

Принято на
педагогическом совете № 1
от «09» 01 2020 г.

Утверждаю: заведующий
АМДОУ МО Динской район
«Детский сад № 12»
Шкута Т. А.
«09» 01 2020 г.



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗАКАЛИВАНИЮ В АМДОУ МО ДИНСКОЙ РАЙОН «ДЕТСКИЙ САД № 12»

Составила: Новикова И. Н.
старший воспитатель

Организация закаливания

Данные методические рекомендации по закаливанию в АМДОУ МО Динской район «Детский сад № 12» составлены с учетом «Методических рекомендаций по закаливанию детей в дошкольных учреждениях», составленных Главным управлением лечебно-профилактической помощи детям и матерям и Институтом гигиены детей и подростков Минздрава СССР - ст. н. с., канд. м. н. Юрко Г.П., мл. н. с. Ивановой О.Г. и постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" (вместе с "СанПиН 2.4.1.3049-13. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...").

В системе физического воспитания детей дошкольного возраста закаливанию принадлежит большое место.

Сделать организм человека стойким, гибким и выносливым, обладающим высокой способностью к сопротивлению и борьбе с неблагоприятными условиями окружающей его среды - такова задача закаливания.

Закаливание чаще всего рассматривается как процесс приспособления организма к меняющимся условиям погоды и климата. Но, говоря о закаливании и как о средстве физического воспитания, мы имеем ввиду, не только приспособленность организма, происходящего под влиянием неблагоприятных условий. Закаливание надо рассматривать как сознательное применение в определенной системе мероприятий, повышающих сопротивляемость организма, воспитывать способность быстро и без вреда для здоровья применяться к различным условиям внешней среды.

Закаливание следует начинать с самого раннего детства и продолжать всю жизнь, изменяя формы и методы его в зависимости от возраста.

Закаляя детей дошкольного возраста, мы ставим перед собой следующие конкретные задачи:

Задачи:

Оздоровительные задачи:

- 1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей**
- 2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям путем закаливания.**

Образовательные задачи:

- 1. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями**
- 2. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности**
- 3. Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы**
- 4. Формирование правильной осанки, гигиенических навыков**

Воспитательные задачи:

- 1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни**
- 2. Выбатывать привычку к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх**
- 3. Воспитывать положительные черты характера**

Ожидаемый результат:

- 1. Снижение уровня заболеваемости**
- 2. Повышение уровня физической готовности**
- 3. Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни**

Наиболее широкие возможности для оздоровления предоставляются летом. Использование в полной мере таких естественных факторов природы, как солнце, воздух, вода, обогащение питания свежими фруктами, повышение двигательной активности, все это благоприятно влияет на здоровье детей.

Основные принципы и средства закаливания

При закаливании надо руководствоваться определенными принципами, к числу таких относятся: постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей ребенка. Если не будут соблюдаться эти принципы, то закаливание будет носить случайный характер.

Нельзя предъявлять слишком больших требований к неподготовленному организму, - он может не справиться с ними. Соблюдение принципа постепенности особенно важно для детей, так как детский организм еще не обладает большой сопротивляемостью. Чтобы был эффект от закаливания необходимо постепенно усиливать нагрузку.

Нельзя прерывать начатые мероприятия. Но систематичность нужна не только в проведении того или иного специального мероприятия. Если проводятся все мероприятия, а дети мало гуляют, одеваются слишком тепло, не в соответствии с погодой, то закаливание нельзя считать полноценным. Закаливание должно проводиться систематично, лучше всего с самого рождения и продолжаться в течение всей жизни. Необходимо также считаться с индивидуальными особенностями ребенка.

Есть дети чувствительные, к ним применяются более нежные средства закаливания или более постепенно, осторожно, но совсем отказываться от средств закаливания нецелесообразно. Дети должны принимать активное участие в закаливающих мероприятиях, знать порядок их проведения.

Большое значение имеет и заинтересованность детей. Личный пример взрослых также имеет большое значение: если взрослые сами боятся холода, не любят прогулок, вряд ли они смогут воспитать детей закаленными.

При работе с ослабленными детьми необходимо соблюдать основные принципы закаливания, сформулированные в современной редакции Ю.Ф.Змановским:

- осуществлять закаливание следует только при полном физическом здоровье детей;
- интенсивность закаливающих процедур целесообразно увеличивать постепенно, соответственно возрастающим в процессе закаливающей тренировки компенсаторным возможностям растущего организма;
- требуется систематичность и последовательность при проведении закаливания.

Закаливание в режиме повседневной жизни:

Первым требованием для проведения закаливания детей в дошкольном учреждении является создание гигиенических условий жизни детей. Это, прежде всего, обеспечение чистого воздуха и рациональное сочетание температуры воздуха и одежды ребенка.

