

ПРИНЯТО:

На педагогическом совете

Протокол №1 от 31.08.23г.

УТВЕРЖДАЮ

заведующий ДОУ

 Н.В. Давлетова

Приказ № 192 от 31.08.2023г.



План мероприятий по закаливанию детей
в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении
Ужурский детский сад №3 «Журавлёнок»
на 2023-2024 учебный год

Задачи по профилактической работе и оздоровлению дошкольников

Основными задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:

- Охрана и укрепление здоровья детей
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств
- Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни
- Обеспечение физического и психического благополучия.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (утренняя гимнастика, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

Причём, чтобы обеспечить воспитание здорового ребёнка, работа в нашем детском саду строится по нескольким направлениям:

- Создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей
- Повышение педагогического мастерства и деловой квалификации воспитателей детского сада
- Комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач в контакте с медицинскими работниками
- Воспитание здорового ребёнка совместными усилиями детского сада и семьи.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определённые условия.

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные физические пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду оборудован физкультурный зал для физкультурных занятий с разнообразным физкультурным оборудованием. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

На территории детского сада имеется спортивная площадка.

В целях оздоровительной и лечебно-профилактической работы с детьми нами была разработана система профилактической работы

Система профилактической работы по оздоровлению дошкольников

1. Точечный массаж по методу Уманской
2. Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий
3. Комплексы по профилактике плоскостопия
4. Комплексы по профилактике нарушений осанки + сон без маек и подушек
5. Дыхательная гимнастика
6. Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин)

7. Прогулки + динамический час
8. Закаливание: сон без маек, ходьба босиком, обширное умывание, сухое растирание.
9. Оптимальный двигательный режим

План закаливающих мероприятий по группам

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
	Оптимальный двигательный режим	В течение года
	Сон без маек и подушек	В течение года
	Гимнастика в кровати с дыхательными упражнениями после сна	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°)	В течение года
	Утренняя гимнастика в группе 8.10	В течение года
	Точечный массаж по методике Уманской до или после завтрака	В течение года
	Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения	В течение года
	Физкультурные занятия (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю	В течение года
	Оптимальный двигательный режим	В течение года
	Сон без маек и подушек	В течение года
	Дыхательная 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
Элементы обширного умывания	В течение года	
группа младшего дошкольного возраста (4-5 лет)	Приём детей на улице (при температуре выше - 15°)	В течение года
	Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)	В течение года
	Точечный массаж по методике Уманской до завтрака	В течение года
	Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения	В течение года
	Физкультурные занятия (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю	В течение года
	Оптимальный двигательный режим	В течение года
	Сон без маек и подушек	В течение года
	Дыхательная гимнастика в кровати	В течение года
	Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу	В течение года

	босиком с элементами профилактики плоскостопия	
	Обширное умывание	В течение года
группа старшего дошкольного возраста (5-6 лет)	Приём детей на улице (при температуре выше - 15°)	В течение года
	Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)	В течение года
	Точечный массаж по методике Уманской до завтрака	В течение года
	Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения, массаж ушных раковин	В течение года
	Физкультурные занятия (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю	В течение года
	Оптимальный двигательный режим	В течение года
	Сон без маек и подушек	В течение года
	Дыхательная 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
	Обширное умывание	В течение года
группа старшего дошкольного возраста (6-7 лет)	Приём детей на улице (при температуре выше - 15°)	В течение года
	Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)	В течение года
	Точечный массаж по методике Уманской до завтрака	В течение года
	Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения, массаж ушных раковин	В течение года
	Физкультурные занятия (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю	В течение года
	Прогулки: дневная, вечерняя	В течение года
	Оптимальный двигательный режим	В течение года
	Сон без маек и подушек	В течение года
	Дыхательная 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 В течение года
	Обширное умывание	

Виды закаливания

1. Обширное умывание.

Ребёнок должен:

- открыть кран с водой, намочить правую ладонку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.
- Намочить обе ладонки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».
- Намочить правую ладонку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».

- Намочить обе ладони и умыть лицо.
- Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

Примечание.

Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т.д.

2. 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.

3. Сухое растирание.

После утренней гимнастики, физкультурного занятия, во время гимнастики после сна воспитатель надевает на руку махровую рукавичку и растирает ребёнка. Затем варежка сбрасывается в специальную ёмкость и сдаётся в стирку.

4. Закаливание «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 (3-4 года)	Ходьба и бег по теплomu 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

5. Рижский метод закаливания

На резиновый коврик с шипами, одетый в чехол, смоченный 10% раствором поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) ребёнок становится босиком и шагает на месте (начиная с 5-7 и до 16 сек). После этого ребёнок встаёт на сухой коврик и топает на нём в течение 15 сек. Затем водой из-под крана протереть руки, шею, лицо.

Начиная со средней группы, дети полощут рот йодно-солевым раствором (на 1 литр воды 1 ст. ложка соли и 3-4 капли йода). Вода комнатной температуры.

Данный метод рекомендуется проводить после дневного сна или после проведения зарядки.

6. Закаливающее дыхание

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2-3 раза в день.

7.Точечный массаж по доктору Уманской

Точечный массаж является разновидностью рефлексотерапии и представляет собой лечение и профилактику заболеваний через давление на биоактивные точки тела.

Метод высоко эффективен для профилактики и лечения гриппа и ОРЗ.

Его эффект обусловлен усилением кровообращения в слизистых полости носа и ее пазух.

Методика проведения

Надавите на кожу подушечками одного или нескольких пальцев. Более слабое воздействие возможно в профилактических целях, максимальное — в лечебных. Воздействовать на биозоны следует в определенном порядке. Начинаем всегда с зоны 1, после чего последовательно переходим к зонам 2, 3 и т.д..

