

## **Методы закаливания используемые в МБДОУ ЦРР – д/с № 21 «Колосок»**

**Обширное умывание** (проводится в теплое время года) Настоящий метод используется нами в группах для детей в возрасте от 5 до 7 лет. Обтирание проводится смоченной в воде рукавичкой, ткань которой впитывает воду. Обтирание сопровождается круговыми движениями по часовой стрелке. По окончании влажного обтирания тело ребенка растирается сухим полотенцем до легкого покраснения.

В начале обучения закаливающей процедуре детям помогают взрослые (воспитатель, помощник воспитателя). Далее все этапы дети выполняют самостоятельно.

**Хождение босиком** - технически самый простой нетрадиционный метод закаливания, одновременно является хорошим средством укрепления свода стопы и связок. Начинаем хождение босиком при  $t$  пола не ниже  $+18$ . Вначале это осуществляется в носках в течении 4-5 дней, затем полностью босиком по 3-4 минуты. Время процедуры увеличиваем ежедневно на 1 минуту и доводим до 20-25 минут. Процедура очень физиологична и хорошо переносится детьми любого возраста. Поэтому мы проводим её с раннего возраста.

### **Закаливание воздухом**

Проветривание помещений. Для детей дошкольного возраста необходимо создать оптимальный воздушный режим. В помещении - это основное условие эффективности закаливания. Температура воздуха в помещении:

- с 1 до 3 лет -  $+20^{\circ}\text{C}$
- с 3 до 7 лет -  $+18^{\circ}\text{C}, +20^{\circ}\text{C}$

Проветривать помещение необходимо 4-5 раз в день по 10-15 минут через фрамуги: перед утренней гимнастикой, перед физкультурным и музыкальным занятием перед сном. На это время детей нужно выводить в соседнее помещение.

### **Прогулка – способ закаливания воздухом.**

Дети в детском саду гуляют 2 раза в день. День проведенный ребенком без прогулок потерян для его здоровья (Г.Н. Сперанский). Температурный режим проведения прогулок в зимнее время: при температуре более  $10^{\circ}\text{C}$  и сильном ветре сокращается.

Деятельность детей на прогулке и зимнее время меняется часто: это более интенсивная двигательная активность сменяется спокойной. Также педагоги используют во время прогулок различные пробежки, эстафеты,

катание на санках, по ледяным дорожкам. Обращается внимание на малоподвижных детей. Воспитатель постоянно активизирует двигательную активность детей.

### **Полоскание полости рта**

Проводится кипяченой водой комнатной температуры после каждого приема пищи. Является превосходным средством, предупреждающим заболевания зубов и слизистых полости рта. Полоскание рта проводится с 3-4 лет.

- для детей 4-5 лет и старше можно приучать к полосканию горла. Ежедневное полоскание горла утром после сна и вечером перед сном чистой кипяченой водой комнатной температуры является весьма эффективным средством предупреждения ангин, разрастания миндалей и аденоидов.

- на каждое полоскание используют примерно 1/2 - 1/3 стакана воды, причем «бульканье» воды в горле должно продолжаться как можно дольше, для чего, перед тем, как взять в рот воду, делают глубокий вдох и, запрокинув голову, чтобы вода стекала в область глотки, производят очень медленный и продолжительный выдох через рот. Для контроля удобнее тянуть голосом «а-а-а-а-а!»

Для большей эффективности закаливающих процедур работа ведется с родителями (законными представителями).

### **Система физкультурно-оздоровительной работы.**

<b>№ п/п</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Группы</b>	<b>Периодичность</b>	<b>Ответственный</b>
<b>1. МОНИТОРИНГ</b>				
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей.	Все	2 раза в год (в сентябре и мае)	воспитатели групп
2.	Диспансеризация	Все	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, старшая медсестра, врач
<b>II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>				

1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
2.	Физическая культура - в зале - на воздухе	Все группы	3 раза в неделю 1 раз	Воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все группы	3-4 раза в день	Воспитатели групп
4.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
5.	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
6.	Спортивные игры	Старшая, подготовительная	2 раза в неделю	Воспитатели групп
7.	Физминутка во время занятия	Все группы	ежедневно	Воспитатели групп
8.	Динамическая пауза между занятиями	Все группы	ежедневно	Воспитатели групп
9.	Физкультурные досуги	Все	1 раз в месяц	Воспитатели, музыкальный руководитель
10.	Физкультурные праздники	Старшая, подготовит	2 раза в год	музыкальный руководитель, воспитатели
11.	День здоровья	Все группы, кроме ясельной	1 раз в месяц	ст. медсестра, музыкальный руководитель, воспитатели
12.	Каникулы	Все группы	2 раза в год	Все педагоги
<b>III. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>				
1.	Витаминотерапия	Все группы	2 раза в год	
2.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с род.)	Все группы	Неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции)	
<b>IV. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ</b>				

1.	Музыкотерапия	Все группы	Использование музыки на занятиях физкультуре, на корригирующей гимнастике ей гимнастики	Музыкальный руководитель, ст. медсестра, воспитатель группы
3.	Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	Ст. медсестра, младшие воспитатели
<b>V. ЗАКАЛИВАНИЕ</b>				
1.	Воздушные ванны в сочетании с гимнастикой	Все группы	После дневного сна	Воспитатели групп
2.	Ходьба босиком (в теплый период)	Все группы	После сна, на занятии физкультурой в зале	Воспитатели групп
3.	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
4.	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
<b>VI. ОРГАНИЗАЦИЯ ВТОРЫХ ЗАВТРАКОВ</b>				
1.	Соки натуральные или фрукты	Все группы	Ежедневно 10.00	Младшие воспитатели, воспитатели

**Система закаливающих мероприятий.**

№	Оздоровительные мероприятия	I младшая	II младшая	средняя	старшая	подготовительная
1	Утренний прием детей на воздухе	+	+	+	+	+
2	Утренняя гимнастика на воздухе (в теплый период)	+	+	+	+	+
3	Дыхательная гимнастика	-	-	+	+	+
4	Физкультурные занятия на воздухе	+	+	+	+	+

5	Точечный массаж	-	-	-	+	+
7	Умывание прохладной водой	-	-	+	+	+
8	Прогулка 2 раза в день	+	+	+	+	+
9	Коррекционная гимнастика	+	+	+	+	+
10	Сон в проветренном помещении	+	+	+	+	+
11	Соблюдение воздушного режима	+	+	+	+	+
12	Проветривание помещений	+	+	+	+	+
13	Световой режим	+	+	+	+	+