Бактериальная и химическая чистота воздуха в помещении достигается сквозным проветриванием, которое создает возможность многократной смены воздуха за короткий срок. Сквозное проветривание проводят кратковременно, 5 - 7 минут, в отсутствие детей. Перепад температуры может достигать 4 - 5 град. С, т.е. опускаться до +14 - 16 град. С. Проводят его:

- 1) утром перед приходом детей,
- 2) перед занятиями,
- 3) перед возвращением детей с прогулки,
- 4) во время дневного сна,
- 5) после полдника.

После сквозного проветривания температура в помещении, как правило, восстанавливается за 20 - 30 минут.

Температура воздуха в групповых помещениях должна быть:

Возраст детей	Строительно-климатические зоны		
	I	II	IV
До 3 лет	+23 град. С	+22 град. С	+21 град. С
3-4 года	+22 град. С	+21 град. С	+20 град. С
5-7 лет	+21 град. С	+20 град. С	+19 град. С

При таких температурах дети должны находиться в двухслойной одежде и в гольфах.

Для поддержания температуры воздуха в групповых помещениях используется постоянное одностороннее проветривание. Оно проводится в присутствии детей. Для этого в помещении оставляют открытыми 1 - 2 фрамуги (с одной стороны). В туалетной и умывальной комнатах одностороннее проветривание проводят только в отсутствие детей. Важно, чтобы эти помещения чрезмерно не охлаждались. Для контроля температурного режима термометр помещают на уровне роста ребенка на внутренней стене помещения.

При отклонении температуры воздуха помещений от указанной тепловой комфорт ребенка достигается изменением в слойности его одежды:

Температура помещения	Одежда

+ 23 град.С и выше	1 - 2-слойная одежда: тонкое хлопчатобумажное белье, и выше легкое хлопчатобумажное платье с короткими рукавами, носки, босоножки.
+ 21 – 22 град. С	2-слойная одежда: хлопчатобумажное белье, хлопчатобумажное или полушерстяное платье с длинным рукавом, колготы, туфли для детей 3 - 4 лет, для детей 5 - 7 лет - гольфы
+ 18 – 20 град. С	2-слойная одежда: хлопчатобумажное белье, хлопчатобумажное или полушерстяное платье с длинным рукавом, колготы для детей 3 - 4 лет, для детей 5 - 7 лет - гольфы, туфли
+ 16 – 17 град. С	3-слойная одежда: хлопчатобумажное белье, трикотажная кофта, трикотажное или шерстяное платье с длинным рукавом, колготы, туфли (теплые тапочки)

При температурах выше и ниже указанных, даже при обеспечении правильной одежды детей, наступает перегревание или охлаждение, что может явиться причиной заболевания.

Оздоровляющее действие воздуха необходимо также использовать при организации дневного сна.

Во время сна ребенку обеспечивается состояние теплового комфорта путем соответствующего подбора одежды и температуры воздуха помещений.

В холодное время года

	Групповое помещение или спальня
Температура воздуха	+15 - 16 град. С
Одежда	байковая рубашка с длинными рукавами или пижама, теплое одеяло.

В теплое время для сна надевают легкое белье с короткими рукавами, а летом в жаркие дни дети могут спать в одних трусиках. После укладывания детей открывают фрамуги, окна, создавая сквозное проветривание на 5 - 7 минут. В течение всего времени сна, для поддержания нужной температуры, оставляют открытыми с одной стороны фрамуги, окна. Закрывают их за 20 - 30 минут до подъема детей. Дети при укладывании и подъеме переодеваются в групповых помещениях или спальнях. Дети здоровые, ранее закаливаемые, могут одеваться после сна в помещении при температуре воздуха +16 - 18 град. С, получая при этом воздушные ванны.

Прогулка при правильной ее организации является одним из важнейших моментов закаливания детей.

В зимний сезон дети должны находиться на свежем воздухе не менее 4 - 5 часов ежедневно. При этом важно правильно одеть и обуть ребенка соответственно сезону и погоде, чтобы обеспечить ему свободу движения и необходимый тепловой комфорт.

Рекомендуемая одежда при температуре воздуха:

от +6 до -2 град. С	-3 - 8 град. С	-9 - 14 град. С
---------------------	----------------	-----------------

4-слойная одежда: белье, платье, трикотажная кофта, колготы, штаны, куртка или дем. пальто (зим нее пальто без трикотажной кофты (когда температура ниже 0 град. С)); сапожки	4-слойная одежда: белье, платье, трикотажная кофта, колготы, штаны, зимнее пальто, утепленные сапоги	5-слойная одежда: белье, платье, трикотажная кофта (свитер), колготы, штаны - две пары, зимнее пальто, утепленные сапоги с носками
---	---	---

Дети выходят на прогулку зимой в безветренную погоду при температуре наружного воздуха до -15 град. С. При низких температурах время прогулки сокращается.

Летом вся жизнь детей должна быть перенесена на открытый воздух. Одежда постепенно облегчается (в жаркое время дети остаются только в трусах).

