

План проведения закаливающих процедур

В процессе закаливания вырабатываются защитные реакции в ответ на климатические изменения. Использование отдельных средств закаливания повышает общую способность организма реагировать на любые неблагоприятные раздражители. Ребёнок становится менее подверженным любым заболеваниям и легче справляется с ними, происходит лучшее развитие организма.

Природными факторами закаливания являются воздух, вода и солнечная радиация. Самое мягкое воздействие на организм оказывают воздушные процедуры. Влияние воздуха на организм зависит и от его физических качеств: температуры, теплопроводности, влажности, давления, скорости движения и т. п. Более сильным является закаливание водой. Принцип постепенности при использовании этого средства должен выдерживаться особенно тщательно. Закаливание солнцем – эффективный способ оздоровления и полноценного роста и развития, но использовать солнечные лучи нужно осторожно и умеренно, так как они оказывают очень сильное воздействие.

При организации закаливания необходимо соблюдать следующие требования:

систематичность в течение всего года, с учётом сезонных явлений;

строгая постепенность увеличения силы раздражителя;

последовательность раздражения;

учёт состояния здоровья, типологических особенностей ребёнка, домашних условий и условий детского учреждения (индивидуальный подход);

учёт эмоционального состояния ребёнка;

связь с режимом, с организацией всей деятельности ребёнка.

Виды закаливания, применяемые в дошкольных учреждениях

Примерная схема закаливания детей от двух до семи лет

Температура воздуха в помещении, где находится ребенок, + 18, + 20градусов.

1. Воздушная ванна—10—15 минут. Ребенок двигается, бегает; одетый в трусики, майку с короткими рукавами, тапочки на босу ногу или короткие носочки. Часть времени (6—7 минут) отводится на гимнастические упражнения из приведенного комплекса.

2. Умывание водой, температура которой с +28 градусов снижается к концу года закаливания летом до +18, зимой до +20. Дети старше двух лет моют лицо, шею, руки до локтя, старше трех— верхнюю часть груди и руки выше локтя. Исходная температура воды для детей старше трех лет тоже +28, а минимальная летом +16, зимой + 18 градусов.

3. Дневной сон летом с доступом свежего воздуха, зимой—в хорошо проветренной комнате при температуре + 15 +16 градусов.

4. 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 спальне не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.

5. Прогулка два раза в день при температуре до -15 градусов продолжительность от 1—1,5 часа до 2—3 часов.

6. В летнее время солнечные ванны от 5—6 до 8—10 минут два-три раза в день; пребывание на свежем воздухе и в тени неограниченно.

Умывание

Ребёнок должен:

- открыть кран с водой, намочить правую ладонь и провести ей от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.
 - Намочить обе ладони, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «два».
- Намочить правую ладонь и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «три».
- Намочить обе ладони и умыть лицо.
- Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

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 спальне не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.

Воздушное закаливание

Воздушное – закаливание воздухом.

Температура воздуха в группах должна быть:

до 3-х лет – 22°C;

Детей постепенно приучают находиться в помещении при одностороннем проветривании.

Сквозное проветривание доводят до 16°C и прекращают.

Воздушные ванны

Воздушные ванны сочетают с подвижными играми или гимнастикой. Начинают (одежде – майка, трусы, мягкая обувь) закаливание в одежде и по мере закаливания доводят одежду до трусов, если можно – босиком.

Начинают принимать воздушные ванны с 1-2 минут, постепенно увеличивают до 15-40 минут. Температура воздуха снижается через 3-4 дня. Для детей от 2 до 7 лет – 14-15°C.

Закаливающие мероприятия на 2023-2024гг.

Утренняя гимнастика (ежедневно)

Занятия физкультурой (2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз в неделю на свежем воздухе)

Оздоровительные прогулки с подвижные игры на первой и второй половине дня (ежедневно)

Гимнастика пробуждения после дневного сна (ежедневно) (план см. далее)

Гимнастика после сна с использованием спортивного инвентаря (ежедневно)

Дневной сон без маечек

Умывание в течение дня прохладной водой (лица, шеи, рук до локтя) (ежедневно)

Босохождение в носочках (2 раза в неделю)

Босохождение по массажным дорожкам (3 раза в неделю)

Элементы самомассажа (ежедневно)

Пребывание в групповом помещении в облегченной одежде

Солнечные ванны

Воздушные ванны (ежедневно)

Комплекс оздоровительных мероприятий после сна

Воспитатель звонит в колокольчик

Колокольчик золотой,
Он всегда, везде со мной.
«Просыпайтесь!» - говорит.
«Закаляйтесь!» - всем велит.

КОМПЛЕКС ЗАКАЛИВАНИЯ №1

(сентябрь, октябрь, ноябрь)

Оборудование:

Ребристая доска

Скакалка (дуга)

Ленточки

Коврики с пуговицами

Закаливание после сна.

Лежа в кровати.

А щенята, как проснутся Обязательно зевнут, потянутся потянутся, Ловко хвостиком махнут.	потягивание поочередно на правом и левом боку руки перед собой, ладони вместе, показ махов
А котята спинки выгнут, Перед тем, Как прогуляться	выгнуть спину, стоя руках и ногах
Ну, а мишка косолапый Широко разводит лапы То одну, то обе вместе А когда зарядки мало Начинает все сначала	руки опущены, ноги вместеподнять руки вверх иразвести в сторонына счет два скреститьповторить только с ногами

Подъем
Воздушное закаливание,
гимнастика после сна со спортивным оборудованием.

