вернуться в и.п. — вдох. 4-5- раз.

10. «Здравствуй, солнышко»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной опущены вниз. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки шире плеч, голову поднять вверх вдох, медленно вернуться в и.п. — выдох.

11 «Лотос».

И.п.: сидя по-турецки, плечи слегка отведены назад, голова приподнята, кисти рук лежат тыльной стороной ладони на коленях, указательные и большие пальцы сомкнуты в колечки. Вдох диафрагмой, (*плечи не поднимаются*), представить струю воздуха, пронизывающую до *У макушки по всему позвоночнику, медленный выдох ртом (*можно выполнять с закрытыми глазами*). 4-5- раз.

12 «Погреемся».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны на уровне плеч, максимально отведены назад, кисти повернуты ладонями вперед, пальцы растопырены. Вдохнуть, движением вперед молниеносно скрестить руки перед грудью так: чтобы локти оказались под подбородком, а кисти сильно до боли хлестнули по лопаткам — громкий, мощный выдох; плавно и медленно вернуться в и.п. Вдох диафрагмой. 4-5- раз.

Проведения дозированной ходьбы

Адаптировано к условиям МБДОУ

Снижает напряжение, успокаивает, расслабляет, способствует плавному переходу от активному бодрствованию к подготовке ко сну.

Дает возможность совмещать умственную и физическую нагрузку.

Способствует дозированной нагрузке: части пути можно пройти в умеренном темпе, часть – в быстром, часть – как марафонец, часть – в медленном темпе).

Тренирует все основные функциональные системы организма (косо-мышечную, сердечно-сосудистую, дыхательную, системы терморегуляции, нервную систему).

Упражняет детей в основном виде движения: ходьбе в разных ее видах. Способствует профилактике нарушений осанки и стопы.

Время проведения: конец утренней прогулки.

Длительность проведения: 15-30 минут (в зависимости от возраста детей)

Расстояние: группа раннего возраста -300м; младшая группа -600 м.; средняя группа – 1000м.; старшая группа -1500м.; подготовительная группа – 2000м.

Периодичность проведения: 2 раза в неделю, можно каждый день.

Одежда детей: соответственно сезону и погоде, не сковывающая движения.

Методика проведения:

Дети ходят по территории детского сада по дорожке, старшие дети могут ходить по дорожкам с естественным уклоном 15-20 градусов.

Во время ходьбы можно проводить беседы (о времени года, о погоде, о природе, о животных и птицах и т.п.)

В теплый период года дети могут петь песни, водить хороводы, игры с продвижением вперед («Иголка и нитка», «Дракон кусает свой хвост» и др.) Все это улучшает эмоциональное состояние детей и повышает их интерес к дозированной ходьбе.

Темп в группе раннего возраста задает воспитатели. В этой группе дети становятся парами в колонну, между ними можно провести веревку с ответвлениями, за которые может держаться каждый ребенок. Воспитатель идет впереди, держа свободный конец веревки, задавая темп ходьбы, ориентируясь на первую пару. Это кратковременная мера, поскольку дети этой группы не приучены ходить парами, пешком, плохо воспринимают объяснения необходимости того или иного действия. Но уже через 2-3 недели они смогут проходить маршрут, выбирая темп самостоятельно.

Темп во всех остальных группах выбирается самостоятельно и зависит от двигательных, функциональных возможностей детей группы.

На первых порах введения дозированной ходьбы дети могут с трудом преодолевать большие расстояния. Могут быть признаки легкого утомления: покраснение лица, повышенная потливость, небольшая одышка, увеличение времени восстановления частоты пульса (5 и больше минут), но эти явления исчезнут по мере адаптации детей к нагрузке. И тогда время, необходимое для преодоления маршрута, уменьшается

Методика закаливания «Босоножье»

Это отличное закаливающее средство для детей с ослабленным здоровьем. Повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению. Проводится в любое время дня. Дозировка определяется возрастом. Желательно начинать в теплый период года.

Группа	Виды ходьбы и дозировка			
	Теплый период	Время	Холодный период	Время
группа раннего возраста от 1,5 до 3 лет	Ходьба и бег по одеялу и деревянному настилу	5-30 минут	Ходьба и бег по ковру в носках	5-30 минут
дошкольная группа (3- 4года)	Ходьба и бег по теплому песку и траве	5-45 минут	Ходьба по ковру босиком	5-30 минут
дошкольная группа (4-5 лет)	Ходьба и бег по мокрому и сухому песку, траве, асфальту	5-60 минут	Ходьба босиком по ковру и в носках по полу. Бег босиком по полу	5-30 минут
дошкольная группа (5-6 лет)	Ходьба и бег по земле, воде, асфальту	5-90 минут	Ходьба и бег босиком по полу группы	5-30 минут
дошкольная группа (6-7 лет)	Ходьба и бег по различным видам почвы, покрытиям земли	От 5 минут и неограниченно	Свободный бег и ходьба в группе	5-30 минут