Хорошим средством закаливания, укрепления и формирования свода стопы является хождение босиком. В летнее время детей надо приучать ходить босиком по хорошо очищенному грунту (трава, гравий, песок). Начинать в жаркие, солнечные дни, постепенно увеличивая время хождения босиком с 2 - 3 минут до 10 - 12 минут и при более низких температурах воздуха до +22 - 20 град. С. Затем приучают детей ходить босиком в помещении. Перед дневным сном ребенок идет до своей кровати по дорожке босиком. Для детей 5 - 7 лет можно рекомендовать проведение сначала в носках, а потом и босиком утренней гимнастики и физкультурных занятий (в зале с паркетным, пластиковым полом или покрытым ковром).

Наибольший оздоровительный эффект достигается при проведении физических упражнений на открытом воздухе, особенно в течение круглого года. Летом все организованные формы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, спортивные упражнения) проводятся на участке группы или спортивной площадке.

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе - 15 мин.,
- в средней группе - 20 мин.,
- в старшей группе - 25 мин.,
- в подготовительной группе - 30 мин.

Один раз в неделю для детей 5 - 7 лет следует круглогодично организовывать занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию рекомендуется организовывать на открытом воздухе.

В холодное время года при проведении физкультурных занятий, утренней гимнастики на открытом воздухе важно обеспечить четкую правильную их

организацию и методику. Организационно, как показал опыт работы дошкольных учреждений, физкультурные занятия лучше проводить перед или в конце прогулки, увеличивая время пребывания детей на свежем воздухе. В ненастные, дождливые дни занятия проводятся в физкультурном зале при открытых окнах. В зимнее время занятия проводятся на воздухе при температуре не ниже -12 - 15 град. С только с детьми 5-7 лет.

Одежда детей при проведении физкультурных занятий:

Летом	Холодный период +6 - -6 град. С	Зимой -7 - 15 град. С
Трусы и майки, на ногах чешки или полукеды	Спортивный костюм, майка, футболка с длинными рукавами, колготы, шерстяная шапочка на матерчатой подкладке, простые носки, шерстяные носки, кеды	Спортивный костюм, майка, рубашка фланелевая с длинными рукавами, колготы, шерстяная шапка на матерчатой подкладке, шерстяные носки, кеды, варежки; при ветре надевается куртка из не продуваемой ткани, штаны

Важно, чтобы спортивная одежда детей хорошо просушивалась в сушильных шкафах, потом складывалась в специальные мешки, где и хранилась до следующего занятия.

Абсолютных противопоказаний для занятий на воздухе для детей, посещающих дошкольные учреждения, не имеется. Но дети, имеющие хронические заболевания, должны приступать к ним в летнее время, при обеспечении индивидуального подхода в дозировании им мышечной нагрузки по назначению врача. Врач также решает вопрос о возможности занятий на воздухе для ряда детей в холодное время года.

После перенесенных заболеваний, протекавших без осложнений, здоровые дети, ранее закаливаемые, освобождаются на 1 - 2 занятия, дети, ранее не закаленные и имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья, освобождаются на 2 - 3 занятия, дети, имеющие хронические заболевания, после обострения основного или других заболеваний, допускаются к занятиям только после разрешения врача.

Использование воды в целях закаливания детей в повседневной жизни сочетается с формированием у них навыков личной гигиены. Обязательным требованием для этого является постепенное снижение температуры воды (которая рекомендована для местного воздействия) при умывании и для завершающего споласкивания при мытье ног.

Дети до 3-х лет при умывании моют кисти рук, лицо, шею. Если дети, умываясь, забрызгали колготки, белье или намочили рукава, надо без промедления сменить мокрую одежду, т.к. высыхая на ребенке, она оказывает сильное охлаждающее действие. С возрастом и по мере привыкания при умывании увеличивается зона воздействия: моют руки до локтя, шею, верхнюю часть груди и спины.

Работа по физическому развитию проводится с учетом здоровья детей при

постоянном контроле со стороны медицинских работников.

Организованная двигательная деятельность

1. Утренняя гимнастика (ежедневно)
2. Занятия физкультурой (3 раза в неделю)
3. Подвижные игры на первой и второй прогулках (ежедневно)
4. Самостоятельная двигательная деятельность с разными физкультурными пособиями:
 - утром
 - после завтрака
 - на прогулке
 - после сна
 - на второй прогулке
5. Базовая и игровая деятельность
6. Закаливание:
 - оздоровительные прогулки, ежедневно
 - умывание прохладной водой перед приемом пищи, после каждого загрязнения рук
 - полоскание рта после каждого принятия пищи и после сна водой комнатной температуры (прохладной)
 - воздушные ванны после сна, на занятии по физкультуре
 - ходьба босиком в обычных условиях и по ребристым дорожкам после сна, на занятиях физкультурой (время увеличивается постепенно)

Система мероприятий в старшей группе будет отличаться от приведенной двигательным режимом и более сильными дозами закаливания (увеличивается продолжительность воздушных ванн и ходьбы босиком и т.п.).

