



**Система закаливающих мероприятий
В МБДОУ – детский сад № 588**

закаливающих мероприятий МБДОУ - детский сад № 588

Факторы	Мероприятие	Место в режиме дня	Периодичность	Дозировка	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Вода	полоскание рта	после каждого приема пищи	ежедневно 3 раза в день	50-70 мл воды t воды +20		+	+	+	+
	полоскание горла	после сна	ежедневно	50-70 мл р-ра нач.t воды +36 до +20			+	+	+
	ходьба босиком по мокрой дорожке	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 20-30 сек.		+	+		
	гигиенический душ	после дневной прогулки	июнь-август ежедневно	нач.t воды +38+36 20-40 сек.				+	+
	умывание	после каждого приема пищи, после прогулки	ежедневно	t воды +28+20	+	+	+	+	+
	облегченная одежда	в течении дня	ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+	+
	одежда по сезону	на прогулках	ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+	+
	прогулка на свежем воздухе	после занятий, после сна	ежедневно, в течение года	от 1,5 до 3 часов,	+	+	+	+	+

Воздух				в зависимости от сезона и погодных условий					
	утренняя гимнастика на воздухе	-	июнь-август	в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
	физкультурные занятия на воздухе	-	в течение года	10-30 мин., в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
	воздушные ванны	после сна	ежедневно, в течение года	5-10 мин., в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
		на прогулке	июнь-август	-					
	выполнение режима проветривания помещения	по графику	ежедневно, в течение года	6 раз в день	+	+	+	+	+
	дневной сон с открытой фрамугой	-	ежедневно, в течение года	t возд.+15+16			+	+	+
	дыхательная гимнастика	во время утренней зарядки, на физкультурном занятии, на прогулке, после сна	ежедневно, в течение года	3-5 упражнений			+	+	+
солнце	дозированные солнечные ванны	на прогулке	июнь-август с учетом погодных условий	с 9.00 до 10.00 ч. по графику		до 25 мин	до 25 мин	до 30 мин	до 30 мин

рецепторы	босохождение в обычных условиях	в течение дня	ежедневно, в течение года	3-5 мин	+				
				5-8 мин		+			
				8-10 мин			+		
				10-15 мин				+	
	самомассаж	после сна	в течение года	2 раза в неделю			+	+	+
	босохождение по ребристой доске	после сна	в течение года	1-2 упражнения	+	+	+	+	+

Закаливающие мероприятия, с учетом возраста детей

Воздушные ванны	Все группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
Прогулки на воздухе	Все группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
Ходение босиком по траве	Все группы	Ежедневно	Воспитатели	Июнь – август
Ходения босиком по дорожке (паркету)	Все группы	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели	В течение года
Воздушные ванны	Все группы	Ежедневно во время прогулок	Воспитатели	Июнь - август
Босохождение	Все группы	Ежедневно (дозировка в соответствии с возрастом)	Воспитатели	В течение года
Ходение по ребристой доске	Все группы	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели, помощники воспитателей	В течение года
Игры с водой	Все группы	Во время прогулки, во время занятий	Воспитатели	Июнь – август
Полоскание полости рта кипяченой охлажденной водой	Дошкольные группы	После каждого приема пищи	Воспитатели, помощники воспитателей	В течение года
Обширное умывание	Старшие группы	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели	В течение года
Обливание ног водой комнатной температуры	Дошкольные группы	Ежедневно после прогулки	Воспитатели	Июнь – август.

Методы закаливания используемые в МБДОУ № 588

Обширное умывание (проводится в теплое время года)

Настоящий метод используется нами в группах для детей в возрасте от 5 до 7 лет.

Обтирание производится смоченной в воде рукавичкой, ткань которой должна удовлетворять следующим условиям: хорошо впитывать воду, не быть слишком мягкой. Желательно, чтобы рукавички были хорошо смочены, но вода не должна с них капать.

После обтирания тело растирают сухим полотенцем. Обтирание сопровождается легкими массирующими движениями, а массаж всегда делают от периферии к центру, в следующей последовательности:

на счет "1" - растираем грудь круговыми движениями по часовой стрелке;

на счет "2" - кисти рук обтираем до плеча снизу вверх;

на счет "3" - растираем ноги в направлении от стопы до колена;

на счет "4" - одновременно обеими руками обтираем шею в направлении от затылка к подбородку;

на счет "5" - обтираем лицо и уши.

По окончании влажного обтирания тело ребенка растирается сухим полотенцем до легкого покраснения. В начале обучения данной закаливающей процедуре детям помогают взрослые (воспитатель, помощник воспитателя, медсестра). 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. Во время прогулок проводится сквозное проветривание, которое заканчивается за 30-45 мин до прихода детей (в холодный период года). Термометр в групповой, спальной и умывальной комнатах должен располагаться на уровне роста детей.

Прогулки – способ закаливания воздухом

Дети в детском саду гуляют 2 раза в день. День, проведенный без прогулок, потерян для его здоровья (Г.Н. Сперанский).

Температурный режим проведения прогулок в зимнее время: при температуре воздуха ниже – 15С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. (СанПиН 2.4.1.3049-13)

Деятельность детей на прогулке в морозные дня должна часто меняться: включать в себя пробежки, влезание на горку, Перелезание через валы, ходьба по валам и спрыгивание в них. Катание по ледяным дорожкам. В течение 40-60 минут воспитатель должен активизировать движение 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.

- 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 миндалин 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!».