Двигательный режим ДОУ

Виды деятельности	Возрастные группы				
	Группа раннего возраста	младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1.Физкультурно-оздоровительная работа					
1.Утренняя гимнастика (ежедневно)	4-5мин.	5-6 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.
2.Воздушные ванны после сна (гимнастика после сна) (ежедневно)	4-5мин.	5-6мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.
3.Физкультминутка (ежедневно)	1-3 мин.	1-3 мин.	2-3 мин.	3-4 мин.	5-6 мин.
4. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	10-15 мин.	15-20 мин.	20-25 мин.	25-30 мин.	30-35 мин.
5.Дозированная ходьба в конце недели	15-20 мин.	20-25 мин.	25-30 мин.	25-30 мин.	30-35 мин.
(2 раза в неделю)					
6. Инд.работа по развитию движений (ежедневно в течение прогулки)	3-4 мин.	4-5 мин.	7-8 мин.	10-12 мин.	12-15 мин.
7. Занятие по физическому развитию	10 мин.	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
(3 раза в неделю)					
8. Танц.-ритм. часть в муз.занятии	4-5 мин.	5-6 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10-1 мин.2
Самостоятельная двигательная деятельность ежедневно, под руководством в-ля, в помещении и на свежем воздухе	2.Самостоятельная деятельность				
	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей				
Физкультурные, Музыкальные досуги и развлечения (1 раз в неделю)	3. Физкультурно-массовые мероприятия				
	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.	35 мин

Гимнастика после сна

1. Лёжа в постели одновременно приподнять и вытянуть правую руку и ногу, затем, расслабившись, уронить их. То же проделать левой ногой. Затем напрячь обе руки и ноги и уронить их. *Повторить 3-5 раз*
2. Лёжа, опереться на пятки и макушку головы, прогнуться в позвоночнике, помогая себе руками.
3. «Кошечка спит». Лёжа, повернуться на бок, согнуть ноги и поднять их к животу, руки согнуть. Сложить ладони вместе под голову. То же проделать в другую сторону.
4. Лёжа на животе. Ноги сомкнуты, руки согнуты под подбородком. Приподнять голову и плечи, руки отвести назад и прогнуться. Лечь в исходное положение и расслабиться.
5. «Кошечка радуется». Стоя на кистях рук и коленях. Поднять голову, потянуться и прогнуться в поясничном отделе. Сделать глубокий вдох.
6. «Кошечка сердится». Стоя на кистях рук и коленях, опустить голову и прижать подбородок к груди. Спину выгнуть. *Повторить 5-6 раз*

«Поиграем с ручками»

1. Подготовительный этап.
2. Дети растирают ладони до приятного тепла.
3. Основная часть
 - Большим и указательным пальцами одной руки массируем – растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.
 - Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытьё рук.
 - Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трём их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.
 - Переплетённые пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.
 - Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.
4. Заключительный этап: Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

Примечание. Упражнение можно сопровождать стихами.

Методика стимулирования активных точек ушной раковины «Поиграем с ушками»

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний. Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

1. Организационный момент.

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их вокруг.

2. Основная часть.

Упражнения с ушками.

- «Найдём и покажем ушки»

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому

- «Похлопаем ушками»

Ребёнок заводит ладони за уши и загибает их вперёд сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко опускает их. При этом ребёнок должен ощущать хлопок.

- «Потянем ушки»

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем опускает.

- «Покрутим козелком»

Ребёнок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок – выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдавливают и поворачивает его во все стороны в течение 20-30 секунд.

- «Погреем ушки»

Ребёнок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трёт ими всю раковину.

3. Заключительный момент

Дети расслабляются и слушают тишину.

Примечание.

Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей. В среднем это составляет 7-8 раз, для малышей достаточно 5-6 раз. Действия можно сопровождать стихами:

Точечный массаж + пальчиковая гимнастика

*Крылья носа разотри – раз, два, три
И под носом себе утри – раз, два, три
Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять
Вытри пот теперь со лба – раз, два
Серьги на уши повесь, если есть.
Заколкой волосы скрепи – раз, два, три
Сзади пуговку найди и застегни
Бусы надо примерять, примеряй и надевай.
А сюда повесим брошку, разноцветную матрёшку.
А сюда браслетики, красивые манжетики.
Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.
Вот как славно потрудились и красиво нарядились
Осталось ноги растереть и не будем мы болеть*

Зрительная гимнастика

Комплекс № 1

1. Глаза крепко зажмурить на 3-5 сек. *Повторить 5-6 раз.*
2. Быстро моргать в течение 15 сек. *Повторить 3-4 раза.*
3. Закрывать глаза и массировать веки круговыми движениями пальцев в течение 1 минуты

Комплекс № 2

1. Сосредоточить свой взор на указательном пальце вытянутой прямо перед собой левой руки. Сгибая руку в локтевом суставе приближайте постепенно указательный палец к носу, не отводя взора от кончика пальца. *Повторить 5-6 раз.*
2. Круговые движения глаз – вращение ими влево, вверх, вправо, вниз, а затем – вправо, вверх, влево, вниз. *Повторить 3-4 раза в каждую сторону*