Оздоровительная работа

1. Сквозное проветривание
2. Санитарный режим
3. $t^0 = 20-22^{\circ}\text{C}$
4. Индивидуализация режимных процессов с учетом здоровья и развития детей
5. Оптимальный двигательный объем (4 ч. в день)
6. Утренняя гимнастика
7. Физкультурные занятия
8. Подвижные игры
9. Закаливание:
 - оздоровительные прогулки;
 - умывание прохладной водой;
 - воздушные ванны:
 - а) гимнастика после сна (с элементами дыхательной гимнастики);

- б) дорожка здоровья;
 - в) облегченная одежда;
 - г) сон с открытой фрамугой.
10. Употребление лука, чеснока в осенне-зимний период
 11. Употребление витаминов в период вспышки заболеваний
 12. Витаминизация III блюда

Традиционные виды закаливания детей.

- утренний прием на свежем воздухе, гимнастика
- оздоровительная прогулка
- воздушные ванны
- воздушные ванны с упражнениями
- сон с доступом свежего воздуха
- умывание в течение дня прохладной водой
- хождение босиком до и после дневного сна
- хождение босиком по «дорожке здоровья»
- (массажные коврики) после дневного сна
- солнечные ванны

Специальные меры закаливания

При организации специальных закаливающих мероприятий весь контингент детей целесообразно разбить на группы:

I группа. Дети здоровые, ранее закаливаемые.

II группа. Дети здоровые, впервые приступающие к закаливающим мероприятиям, или дети, имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья.

III группа. Дети, имеющие хронические заболевания, или дети, вернувшиеся в дошкольные учреждения после длительных заболеваний.

По мере закаливания, но не менее чем через 2 месяца, дети могут быть переведены из одной группы в другую. Критерием для этого должно быть: отсутствие в этот период острых заболеваний, положительная эмоциональная реакция ребенка на процедуру, отсутствие отрицательных внешних признаков на холодовой раздражитель (выраженная одышка, резкое учащение сердцебиения, появление "гусиной кожи").

Представленные в данных Методических рекомендациях указания соответствуют (отвечают) функциональным возможностям детей II группы.

Для детей I группы целесообразно конечную температуру воздуха и воды при закаливании рекомендовать на 2 - 4 град. С ниже.

Для детей III группы конечная температура воздуха и воды (на основании рекомендаций врача дошкольного учреждения) может быть на 2 град. С выше. Температуру действующего фактора следует снижать более медленно - через 3 - 4 дня при местном воздействии и через 5 - 6 дней при общем или же уменьшить время воздействия закаливающего фактора.

Все специальные меры закаливания различаются:

по силе воздействия - местные (обтирание, обливание, ванна), общие (обтирания, обливания, ванна, купание в открытом водоеме);

по продолжительности;
по действующему фактору (воздух, вода, солнце).

Начинают закаливание с более мягких воздействий, т.е. с местных закаливающих воздействий.

Закаливание воздухом должно предшествовать закаливанию водой и солнцем.

Наиболее мягкой специальной закаливающей процедурой считаются воздушные ванны. Местную воздушную ванну ребенок получает, находясь в обычной одежде (оставляющей обнаженными руки и ноги), во время физкультурных и музыкальных занятий, ежедневной утренней гимнастики, общую воздушную ванну - при смене белья после ночного и дневного сна.

Дети 1 года жизни получают воздушную ванну при каждой смене белья (3 - 4 раза в день) и при проведении массажа и гимнастики. Продолжительность воздушной ванны увеличивается с 2 - 3 минут до 5 - 8 минут.

При проведении местных и общих воздушных ванн рекомендуется следующая температура воздуха в помещении:

Воздействующий фактор	Возраст	Местные воздействия		Общие воздействия	
		начальная t	конечная t	начальная t	конечная t
Воздух	2-3 года	+22 град.С	+18-16град.С	+22 град.С	+20 град.С
	4-7 лет	+22 град.С	+16-14град.С	+22 град.С	+19-18 град.С
		Продолжительность ограничена режимными моментами (утренняя гимнастика, образовательная деятельность по физическому развитию, музыкальная деятельность)		Продолжительность ванн с 3-5 минут до 10-15 минут	

Закаливание водой начинают с предельно слабых воздействий (местных и непродолжительных по времени), а затем переходят к общим мероприятиям.

Местные водные процедуры (подмывание, обтирание, обливание).

Подмывание - в раннем возрасте подмывание ребенка следует использовать для закаливания. Температура воды постепенно снижается с 29 - 30 град. С до +22 - 20 град. С (на 2 град. С через каждые 5 - 6 дней).

