

*Приложение № 14 к программе «Здоровье»*  
УТВЕРЖДЕНО:  
приказом Заведующего Детским садом № 79  
от 30.12.2020г. № 147

**КОМПЛЕКНАЯ СИСТЕМА**  
**закаливающих мероприятий в муниципальном автономном**  
**дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 79»**

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников — одно из главных условий гармоничного развития, высокого уровня познавательной и физической активности, которое обуславливает необходимость систематического проведения закаливания в детском саду — комплекса мероприятий, направленных на тренировку организма дошкольников с целью обеспечения способности быстро адаптироваться к меняющимся условиям окружающей среды.

**Закаливание** — система мероприятий, повышающих выносливость организма к многообразным влияниям внешней среды и воспитывающих способность организма быстро и без вреда для здоровья приспособиться к неблагоприятным воздействиям средствами самозащиты.

Регулярное воздействие повышает устойчивость организма к переохлаждению или перегреванию за счёт повышения эластичности клеток кровеносных сосудов. Реализация комплекса закаливания в детском саду:

- ✓ гарантирует низкую восприимчивость детей к температурным перепадам, изменению уровня влажности;
- ✓ обеспечивает активизацию защитных ресурсов организма, как следствие — снижение рисков возникновения инфекционных заболеваний;
- ✓ повышение общих показателей здоровья — интенсивности роста, готовности к физической и умственной активности;
- ✓ улучшение эмоционального состояния за счет нормализации обмена веществ и снижения уровня тревожности.

Закаливающие процедуры в ДОУ — это целостная система мероприятий, в которую входят закаливание организма на ежедневной основе и специально организованные процедуры.

К специально организованным процедурам относятся:

- воздушные ванны;
- солнечные ванны;
- водные процедуры;
- прогулки;
- физкультурные занятия на открытом воздухе.

Задача закаливания в детском саду — воспитание физически здорового человека за счёт повышения иммунитета, способного без последствий для здоровья реагировать на определённые погодные условия.

Педагогам детского сада и родителям стоит учитывать индивидуальные особенности здоровья дошкольника и грамотно подходить к его оздоровлению, придерживаясь следующих правил:

*Постепенность.* Внедрять процедуры закаливания в жизнь ребёнка следует постепенно, ведь детский организм ещё не приучен к сильным раздражителям. Наилучший результат закаливания будет замечен при установлении строгой дозировки, с постепенным увеличением раздражения. Рекомендуется вводить процедуры закаливания в тёплое время года.

*Последовательность.* Для начала следует внедрить воздушные ванны, и только после переходить к водным и солнечным. Воздушные ванны стоит начать практиковать в помещении и по мере закаливания переносить на открытый воздух.

*Систематичность.* При постоянном закаливании реакция организма на внешние раздражители совершенствуется. Привыкание закладывается в течение долгого времени. Когда закаливающие процедуры проходят от случая к случаю, организм дошкольника не успевает выработать устойчивость к воздействию прохладного воздуха, воды или солнца. Эффект достигается только при регулярном закаливании. Прекращение его ведёт к быстрому угасанию выработанных рефлексов: у детей 2-3 лет через 10-12 дней, у 7-летнего ребёнка — через 12-15 дней.

Чтобы не нарушить принцип систематичности, родители должны контролировать закаливание своего ребёнка на выходных, когда малыш находится не в саду, а дома.

*Комплекс мероприятий.* Лучше всего закаливающие процедуры осуществлять вместе с двигательной активностью, гимнастикой, прогулками на свежем воздухе и соблюдением режима.

*Индивидуальность.* У каждого ребёнка есть особенности, которые надо учитывать – его возраст, общее состояние здоровья, уровень закалённости.

Когда речь идёт о закаливании, детей можно разделить на три группы по здоровью:

- 1) Здоровые, закалённые (возможно интенсивное закаливание);
- 2) Здоровые, начинающие закаляться или имеющие лёгкие отклонения в состоянии здоровья;
- 3) С хроническими заболеваниями или выраженными отклонениями (сходящее закаливание).

