

**Система закаливающих мероприятий в МОУ
«Раздольская СОШ»
(дошкольные группы)
в летний период**

Цель закаливания – тренировка защитных сил организма, выработка способности быстро адаптироваться к новым условиям.

Основная задача: осуществлять комплексный подход к оздоровлению дошкольника средствами природы с учетом уровня его индивидуального здоровья при активном включении ребенка в процесс его формирования.

Закаливание детей дошкольного возраста в ДОО состоит из системы мероприятий, включающих элементы закаливания в повседневной жизни, которые включены в режимные моменты и специальные мероприятия: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры, правильно организованную прогулку, являются частью физкультурных занятий.

При организации закаливания необходимо соблюдать ряд правил, принципов закаливания для достижения наибольшего эффекта от его проведения.

1. Воздействие на организм раздражающего фактора должно быть постепенным. Этот принцип очень важен, так как детский организм не обладает большой сопротивляемостью и применение сильных раздражителей, без предварительной, постепенной подготовки, может привести к отрицательным результатам. Закаливание детей даст наилучший результат, если устанавливается строгая дозировка и постепенное усиление раздражения. Лучше всего закаливание начинать в теплое время года.

2. Последовательность применения закаливающих процедур. Сначала следует проводить воздушные ванны, а затем можно переходить к водным и солнечным.

3. Необходимо при проведении закаливания соблюдать систематичность. При систематическом закаливании ответная реакция организма ускоряется и совершенствуется. Привычка к раздражителю образуется лишь в том случае, если этот раздражитель действует непрерывно в течение более или менее продолжительного времени. Если закаливающие процедуры проводить случайно, с перерывами, то организм ребенка не успеет привыкнуть к действию прохладного воздуха, воды, солнечным излучениям, не может закрепить полученные результаты.

4. Должна соблюдаться комплексность проводимых закаливающих мероприятий, тогда организм закаливается всесторонне. Следует сочетать закаливающие мероприятия с двигательной активностью детей, гимнастическими упражнениями, пребыванием на свежем воздухе, соблюдением режима дня...

5. Большое значение при проведении закаливающих процедур имеет принцип индивидуальности (возраст ребенка, состояние его здоровья, уровень закаленности, пол). Всех детей по отношению к закаливанию можно разделить на три группы: 1- дети здоровые, ранее закаливаемы (так как это уже закаленные дети, то им можно применять любые закаливающие мероприятия, вплоть до интенсивных) ; 2- дети здоровые, впервые приступившие к закаливанию, или дети, имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья ; 3- имеющие хронические заболевания или выраженные отклонения в функциональном состоянии. К этой категории относятся часто болеющие дети (это щадящее закаливание, наиболее применимо в ДОО).

6. Обязательным условием для проведения закаливающих процедур является положительная эмоциональная реакция на процедуру. Ничего не получится, если ребенок плачет или утомлен предыдущей деятельностью. Важно создать благоприятную обстановку, создать игровую мотивацию в сочетании с музыкой, настроить ребенка на получение удовольствия, на приобретение бодрости и

прекрасного самочувствия. Роль взрослого имеет немаловажное значение. Он должен быть примером подражания для достижения главной цели – укрепление здоровья воспитанников.

Существует ряд противопоказаний, когда закаливание в детском саду 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,
- повышенная температура у ребенка вечером,
- страх у ребенка перед закаливанием.

Закаливание проводится путем комплексного воздействия природных факторов (солнца, воздуха, воды)

СХЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Виды закаливания	Время в режиме дня, место проведения	Особенности методики проведения	Ответственный исполнитель
Воздушные ванны			
Сквозное проветривание помещений	Ежедневно	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Проводится в отсутствии детей. ▪ При t выше $+18^{\circ}$ на улице, тихом ветре и солнечной погоде - держать постоянно открытую фрамугу 	Младший воспитатель
Соблюдение температурного режима в группах	Ежедневно	<ul style="list-style-type: none"> ▪ $+19^{\circ} - +22^{\circ}$ – ясли ▪ $+18^{\circ} - +21^{\circ}$ – детский сад 	Младший воспитатель, воспитатель
Длительное пребывание детей на свежем воздухе	Утренний прием на участке (исключение: группы раннего возраста - если есть новые дети). Дневная и вечерняя прогулка (проводятся ежедневно в соответствии с режимом каждой возрастной группы)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Осмотр участка перед каждой прогулкой. ▪ При необходимости, с участием детей, полив участка и песочницы. ▪ Соответствие одежды детей погоде. Обязательно наличие головного убора. ▪ Соблюдение питьевого режима. ▪ Обеспечение достаточной двигательной активности (60% от всей прогулки отводится на двигательную активность). ▪ В утреннюю прогулку включается оздоровительный бег (технологию см. Приложение 1). 	Медсестра, воспитатель, младший воспитатель
Утренняя гимнастика,	Ежедневно на участке: мл. гр. – 5-6 мин.	Обеспечить приподнятое эмоциональное состояние, отсутствие	Воспитатель, инструктор

культурно-досуговая деятельность	разновозр.гр. – 8-10 мин. подг. гр. – 12 мин.	заорганизованности, строгих правил и требований дисциплины.	по физической культуре, музыкальный руководитель
Совместная деятельность с детьми по закреплению основных видов движений и развитию физических качеств	Проводятся на дневной прогулке ежедневно:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Место проведения оборудуется заранее. ▪ В жаркие солнечные дни уменьшается число повторений упражнений, снижается их интенсивность и длительность, виды движений (бег — ходьба). ▪ Выбор подвижных и спортивных игр зависит от погодных условий. ▪ Для детей «группы риска» (II—III группы здоровья) индивидуальное дозирование физических нагрузок, ограничение подвижных игр. 	Воспитатель
Сон без маек	Проводится в спальном комнате в соответствии с режимом дня	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Температура в спальном комнате должна быть не ниже +14 °С. ▪ Обеспечивается спокойная обстановка перед сном и во время сна. ▪ Соблюдение для детей «группы риска» длительности сна: укладывание первыми и подъем последними 	Воспитатель
Световоздушные и солнечные ванны			
Световоздушные ванны	На прогулке с 9 до 11 ч.	<p><u>Показания:</u> световоздушные ванны могут принимать практически здоровые и ослабленные дети после перенесенных заболеваний. Детям с задержкой роста и развития прием световоздушных ванн показаны особо!</p> <p><u>Противопоказания:</u> острые инфекционные заболевания.</p> <p>Проводятся начиная с 5 мин и постепенно доводя до 30—40 мин:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ общие на открытом воздухе; ▪ местные в различных режимных моментах <p>Общие световоздушные ванны начинают в кружевной тени деревьев:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ при температуре +19—20 °С для детей старшего возраста; ▪ при температуре плюс +20—22 °С для детей младшего возраста 	Воспитатель
Солнечные ванны	На прогулке с 10 до 11 ч.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Дети находятся на открытом солнце. ▪ Назначение солнечных ванн проводится лишь после предварительного недельного курса ежедневных световоздушных ванн. 	Воспитатель

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Процедура проводится либо в подвижном состоянии, либо в лежачем, сидячем положении в зависимости от температуры воздуха, силы ветра, влажности воздуха. ▪ Солнечные ванны проводятся не ранее чем через 1,5 ч после еды, заканчиваются не позднее чем за 30 мин до еды. ▪ По окончании солнечных ванн проводится водная процедура и отдых в тени ▪ Технологию см. Приложение 1. 	
--	--	--	--

Водные процедуры

Обширное умывание	Проводится ежедневно во время гигиенических процедур в умывальной комнате	Технологию см. Приложение 1.	Воспитатель, младший воспитатель
Обливание ног водой	Проводится ежедневно после прогулки в умывальной	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Начинают с t воды $+28^{\circ} - +30^{\circ}\text{C}$, снижая каждые 3 дня на 1° и доводят до $+18^{\circ}\text{C}$ – для младшего, среднего возраста, и $+16^{\circ}\text{C}$ – для старшего возраста. ▪ Технологию см. Приложение 1. 	Воспитатель, младший воспитатель
Полоскание полости рта	Процедура проводится после каждого приема пищи	Кипяченая вода приготавливается заранее и охлаждается до комнатной температуры. Процедура выполняется в умывальной комнате.	Воспитатель, младший воспитатель
Игры с водой	На прогулке, при установившейся теплой погоде (температура воздуха $+22^{\circ}\text{C}$ и выше) Время процедур от 10 мин. и больше	Игры с водой проводятся в плескательных бассейнах, тазиках.	Воспитатель, младший воспитатель