Закаливание солнцем осуществляется в процессе прогулки, особенно в весенне-летнее время при обычной разнообразной деятельности детей. Начинают со световоздушных ванн в тени деревьев, потом переходят к местным солнечным ваннам, для чего детям оголяют руки и ноги, на голове при этом всегда должна быть светлая шапочка. Для проведения солнечных ванн игру детей перемещают под прямые лучи солнца на 5 - 6 минут и вновь уводят в тень. По мере появления загара солнечные ванны становятся общими, для этого детей раздевают до трусов и маек, а затем до одних трусов. Солнечные ванны начинают с 5 минут и доводят до 10 минут одномоментного пребывания детей на солнце, а в течение дня это может составить суммарно 40 - 50

минут.

Кроме перечисленных закаливающих процедур хорошим средством закаливания и предупреждения заболеваний зубов, слизистой рта и носоглотки является систематическое простое полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры. Приучать детей полоскать рот можно с 2 - 3 лет. С 4 - 5 лет можно приучать полоскать горло. На полоскание используют 1/3 - 1/2 стакана воды. Бульканье воды в горле нужно проводить как можно дольше. Полоскание горла утром после сна и вечером перед сном является эффективным средством предупреждения ангин и разрастания аденоидов и миндалин.

Для достижения оптимального эффекта закаливания целесообразно применение комбинированных воздействий воды и воздуха с различной силой действующего фактора и его экспозиции.

Для поддержания закаливающего эффекта следует широко использовать в летнее время игры с водой, игры в плескательных бассейнах, ручейках. Вода при этом должна быть не ниже +20 град. С. Постепенно увеличивается время экспозиции с 30 секунд до 5 - 10 минут.

Закаливающие мероприятия особенно важны в период повышенной заболеваемости, карантин и после перенесенных заболеваний. При этом система закаливания должна сохраняться, но сила действующего фактора снижается. Должен быть усилен контроль врача в этот период и строгий индивидуальный подход к каждому ребенку.

Медицинских отводов от закаливания не должно быть. Исключение должны составлять лишь острые заболевания. Нужно помнить, что методы и средства закаливания подбираются индивидуально в зависимости от возраста, состояния ребенка и условий окружающей среды.

Закаливание свежим воздухом показано всем детям, но в зависимости от состояния ребенка нужно проводить или общие, или частичные воздушные ванны. То же относится к водным мероприятиям - используют местные или общие процедуры и температура воды подбирается индивидуально.

С учетом данных методических рекомендаций в дошкольной организации могут проводиться разные виды закаливания:

1. Воздушное закаливание, контрастное воздушное закаливание
2. Босохождение или босохождение по дорожке здоровья
3. Закаливание «Рижский метод»
4. Обширное умывание
5. Комплексное закаливание (контрастное воздушное закаливание в сочетании с «Рижским методом»)
6. Закаливание солнцем

1. Методика воздушного закаливания

Издавна известны как средства закаливания воздушные ванны при температуре воздуха в помещениях в пределах +22-+19°С, постепенно температуру понижают путем проветривания до 18⁰:-17⁰С для детей в возрасте 1-2 лет и до 16⁰; 15⁰ - 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. При рассеянном солнечном облучении можно принимать воздушные ванны на открытом воздухе, но время приема ванн сокращается, если температура воздуха ниже $+18^{\circ}\text{C}$ 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 $+22^{\circ}\text{C}$), так как земля обладает выраженным теплоотнимающим действием.

Дети в возрасте 4-6 лет могут с пользой для здоровья принимать воздушные ванны в более охлажденных условиях, начиная с температуры воздуха $+18^{\circ}\text{C}$; $+17^{\circ}\text{C}$ с постепенным снижением и доведением ее до $+13^{\circ}\text{C}$; $+12^{\circ}\text{C}$. При условии хорошей переносимости детьми охлаждения продолжительность первой ванны равна 5 минутами, 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.

Методика контрастного воздушного закаливания

Предусматривает выполнение основных методических принципов проведения физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста.

В 15 часов дети просыпаются под звуки музыки, что создает радостный эмоциональный фон и, лежа в постели поверх одеяла, выполняют в течение 2-3 минут 3-4 физических упражнения, охватывающие все группы мышц.

Затем по команде воспитателя дети встают с постели, быстро снимают спальную одежду и, оставаясь лишь в трусах и майках, отправляются в групповую комнату, где $t+21-+24^{\circ}$. Инвентарь в групповой комнате располагается так, чтобы вся группа детей могла заниматься одновременно, переходя друг за другом. Далее дети перебегают в приемную комнату, где проведена влажная уборка и проветрено до t ниже, чем в групповой на $3-5^{\circ}\text{C}$. Температура увеличивается в течение 1.5-2 месяцев до $12-15^{\circ}\text{C}$ за счет снижения температуры в «холодной» комнате. Температура воздуха в «теплом» помещении поддерживается с помощью обогревателей или сплит - системы в «холодном» - понижается за счет интенсивного проветривания, вплоть до сквозняка летом. Количество пробежек из одной комнаты в другую за время занятий (12-15 минут) с пребыванием в каждой из них по 1-1.5 минуты составляет не менее шести. Характер пребывания в «теплом» помещении отличается от пребывания в «холодном» более спокойным

темпом. В прохладном помещении предлагаются разнообразные подвижные игры со словесным сопровождением, разучивание и выполнение новых, нестандартных физических упражнений и танцевальных элементов, направленных на развитие координационных возможностей, различные виды ходьбы, маршировка, разнообразные построения и перестроения для развития ориентировки в пространстве. В заключение – несколько упражнений на восстановление дыхания.