*Положительные эмоции.* Закаливание должно быть в удовольствие, и если ребёнок плачет или недоволен процедурами, не следует его принуждать. Нужно постараться создать благоприятную обстановку и привлечь к процедурам закаливания при помощи игровой деятельности, чтобы он получал удовольствие и чувствовал себя бодро и энергично. Одним из стимулирующих факторов является интерес малыша, который родители могут поддержать своим личным примером, закаляясь вместе с ним.

### **Кому противопоказаны процедуры закаливания**

Процедуры закаливания противопоказаны, если:

- Не прошло пяти дней после перенесённой болезни или профилактической прививки;
- Не прошло двух недель после обострения хронического заболевания;
- У ребёнка повышенная температура;
- Ребёнок боится закаливания.

Самые распространённые виды закаливания детей в детском саду – водные и воздушные процедуры.

**КОМПЛЕКСНАЯ СИСТЕМА ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ  
в Детском саду № 79**

<b>Блоки физкультурно-оздоровительной работы</b>	<b>Содержание физкультурно-оздоровительной работы</b>
Создание условий для двигательной активности	<ul style="list-style-type: none"> <li>– гибкий режим;</li> <li>– занятия по подгруппам;</li> <li>– оснащение (спортивным инвентарем, оборудованием, наличие спортзала, спортивных уголков в группах);</li> <li>– индивидуальный режим пробуждения после дневного сна</li> </ul>
Система двигательной активности + система психологической помощи	<ul style="list-style-type: none"> <li>– утренняя гимнастика;</li> <li>– прием детей на улице в теплое время года;</li> <li>– физкультурные занятия;</li> <li>– музыкальные занятия;</li> <li>– двигательная активность на прогулке;</li> <li>– физкультура на улице;</li> <li>– подвижные игры;</li> <li>– физкультминутки на занятиях;</li> <li>– динамические паузы;</li> <li>– гимнастика после дневного сна;</li> <li>– физкультурные досуги, забавы, игры;</li> <li>– корректирующая гимнастика после сна;</li> <li>– дыхательная гимнастика;</li> <li>– психогимнастика;</li> <li>– кружковая работа физкультурно-оздоровительной направленности</li> </ul>
Система закаливания: – в повседневной жизни  – специально организованная	<ul style="list-style-type: none"> <li>– утренний прием на свежем воздухе в теплое время года;</li> <li>– утренняя гимнастика (разные формы: оздоровительный бег, ритмика, ОРУ, игры);</li> <li>– облегченная форма одежды;</li> <li>– ходьба босиком в спальне по "дорожке здоровья" до и после сна;</li> <li>– сон с доступом воздуха (+19°С ... +17°С);</li> <li>– солнечные ванны (в летнее время);</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>– водное закаливание («рижский» метод закаливания/обтирание холодной водой)</li> <li>– корректирующая гимнастика после сна;</li> <li>– ароматизация помещений (чесночно-луковая) в период роста числа простудных заболеваний</li> </ul>
Организация рационального питания	<ul style="list-style-type: none"> <li>– соблюдение режима питания;</li> <li>– строгое выполнение натуральных норм питания;</li> <li>– витаминизация 3-го блюда;</li> <li>– соблюдение питьевого режима;</li> <li>– гигиена приема пищи;</li> <li>– индивидуальный подход к детям во время приема пищи;</li> <li>– правильность расстановки мебели</li> </ul>
Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья, физической подготовленности, психо-эмоционального состояния	<ul style="list-style-type: none"> <li>– диагностика уровня физического развития;</li> <li>– диспансеризация детей с привлечением врачей детской поликлиники;</li> <li>– диагностика физической подготовленности;</li> <li>– диагностика развития ребенка;</li> <li>– обследование психо-эмоционального состояния детей педагогом-психологом; обследование учителем-логопедом</li> </ul>