Биологически активные зоны, описание

Зона 1.

Связана со слизистой трахеи, бронхов, а также с костным мозгом грудины. В результате воздействия проходит кашель, боль за грудиной, нормализуется кровотворение.

Зона 2 (яремная ямка).

Связана со слизистой трахеи и вилочковой железой – центральным органом иммунной системы. При воздействии на нее повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям.

Зона 3

Находится в развилках сонных артерий. Связана со слизистой гортани, глотки, щитовидной железой. При воздействии на эти зоны регулируется химический и гормональный состав крови (улучшает выработку инсулина и других гормонов), улучшается голос, исчезает охриплость.

Зона 4.

Связана с передней и средней долями гипофиза. Массаж этой точки улучшает кровоснабжение слизистой оболочки носа, гайморовой полости, а главное – гипофиза. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит.

Зона 5

Связана со слизистой оболочкой решетчатых образований полости носа и лобных пазух, а также с лобными отделами головного мозга. Массаж этой точки улучшает кровообращение слизистой оболочки верхних отделов полости носа, а также области глазного яблока и лобных отделов мозга, ответственных за мыслительную деятельность человека .

Зона 6

Связана со слизистой среднего уха, вестибулярным аппаратом. При воздействии на эти зоны перестают болеть уши, улучшается слух, ускоряется развитие речи, предупреждается заикание и уменьшаются головокружения в транспорте, на качелях.

Зона 7

находится на кистях рук. Руки человека связаны через верхний шейный и звездчатый симпатические ганглии со всеми органами. Большой и указательный пальцы занимают самую большую поверхность в коре головного мозга. Воздействие на зоны рук приводят к нормализации многих функций организма и усиливают работу всех вышеперечисленных зон.



При работе с детьми необходимо соблюдать основные принципы закаливания:

- Осуществление закаливания при условии, что ребёнок здоров
- Недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства)
- Интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно от щадящих к более интенсивным) с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания
- Систематичность и постоянство закаливания (а не от случая к случаю).

Приложение

Комплексы закаливающих мероприятий «Поиграем с носиком»

1. Организационный момент

- «найди и покажи носик»

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому

2. Основная часть

Игровые упражнения с носиком.

- «Помоги носику собраться на прогулку»

Каждый ребёнок берёт носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.

- «Носик гуляет»

Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.

Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твёрдому нёбу. В обоих случаях вдох и выдох выполняет через нос.

- «Носик балуется»

На вдохе ребёнок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

- «Носик нюхает приятный запах»

Ребёнок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.

- «Носик поёт песенку»

На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поёт: «Ба – бо – бу».

- «Поиграем носиком»

Ребёнок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно.

Таким образом делается как бы растирание.

Заключительный этап.

· **«Носик возвращается домой»**

Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.

Примечание.

Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

*Подходи ко мне дружок,
И садись скорей в кружок.
Носик ты быстрее найди,
Тёте ... покажи.
Надо носик очищать,
На прогулку собирать.
Ротик ты свой закрывай,
Только с носиком гуляй.
Вот так носик-баловник!
Он шалить у нас привык.
Тише, тише, не спеши,
Ароматом подыши.
Хорошо гулять в саду
И поёт нос: «Ба-бо-бу».
Надо носик нам согреть,
Его немного потереть.
Нагулялся носик мой,
Возвращается домой.*

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 выпнуть. **Повторить 5-6 раз**
- 7.

Дыхательная гимнастика

1. «Ёжик». Поворот головы вправо-влево. Одновременно с каждым поворотом делать короткий, шумный вдох носом (как ёжик). Выдох мягкий, произвольный через открытые губы. **Повторить 4-6 раз**
2. Губы «трубкой». Полный выдох через нос, втягивая живот и межрёберные мышцы. Губы сложить трубкой, резко втянуть воздух, заполнить лёгкие до отказа. Сделать глотательное движение. Пауза в течение 2-3 сек, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. **Повторить 4-6 раз.**
3. Пускаем мыльные пузыри. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая носоглотку. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, пуская

мыльные пузыри. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы. Выдох спокойный, через нос с опущенной головой. **Повторить 3-5 раз**

4. «Насос». Руки соединить перед грудью, сжав кулаки. Выполнить наклоны вперед - вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи – дышать как «насос». Выдох произвольный. **Повторить 5-7 наклонов.**

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

«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.

Эй, ребята, все ко мне.

Кто стоит там в стороне?

А ну быстрее лови кураж

И начинай игру-массаж.

Разотру ладошки сильно,

Каждый пальчик покручу.

Поздороваясь со всеми,

Никого не обойду.

С ноготками поиграю,

Друг о друга их потру.

Потом руки «помочалю»,

Плечи мягко разомну.

Затем руки я помою,

Пальчик в пальчик я вложу,

На замочек их закрою

И тепло поберегу.

Вытяну я пальчики,

Пусть бегут, как зайчики.

Раз-два, раз-два,

Вот и кончилась игра.

Вот и кончилась игра,

Отдыхает детвора

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.

«Поиграем с ушками»

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»

Мальчик 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 сдавливает 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:

Подходи ко мне, дружок,

И садись скорей в кружок.

Ушки ты свои найди

И скорей их покажи.

А потом, а потом

Покрутили козелком.

Ушко кажется замёрзло

Отогреть его так можно.

Ловко с ними мы играем,

Вот так хлопаем ушами.

А сейчас все тянем вниз.

Ушко, ты не отвались!

Раз, два! Раз, два!

Вот и кончилась игра.

А раз кончилась игра,

Наступила ти-ши-на!

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. Закрыть 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*