При контрастном воздушном закаливании неукоснительно соблюдается принцип постепенности увеличения дозы холодного воздействия: с минимального контраста температур в 3-4⁰С в начале проведения процедуры до разницы 13-15⁰С для детей 3-4 лет 15-20⁰С для детей 5-6 лет спустя 2-3 месяца. Такой контраст температур поддерживается в течение всего времени закаливания. В периоде реконвалесценции после перенесенного острого респираторного заболевания одежда детей должна быть индивидуально щадящей (гольфы или чешки, майка), а продолжительность процедуры в первые 5-7 дней сокращается вдвое.

Имеется ряд противопоказаний к использованию солнца в целях закаливания. Облучение прямыми солнечными лучами не рекомендуется всем детям первого года жизни и детям более старшего возраста, страдающим резким отставанием физического развития, малокровием, повышенной нервной возбудимостью, в острый период заболевания. В этих случаях используется облучение рассеянными и отраженными солнечными лучами.

2. Методика хождения босиком.

Начинают хождение босиком при температуре пола не ниже +18 градусов. Вначале это осуществляется в носках в течение 4-5 дней, затем полностью босиком по 3-4 минуты, увеличивая ежедневно время процедуры на 1 минуту и постепенно доводя ее до 15-20 минут. Хождение босиком рекомендуется во всех возрастных группах. Дети старших групп проводят босиком утреннюю зарядку (в помещениях), физкультурные занятия, подвижные игры. Детям, которые легко простужаются и часто болеют, рекомендуется первоначально ходить по полу в носках, а уже затем босиком. Следующий этап — хождение босиком по земляному грунту во дворе, в саду, на улице в течение лета. Приступая к процедуре закаливания, необходимо помнить, что горячий песок или асфальт, снег, лед, острые камни, иглы в хвойном лесу и шишки оказывают сильное возбуждающее воздействие, в то время как теплый песок, мягкая трава, дорожная пыль, ковер в помещении успокаивают. Главный смысл хождения босиком заключается в закаливании кожи стоп к влиянию пониженных температур, которое осуществляется главным образом действием низких температур пола, земли. (Ю.Ф. Змановский). В своей работе мы сочетали данный вид закаливания с играми и упражнениями для профилактики плоскостопия. Так, в старшей группе применяются: ходьба на носках с различным положением рук, по ребристой доске, палке или толстому шнуру, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки не носок, на месте, не отрывая носка от пола; перекаты с носка на пятку стоя на полу или на палке; катание палки и мяча ступней и пальцами ноги вперед-назад; «рисование» простых геометрических фигур

путем катания резинового мячика; захват и подъем пальцами ног мелких предметов (палочек, камушков, шишек); игровое упражнение «Если бы ноги стали руками» (условное выполнение ногами функций рук); перешагивание через гимнастические палки, набивные мячи.

Группа	Виды ходьбы и дозировка			
	^ Теплый период	время	Холодный период	время
Ранний возраст	Ходьба и бег по одеялу и полу веранды	5-30 мин.	Ходьба и бег по ковру в носках	5-30 мин.
Младшая группа	Ходьба и бег по теплomu песку, траве	5-45 мин.	Ходьба по ковру босиком	5-30 мин.
Средняя группа	Ходьба и бег по сухому и мокрому песку, траве, асфальту	5-60 мин.	Ходьба босиком по ковру и в носках по полу. Бег босиком по полу	5-30 мин.
Старшая группа	Ходьба и бег по земле, воде, асфальту	5-90 мин.	Ходьба и бег босиком по комнатному полу	5-30 мин.
Подготовительная группа	Ходьба и бег по различным видам почвы, покрытиям земли	От 5 мин. и неогранич.	Свободный бег и ходьба в группе	5-30 мин.

3. «Рижский» метод закаливания

Название метода пришло из Прибалтики, где было замечено, что дети, бегающие босиком по прохладной воде и песку Рижского взморья практически не болеют простудными заболеваниями. Метод давно и широко применяется в дошкольных учреждениях, вот несколько вариантов. В нашем ДООУ применяется для детей от 3 до 7 лет.

Для данного метода закаливания используется три дорожки из грубого полотна (мешковина, дерюга и пр.) шириной 0,4 м и длиной 1,5 м. Одна из них смачивается в 10% растворе поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) комнатной t. Другая в чистой воде такой же t. Третья дорожка остается сухой. Дорожки выстилаются на полу в следующей последовательности: "соленая" дорожка, дорожка, смоченная обычной водой и сухая.