# Виды закаливания, применяемые в детском саду:

## **ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ**

Воздействие на организм воздушных потоков различной температуры является наиболее естественным и безопасным способом оздоровления. Воздушные ванны способствуют активизации обменных процессов в организме, улучшению аппетита, нормализации сна. В ДОУ рекомендовано проведение трех видов воздушных ванн:

**теплых** (при температуре воздуха от + 20 градусов и выше) — они подходят всем детям без исключения;

**прохладных** (рекомендуемые температурные показатели — +16-18 градусов);

**холодных** (при температуре воздуха +15 градусов и ниже).

Оздоровление путем принятия прохладных и холодных воздушных ванн допускается только в режиме повышенной физической активности (во время ходьбы, выполнения простых физических упражнений). Закаливающие процедуры на воздухе также выполняются в теплое время года (с мая по сентябрь): в ходе ежедневного приема дошкольников в группы, выполнения зарядки.

В холодную пору закаливание воздухом осуществляется в спортивном зале, при выполнении планового комплекса физической активности.

Температура воздуха в группах для закаливающего эффекта должна быть:

- до 3-х лет – 22°C;
- 3 – 4 года – 21°C;
- 5 – 7 лет – 20-18°C.

Воздушные ванны сочетают с подвижными играми или гимнастикой. Начинают закаливание в одежде (майка, трусы, мягкая обувь) и по мере закаливания доводят одежду до трусов, если можно – босиком.

Начинают принимать воздушные ванны с 1-2 минут, постепенно увеличивают до 15-40 минут. Температура воздуха снижается через 3-4 дня. Для детей от 2 до 7 лет – до 18-16°C.

**Прогулки** – способ закаливания воздухом. Дети в детском саду гуляют не менее 2 раз в день – в первую половину дня и во вторую половину дня – перед уходом детей домой.. Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет **3-4 часа**. Продолжительность прогулки определяется в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже – 15<sup>0</sup>С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.

Деятельность детей на прогулке в морозные дни должна часто меняться: включать в себя пробежки, влезание на горку, перелезание через валы, ходьба по валам и прыгивание в них. Катание по ледяным дорожкам. В течение всей прогулки воспитатель должен активизировать движение детей.

**Хождение босиком.** Технически самый простой нетрадиционный метод закаливания, одновременно является хорошим средством укрепления свода стопы и связок. Начинаем хождение босиком при t земли или пола не ниже +18. Вначале это осуществляется в носках в течение 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. Проводим её с раннего возраста.

«**Босоножье**» (автор Береснева З.И.) 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.

**Сон без маечек.** Проводится круглый год. Температура в спальном комнате не должна быть ниже +16 градусов Цельсия.

**«Ленивая гимнастика» или гимнастика после сна** проводится воспитателем с детьми всех возрастных групп ежедневно после дневного сна. Она необходима для обеспечения детям плавного перехода от сна к бодрствованию, подготовке к активной деятельности.

Целями проведения таких занятий является:

- подъём мышечного тонуса;
- улучшение настроения;
- профилактика простудных заболеваний;
- укрепление дыхательного аппарата;
- предотвращение развития проблем с осанкой, плоскостопия;
- воспитание привычки разминать тело после пробуждения.

Для реализации поставленных целей, каждый день педагог подбирает упражнения для решения таких задач, как:

- приведение в тонус нервной системы (то есть предотвращение раздражительности, тревожности, которые могут возникнуть после пробуждения);
- улучшение работы основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, а также стабилизация защитных функций организма);
- создание позитивной атмосферы в группе.

Всё это возможно при грамотном сочетании приёмов проведения гимнастики после сна.

