

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ № 26**

ГРУППА № 2 "Весёлый поезд"

Тема: « ЗАКАЛИВАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ »



Выполнила:

Куншина И.М.

воспитатель I категории

Закаливание в детском саду – один из действенных методов укрепления иммунитета и профилактики заболеваний.

Принципы закаливания:

- 1. Систематичность использования закаливающих процедур.**
- 2. Постепенность увеличения силы раздражающего воздействия.**
- 3. Последовательность в проведении закаливающих процедур.**
- 4. Учёт индивидуальных особенностей ребенка и состояние его здоровья.**
- 5. Комплексность воздействия природных факторов.**
- 6. Положительно – эмоциональное отношение ребенка к закаливающим процедурам.**

Правила и противопоказания

Закаливание в детском саду может проводиться при определенных условиях:

1) **Закаливание** должно проводиться регулярно. Перерыв в закаливании уменьшает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

2) **Закаливание** начинается со слабых раздражителей и затем переходит к сильным. Это касается постепенного понижения воды, например, в ванночках для ног или температуры в помещении.

3) **Закаливание** должно учитывать индивидуальные особенности организма и здоровья ребенка. Залогом успешного закаливания является также положительный настрой ребенка.

4) на **закаливание в детском саду** должен дать «добро» врач.

Последний пункт особенно важен, ведь существует еще и ряд противопоказаний, когда **закаливание** ребенку не рекомендуется, а именно:

- если еще не прошло пяти дней после заболевания или профилактической прививки;
- если еще не прошло двух недель после обострения хронического заболевания;
- карантин в детском саду;
- повышенная температура у ребенка вечером;
- страх у ребенка перед закаливанием.

По каким признакам определить, эффективно ли закаливание?

- 1) **Настроение** – жизнерадостное, спокойное, ребенок нормально реагирует на окружающее.
- 2) **Самочувствие** - бодрое, ребенок всегда готов к действию, активно участвует во всех играх и занятиях.
- 3) **Утомляемость** – нормальная, наблюдается умеренная усталость.
- 4) **Аппетит** - хороший, активно ест все предлагаемые блюда, во время еды не отвлекается.
- 5) **Сон** – спокойный, глубокий, засыпает быстро (через 5 – 15 мин.), во время сна отмечается расслабление мышц, ребенок не пробуждается от звука и света.

Формы закаливания:

1) Закаливание воздухом

Прогулки на свежем воздухе

(соблюдение режима прогулок), вне зависимости от погоды, ежедневно, в течение года (одежда по сезону) - все группы

Свежий воздух – замечательное средство закаливания детского организма!



Прием детей на улице

(все группы, кроме 1 младшей группы в период адаптации)

Утренняя гимнастика на воздухе (июнь – август) - от 3 – 7 лет

Физкультурные занятия на воздухе в течение года (10 – 30 мин., в зависимости от возраста) – от 3 до 7 лет



Воздушные ванны – после сна, ежедневно, в течение года (5 – 10 мин., в зависимости от возраста), а также в течение дня – все группы

Облегченная одежда – в течение дня ежедневно, в течение года – все группы

Выполнение режима проветривания помещения (по графику), ежедневно, в течение года (t воздуха + 20) – все группы

Дневной сон с открытой фрамугой (t воздуха +15 +16), ежедневно,(июнь – сентябрь); Сон без маечек (от 3 – 7 лет)

Контрастные воздушные ванны – после сна, на физкультурных занятиях (12 –мин., не менее 6 перебежек по 1–1,5 мин., t воздуха +13 +16; t воздуха +21 +24) - от 3 – 7 лет

Дыхательная гимнастика

- во время утренней зарядки, на физкультурном занятии, на прогулке, после сна , ежедневно, в течение года (все группы)



Хождение босиком по массажным коврикам – после сна, ежедневно, в течение года:

от 1,5 – 3 лет - 3 – 5 мин

от 3 – 4 лет – 5 – 8 мин

от 4 – 5 лет - 8 – 10 мин

от 5 – 6 лет – 10 – 15 мин

от 6 – 7 лет – 15 -20 мин



2) Закаливание водой

Влажные обтирания - мягкая варежка (индив. для каждого ребенка), смоченная водой (нач. t воды $+34 - +35$ С при t воздуха не ниже $+23$ С, через 3 – 4 дня снижается на 2 С и доводится до $+22$ С). Вначале, слегка массируя, обтирают шею, грудь, живот, спину, руки, ноги. Затем насухо вытираются полотенцем (5 мин) – от 3 – 7 лет

Обливание ног - после сна (нач. t воды $+36 +18 +36$); 2 недели, потом интервал 2 недели, в течение года (от 3 – 7 лет)



Умывание – после каждого приема пищи, после прогулки, после сна (t воды + 18 +20), ежедневно (все группы)



Контрастное обливание рук по локоть – после сна (нач. t воды +18 +20 - 20 – 30 сек. (все группы)