Дети шаркающим шагом проходят по очереди по всем дорожкам. Прохождение можно повторить 2-3 раза и совместить его с хождением по ребристой доске или по "Дорожке Здоровья".

"Дорожка Здоровья" представляет собой полосу из легкостирающейся ткани с нашитыми на нее мелкими предметами: пуговицы, бусинки, плетенные веревочки, шнуры и другие объемные предметы, безопасные для ребенка. Можно использовать коврик для ванной типа "травка". Подобные дорожки используют для профилактики плоскостопия и являются активными раздражителями рецепторов, находящихся на стопе ребенка

4. Методика закаливания обширное умывание

Обширное умывание как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего возраста. Проводится после сна, ребенок, раздетый до пояса, в быстром темпе, самостоятельно выполняет ряд последовательных действий.

«У м ы в а й к а»

«Раз» - обмывает правой рукой левую кисть;

«Два» - обмывает левой рукой правую кисть;

«Три» - мокрой правой ладонью проводит от кончиков пальцев левой руки до локтя;

«Четыре» - мокрой левой ладонью проводит от кончиков пальцев правой руки до локтя;

«Пять» - мокрые ладони кладет сзади на шею и ведет одновременно вперед;

«Шесть» - мокрой правой ладонью делает круговое движение по груди;

«Семь» - мокрыми ладонями проводит по лицу от лба к подбородку;

«Восемь» - ополаскивает руки

«Девять» - отжимает их, слегка стряхивая;

«Десять» - вытирает руки насухо.

Или ребёнок должен:

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

5. Контрастные воздушные ванны в сочетании с "Рижским" методом

Процедура проходит после дневного сна: начинается в 15.00, длится 12 - 13 минут и имеет характер перебежек из "холодной" комнаты в "теплую" с обязательным музыкальным сопровождением. Данная методика заключается в следующих процедурах. Во время сна детей приемной открываются окна и температура воздуха доводится до +13 +16 градусов. После пробуждения дети просыпаются и выполняют

гимнастику пробуждения. Затем следует пробежка в групповую комнату, где температура воздуха достигает +23 +26 градуса.

Деятельность детей в "теплой" комнате заключается в следующем:

- ходьба по коврику, смоченному в солевом растворе;
- ходьба по дорожке, смоченной в чистой воде;
- ходьба по сухому коврику;
- ходьба по "Дорожке Здоровья".

Темп прохождения по дорожкам обычный, а с течением времени темп можно постепенно наращивать.

Затем дети перемещаются в "холодную" комнату, где под руководством педагога выполняют физические упражнения, танцевальные элементы, играют в подвижные игры

В теплом помещении следует придерживаться умеренного темпа в выполнении упражнений, чтобы предупредить перегревание детей.

Количество перемещений из одной комнаты в другую должно быть не менее 6 раз с пребыванием в каждой по 1 - 1.5 минуты. Вся процедура заканчивается перебежкой из "теплой" комнаты в "холодную", где под руководством педагога проводятся дыхательные упражнения.

Дети, переболевшие ОРЗ, закаливание проводят в течение одной недели в половинном объеме указанного времени. Солевой коврик этим детям временно противопоказан на 1 неделю.

При сочетании воздушного контрастного закаливания с "Рижским" методом и "Дорожкой Здоровья" помимо эффекта закаливания, осуществляется массаж и контрастное солевое закаливание стоп, профилактика плоскостопия и нарушения осанки. В целом данная методика входит в неспецифическую профилактику респираторных заболеваний и направлена на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Факторы	Мероприятие	Место в режиме дня	Периодичность	Дозировка	2-	3-	4-	5-	6-
					3 го да	4 го да	5 л ет	6 л ет	7 л ет
Вода	ходьба босиком «Рижский» метод (водно-солевые дорожки)	после сна	ежедневно 1 раз в день	2-3 раза по 30 сек	+	+	+	+	+
	обширное умывание	после сна	ежедневно 1 раз в день	t воды +20			+	+	+
	обливание ног	после дневной прогулки	июнь-август ежедневно	нач.t воды +18 +20		+	+	+	+

					н.					
Рецепты	босохождение в обычных условиях	в течение дня	ежедневно, в течение года	3-5 мин	+					
				5-8 мин		+				
				8-10 мин			+			
				10-15 мин				+		
				15-20 мин					+	
контрастное босохождение (песок-трава-керамзит, водно-солевые дорожки)	на прогулке	июнь-август с учетом погодных условий	от 10 до 15мин	+	+	+	+	+		
самоmassage	после сна	в течение года	2 раза в неделю			+	+	+		

6. Закаливание солнцем

Происходит обычно во время прогулок.

Солнечные ванны увеличиваются постепенно:

- в младших группах до 20-25 мин.
- в старших группах до 30-40 мин.