Босохождение

По траве, мокрому песку, неровной земле	На прогулке, при установившейся теплой погоде (температура воздуха $+22^{\circ}\text{C}$ и выше) Время процедуры от 10 мин и больше	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Обязательный осмотр участка на наличие травмоопасных предметов. ▪ Начинается процедура с пробежки. Длительность 1—3 мин. Движения должны быть непрерывными. ▪ После процедуры дети обуваются в сухую обувь и ходят еще 5—10 мин. 	Воспитатель, младший воспитатель
---	---	--	----------------------------------

ТЕХНОЛОГИЯ ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Общие принципы организации закаливающих процедур

1. Постепенность
2. Последовательность
3. Систематичность
4. Комплексность
5. Учет индивидуальных особенностей детей

Виды закаливающих процедур

Возрастная группа	Воздушные ванны	Свето-воздушные ванны	Солнечные ванны					Босохождение
				Обширное умывание	Обливание ног водой	Полоскание рта	Игры с водой	
Раннего возраста	x	x	x		x		x	x
Младшая	x	x	x	x	x	x	x	x
Разновозрастная	x	x	x	x	x	x	x	x
Подготовительная	x	x	x	x	x	x	x	x

Методика проведения закаливающих процедур

Вид закаливания	Методика проведения
Воздушные ванны	
Сон без маек	Сон проходит при открытой фрамуге, которую закрывают за 20-30 мин. до подъема детей. При подготовке ко сну и подъеме дети переодеваются в других помещениях.
Оздоровительный бег	<p>Оздоровительный бег проводится с детьми старшего дошкольного возраста в медленном темпе два раза в неделю, подгруппой по 5-7 человек, во время утренней прогулки. Длительность бега 3-4 мин.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Провести разминку (приседания, разного рода ходьба). Закончить разминку — бегом на месте. 2. Дети бегут «стайкой» всю дистанцию, взрослый бежит вместе с детьми и находится то сбоку, то спереди, то позади (сзади). Если бег проводится вокруг детского сада, взрослые могут занять позиции на углах здания для обеспечения страховки.