1. Зашагали ножки, топ, топ, топ! Прямо по дорожке, топ, топ, топ. Ну-ка веселее, топ, топ, топ. Вот как мы умеем, топ, топ, топ.	ходьба по змейке (дорожка- скакалка)
2. Вот лягушки по дорожке Скачут, вытянувши ножки: Ква-ква, ква-ква.	И.п. руки на поясе, ноги вместе, прыжки на двух ногах, через «ручеек», с продвижением вперед.
3. Тут проходим не пройти, Тут веревка на пути.	руки опущены вдоль туловища, подлезание под скакалку.
4. Дети встали в кружок, Увидали флажок. Кому дать, кому флаг поднять? Встали детки в кружок И подняли флажок!	ноги на ширине плеч, руки с ленточками опущены, стоя в кругу поднять руки вверх и посмотреть на руки.
6. Вот как кружится волчок, Прожуж-ж-жал и на бочок!	руки опущены, кружатся на месте, потом приседают, склонив голову на бок, опираясь о пол, руки в стороны.
7. Раздувайся пузырь, раздувайся большой, оставайся такой, да не лопайся. .	глубокий вдох через нос, выдох через рот (одновременно показывая руками как надувается пузырь).

Умывание

КОМПЛЕКС ЗАКАЛИВАНИЯ №2
(декабрь, январь, февраль)

Оборудование:
Скакалка (дуга)
Коврики с пуговицами
Снежинки

Закаливание после сна.

Лежа в кровати.

1. Все проснулись – улыбнулись С боку на бок повернулись Сладко-сладко потянулись	И.п. руки вдоль туловища - повороты на правый бок, левый бок, потягивание поочередно на правом и левом боку
2. Какие мы хорошие Какие мы пригожие	руки поднять вверх массажные движения рук и ног
3. Вот к нам солнышко пришло Стало весело светло	ноги вместе, руки поднять и развести в стороны
4. Громче музыка играй Нас на зарядку приглашай.	встать на ноги, ходьба на месте, высоко поднимая ноги

Подъем

Воздушное закаливание,

гимнастика после сна со спортивным оборудованием.

1. Через прыгалки поскачем По дорожке далеко, Не сумел бы даже мячик, Так подпрыгнуть высоко.	И.П. руки на поясе, ноги вместе, прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
2. Широко раскинул ветки Возле дома старый клен Выгнул спину кот соседский, Физкультуру любит он.	руки опущены вдоль туловища, ноги на ширине плеч, ходьба по ребристой доске. руки подняты вверх над головой, в стороны, нагнуться, прогнув спину, подлезть под скакалку
3. По подошве как граблями Проведем массаж И полезно и приятно – Это всем давно понятно.	руки на поясе ходьба по массажным коврикам
4. И снежиночки сейчас Улететь хотят от нас.	руки опущены вдоль туловища, подняться на носочки подуть на «снежинки»

Умывание

КОМПЛЕКС ЗАКАЛИВАНИЯ №3

(март, апрель, май)

Оборудование
ребристая доска
коврики с пуговицами
мешочки с песком
кегли

Закаливание после сна.

Лежа в кровати.

1. Все проснулись – улыбнулись С боку на бок повернулись Сладко-сладко потянулись	И.п. руки вдоль туловища - повороты на правый бок, левый бок, потягивание поочередно на правом и левом боку
2. Какие мы хорошие Какие мы пригожие	руки поднять вверх- массажные движения рук и ног
3. Вот к нам солнышко пришло Стало весело светло	ноги вместе, руки поднять и развести в стороны
4. Громче музыка играй Нас на зарядку приглашай.	встать на ноги, ходьба на месте, высоко поднимая ноги

Подъем

Воздушное закаливание,

гимнастика после сна со спортивным оборудованием

1. Мы походим на ногах	Ходьба на носочках
2. И как серый волк, волчище И как мишка косолапый,	Ходьба по коврикам с пуговицами с высоким подниманием ног
3. Как зайчишка прыг-прыг, И лисичка шмыг-шмыг	Прыжки с ноги на ногу ходьба по ребристой доске, по мешочкам с песком,
4. Пробежим неслышно	Бег между кеглями
5. Свежим воздухом подышим.	Стоя руки вверх – вдох, опустить – выдох

Мы ходили, мы скакали, Наши ноженьки устали. Все мы дружно отдохнем И массаж подошв начнем.	И.п. руки опущены вдоль туловища, ходьба на месте, прыжки на месте на двух ногах. Энергично вытирают ноги, перепрыгивание на сухую дорожку.
Мы ходили, мы скакали, Наши ноженьки устали. Все мы дружно отдохнем И массаж подошв начнем.	И.П. руки произвольно опущены вдоль туловища, ходьба на месте. Руки на поясе, прыжки на двух ногах. Руки опущены, энергично вытирают ступни ног о сухую дорожку.

Раз, два, три ровно иди Тогда сильным и здоровым От зарядки станешь ты	ходьба по ребристой дорожке и коврикам с пуговицами
--	--