Солнечные ванны лучше принимать с 8 до 9 ч и с 15 ч до 16 ч. Начинать надо после еды, чтобы прошло не меньше полутора часа, и до начала еды за полчаса. Надо опасаться перегревов. Нужны светлые панамки. Если ребенок перегрелся, надо накрыть лицо полотенцем, отвести в тень, умыться, дать воды. Очень важно следить за индивидуальной реакцией ребенка на облучение, не допуская перегревания.

Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам

2 младшая группа

- Приём детей на улице (при температуре выше -15°)
- Утренняя гимнастика
- Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения
- Физкультурные занятия (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
- Фитонциды (лук, чеснок)
- Прогулки: дневная 10.40-12.00; вечерняя 16.00-18.30
- Оптимальный двигательный режим
- Сон без маек
- Дыхательная гимнастика в кровати
- Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы (с 3 квартала)
- Контрастное закаливание (воздушные ванны в сочетании с «Рижским» методом)
- Элементы обширного умывания

Средняя группа

- Приём детей на улице (при температуре до -15°)
- Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
- Физкультурные занятия в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
- Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения
- Фитонциды (лук, чеснок)
- Прогулки: дневная 10.40 – 12.40; вечерняя 16.00 – 18.30
- Оптимальный двигательный режим
- Сон без маек
- Дыхательная гимнастика
- Обширное умывание, ходьба босиком
- Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы
- Контрастное закаливание (воздушные ванны в сочетании с «Рижским» методом)

Старший дошкольный возраст

- Приём детей на улице (при температуре до -15°)
- Утренняя гимнастика (с мая по сентябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
- Физкультурные занятия в зале (босиком) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
- Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения, массаж ушных раковин
- Фитонциды (лук, чеснок)

- Прогулки: дневная 11.05 – 12.40; вечерняя 16.00 – 18.30
- Оптимальный двигательный режим
- Сон без маек
- Дыхательная гимнастика в кроватях
- Обширное умывание, ходьба босиком
- Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы
- Контрастное закаливание (воздушные ванны в сочетании с «Рижским» методом

Комплекс оздоровительных мероприятий после сна

Воспитатель звонит в колокольчик:

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

Комплекс закаливающих упражнений.

1. «Киска просыпается! (Предложить детям вытянуться в кровати, прогнуть спину, вытянуть вверх руки).

На коврик котята спят,
Просыпаться не хотят.
Вот на спинку все легли,
Расшались тут они.
Хорошо нам отдыхать,
Но уже пора вставать.
Потянуться, улыбнуться
Всем открыть глаза и встать.

2. «Игры с одеялом» (Дети прячутся под одеяло 2-3 раза)

Вот идет лохматый пес,
А зовут его Барбос!
Что за звери здесь шалят?
Переловит всех котят.

3. «Легкий массаж». (Поутюжить руки, ноги от пальчиков вверх, разгладить спинку, грудь)

4. Дети выходят из спальни в группу. Ходьба по «дорожкам здоровья»

1-я дорожка – массажные коврики

2-я – ребристая

3-я – с жесткой мочалкой

4-я перешагивание через препятствия (кирпичики)

Зашагали ножки, топ-топ-топ!
Прямо по дорожке, топ-топ-топ!
Ну-ка, веселее, топ-топ-топ!
Вот как мы умеем, топ-топ-топ!
Топают ножки, топ-топ-топ!
Прямо по дорожке, топ-топ-топ!

5. Гигиенические процедуры.

Кран откройся! Нос умойся!
Мойтесь сразу оба глаза!
Мойся, мойся, обливайся!
Закаляйся! Закаляйся!

Некоторые приёмы закаливания детей дошкольного возраста в условиях ДОУ и семьи

1. Обширное умывание

Ребёнок должен:

- открыть кран с водой, намочить правую ладонку и провести ей 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 ладонки 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 спальном комнате не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.

3. Примерная схема закаливания детей от двух до семи лет

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

2. 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.

3. 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.

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

5. 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 комнате не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.

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

7. 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.

По утрам и вечерам

Открываю в ванной кран.

Я воды не пожалею,

Уши вымою и шею.

Пусть течет водица —

Я хочу умыться.

Посильнее кран открыла

И взяла кусочек мыла,

Пышно пена поднялась —

Смыла с рук и пыль, и грязь.
Полотенчиком махровым,
Разноцветным, чистым, новым,
Вытру спину, плечи, шею.
Чувствую себя бодрее!

Чищу зубы пастой мятной,
Ароматной и приятной.
Щеткой действую умело,
Зубы будут очень белы!

К речке быстро мы спустились
Наклонились и умылись.
Раз, два, три, четыре –
Вот как славно освежились.
А теперь поплыли дружно.
Делать так руками нужно:
Вместе раз – это брасс.
Одной, другой – это кроль.
Три, два, один – плывем, как дельфин.
Качаясь на волне, плывем на спине.
Вышли на берег крутой,
отряхнулись – и домой