	<p>3. Заканчивается бег с еще большим замедлением темпа.</p> <p>4. Переход на ходьбу с выполнением упражнений на дыхание.</p> <p>5. Выполнение упражнений на расслабление. Длительность отдыха — одна или несколько минут (зависит от того, как быстро пульс приходит в норму).</p> <p style="text-align: center;">Принуждение к бегу - недопустимо!</p>
Световоздушные и солнечные ванны	
Световоздушные ванны	<p>Проводятся начиная с 5 мин и постепенно доводя до 30—40 мин: общие на открытом воздухе; местные в различных режимных моментах</p> <p>Общие световоздушные ванны начинают в кружевной тени деревьев: при температуре +19—20 °С для детей старшего возраста; при температуре плюс +20—22 °С для детей младшего возраста</p> <p><u>Показания:</u> световоздушные ванны могут принимать практически здоровые и ослабленные дети после перенесенных заболеваний. Детям с задержкой роста и развития прием световоздушных ванн показаны особо!</p> <p><u>Противопоказания:</u> острые инфекционные заболевания.</p>
Солнечные ванны	<p>Солнечные ванны проводятся на открытой местности при температуре +19 °С. При температуре ниже +12 °С и выше +27 °С солнечные ванны не проводятся. Если погодные условия неблагоприятны для обнажения тела, то облучают небольшие и более устойчивые к низким температурам участки тела (кисти, предплечья, голени, руки, ноги).</p> <p>3. Перед началом солнечных ванн в течение недели проводится курс световоздушных (воздушных) ванн.</p> <p>4. Солнечные ванны начинаются не ранее чем через 1,5 ч после еды, заканчиваются не позднее чем за 30 мин до еды.</p> <p>5. Порядок проведения солнечных ванн:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовительная световоздушная ванна 10-20 мин; - солнечная ванна 2-26 мин (см. таблицу); - заключительная световоздушная ванна 20-30 мин. <p>Во время солнечных ванн все тело ребенка должно быть равномерно освещено солнцем, а голова защищено от солнца навесом, зонтиком или легкой белой панамкой. Завязывать голову платком или полотенцем не рекомендуется. Для защиты глаз рекомендуются темные очки или шапочка с козырьком.</p> <p>6. После солнечных ванн проводится водные процедуры (обширное умывание, обливание и мытье ног).</p> <p>7. Одежда для солнечных ванн:</p> <ul style="list-style-type: none"> - головной убор: шапочки с козырьком, панамы хлопчатобумажные (постоянно); - футболка, майка (на период адаптации); - трусы. <p>8. Особые рекомендации:</p> <ul style="list-style-type: none"> - голова всегда должна быть защищена от солнца; - старайтесь чаще менять положение тела; - тщательно вытирайте пот, т. к. на влажной коже могут возникать ожоги. <p>9. Солнечные ванны проводятся в процессе игр детей.</p> <p>10. В жаркий полдень, когда солнце находится в зените, солнечные ванны исключаются.</p> <p>11. Солнечные ванны проводятся в строго отведенное время дня (с 10-11 ч утра) с соблюдением дозировок по времени, в зависимости от порядкового номера ванны (см. таблицу).</p> <p>12. Солнечные ванны проводятся по назначению врача и под его наблюдением.</p>

13. Строго соблюдается питьевой режим.
 14. В адаптационный период солнечные ванны не проводятся.

Солнечные ванны

Порядковый номер ванны	Продолжительность приема (мин)	
	Если	Дошкольный возраст
№ 1-2	2	4
№ 3-4	4	6
№ 5-6	6	8
№ 7-8	8	10
№ 9-10	10	12
№ 11-12	12	14
№ 13-14	14	16
№ 15-16	16	18
№ 17-18	18	20
№ 19-20	20	22
№ 21-22	—	24
№ 23-24	—	26
Противопоказания: острое заболевание, период после перенесенного заболевания (медицинский отвод оформляется врачом в медицинской карте).		

Водные процедуры

Обширное умывание

Обширное умывание служит не только оздоровлению детей, но и приучает к здоровому образу жизни с применением гигиенических процедур.

1. Перед началом процедуры желательно обернуть полотенцем часть тела ниже талии.
2. Открыть кран с водой, намочить правую ладонку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки. То же — другой рукой.
3. Намочить обе ладонки, положить их сзади на плечо и провести ими одновременно к подбородку.
4. Намочить правую ладонку и сделать круговое движение по верхней части груди.
5. Намочить обе ладонки и умыть лицо.
6. Ополоснуть, «отжать» руки, вытереть насухо.
7. Площадь воздействия воды расширяется постепенно:
 - дети ясельного возраста моют лицо, кисти рук;
 - дети младшего возраста - лицо, шею, кисти рук, предплечья;
 - дети старшего возраста - лицо, шею, грудь, кисти рук, предплечья.
8. Необходимо учитывать состояние здоровья детей и степень тренированности организма ребенка (т. е. умение адекватно реагировать на температуру воды).

Обливание ног водой

Проводится ежедневно после прогулки. Начинают с t воды $+28^{\circ}\text{C} - +30^{\circ}\text{C}$, снижая каждые 3 дня на 1° и доводят до $+18^{\circ}\text{C}$ — для младшего, среднего возраста, и $+16^{\circ}\text{C}$ — для старшего возраста. Ноги (верхняя треть) обливаются водой, но не вытираются. Дети доходят до кровати, машут ногами до высыхания, делают массажные движения: массаж одной ноги при помощи другой

Полоскание рта	Процедура проводится после каждого приема пищи. Кипяченая вода приготавливается заранее и охлаждается до комнатной температуры. На каждое полоскание используется 100 г воды.
----------------	---