Полоскание рта – после каждого приема пищи (50 – 70 мл. воды t воды + 20) , ежедневно - 3 раза в день (от 3 – 7 лет)



Полоскание горла – после сна (нач. t воды + 36 до + 20) , ежедневно (от 4 – 7 лет)

3) Закаливание солнцем

Отдых в тени

Солнечные ванны на прогулке

Солнечные ванны – после сна (в помещении)



Гимнастика после сна

- 1) Спокойная музыка (релаксация)**
- 2) Упражнения, лёжа в кровати**



3) Упражнения, сидя в кровати



Точечный массаж



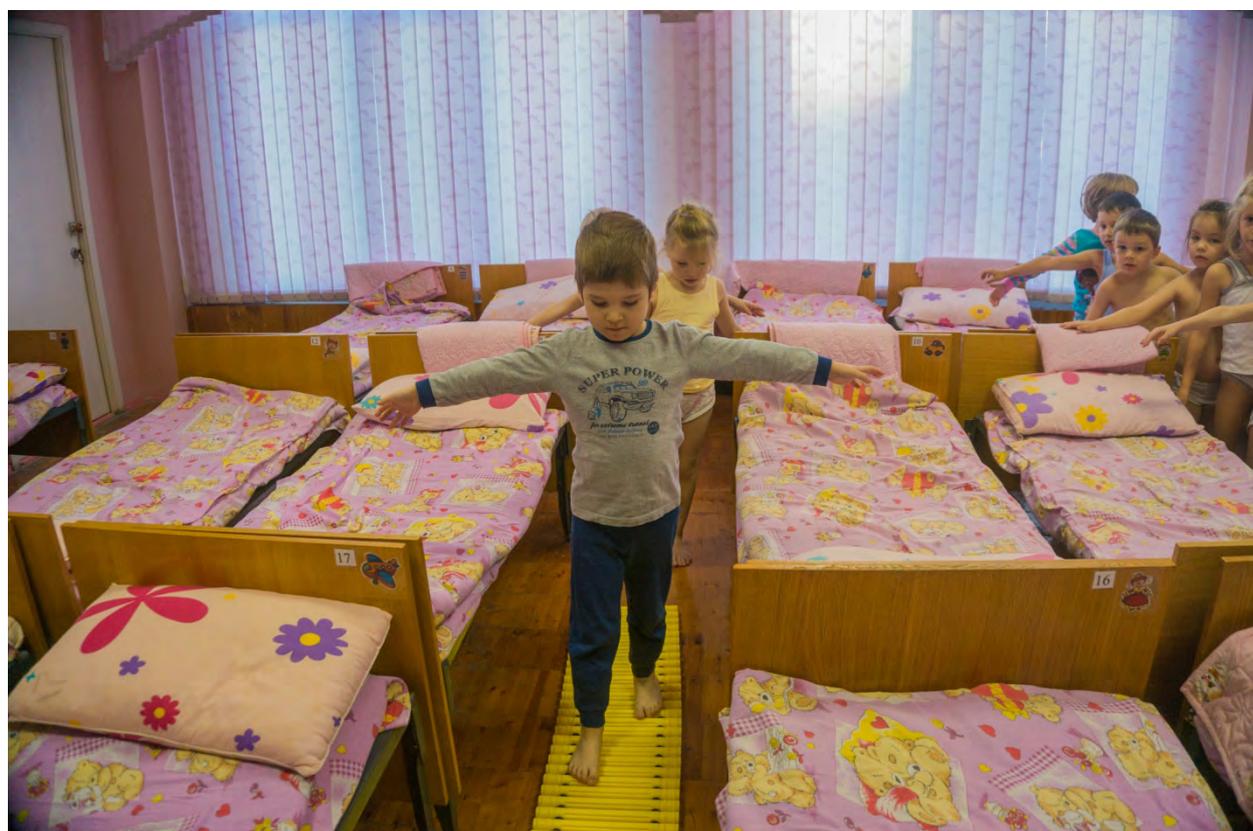
Самомассаж с помощью индивидуальных массажных мячей



4) Упражнения возле кровати (на коврик)



5) Хожение босиком по массажным коврикам



Всё это способствует активному включению в рабочий ритм и даёт возможность всем детям развить выносливость, ловкость, быстроту реакции, укрепить здоровье, кроме того создаётся база для успешного овладения достаточным запасом движений и поступать в школу активными, крепкими, готовыми к перемене условий и к более значительным нагрузкам.

Самое главное – не прекращайте закаливания!



Список литературы:

1. Артюхова Ю. «Как закалить свой организм»

Изд. «Харвест» Минск 1999 г.

2. Лаптев А. П. « Закаливайтесь на здоровье », Москва

«Медцина» 1992г.

3. Попов С.Н. « Лечебная физическая физкультура»

Изд. «Физкультура и спорт» Москва 1978 г.

4. Степаненкова Э. Я. « Теория методики по

физическому воспитанию развития ребенка», 2007г.