1. **Сюжетность пробуждения.** Этот приём особенно важен для малышей первой и второй младших групп. Суть методики в том, что все упражнения проводятся в рамках общей фабулы. Например, к нам в гости пришла медведица и просит о помощи: её сынок Мишка никак не может проснуться, а ему нужно идти в подмогу к маме для сбора малины на зиму — надо показать своим примером, как быстро восстановить организм после сна. Кроме этого, выполнять те или иные действия ребятам будет интереснее под рифмовки и короткие сказки.
2. **Музыкальность.** Тихая, расслабляющая музыка, включённая чуть громче, чем перед сном, помогает восстановлению малышей любого возраста.
3. **Упражнения лёжа.** Эти комплексы помогают постепенно восстановить тонус мышц и перейти к более активным действиям. Опять-таки, для малышей этому блоку упражнений уделяется больше внимания, так как чем младше детки, тем сложнее им адаптироваться к активной деятельности после сна.
4. **Активный блок гимнастики (или «упражнения на коврике»).** В него входят задания, которые выполняются стоя. В комплекс включены махи руками, ногами, повороты туловища, приседания, хождение по массажным коврикам и т.д. Для ребят старших групп задания такие комплексы играют очень важную роль в выработке правильной осанки.
5. **Дыхательная гимнастика.** Для детей средней — подготовительной групп это чуть ли не самый важный этап работы, так как, кроме задачи общего укрепления организма и дыхательной системы в частности, упражнения помогают вырабатывать правильное звукопроизношение, что очень актуально для малышей, полноценно овладевающих речью или тех, у кого есть проблемы с речевым аппаратом.

Воспитатель сопровождает показ упражнений объяснением. Количество повторений каждого движения зависит от желания и физического состояния детей. Комплекс проводится в течение 3-5 минут.

**Ходьба по массажным дорожкам или хождение по «Дорожке здоровья».** (авторы Коваленка В.С., Похис К.А.) «Дорожки здоровья» представляют собой коврики с различными поверхностями, при ходьбе по которым осуществляется массаж (воздействие на нервные окончания) стоп ребенка. Проводится после дневного сна. Помимо эффекта закаливания и осуществления массажа стоп, осуществляется профилактика плоскостопия и

нарушения осанки. Дети босиком проходят по «Дорожке здоровья» 3-5 кругов, топчутся на различных поверхностях, выполняют специальные упражнения.

### **ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ**

Водные процедуры показаны детям для укрепления защитных сил организма, перезапуска иммунных процессов, который происходит за счет активизации кровообращения и обмена веществ. Традиционно проводятся после дневного сна. Распространенные водные комплексы закаливания в детском саду:

Преимущество воды перед другими средствами закаливания заключается в том, что водные процедуры легко дозировать.

Принцип постепенности легче всего выдержать именно при применении воды: можно взять воду той температуры, которая нужна в данном случае, постепенно снижая ее.

При проведении водных процедур с детьми дошкольного возраста следует придерживаться следующих правил:

1. Надо, чтобы дети к воде подходили с теплым телом, при этом нужно, чтобы в помещении, где это происходит, температура должна соответствовать принятым для данного возраста, а также, чтобы детям не приходилось долго ожидать своей очереди.
2. Чем холоднее вода, тем короче должно быть время ее «соприкосновения с телом».

**Обширное умывание** (автор Береснева З.И.)— наиболее простой вид оздоровления, предусматривающий постепенное снижение температуры используемой воды (от +30 градусов до +16 градусов)..

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

«Умывайка»

«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.

*Примечание.* Умывание можно сопровождать стихами:

Раз — обмоем кисть руки,

Два — с другою повтори.

Три — до локтя намочили,

Четыре — с другою повтори.

Пять — по шее провели,

Шесть — смелее по груди.

Семь — лицо свое обмоем,

Восемь — с рук усталость смоем.

Девять — воду отжимай,

Десять — сухо вытирай.

По окончании обширного умывания тело ребенка растирается сухим полотенцем до легкого покраснения.

В начале обучения данной закаливающей процедуре детям помогают взрослые (воспитатель, помощник воспитателя). Далее все этапы дети выполняют самостоятельно.

**Обливание ног** (контрастное обливание) (авторы Спирина и др.) **проводится в летний период.**

**Ножные ванны** — обливание ступней прохладной водой с целью снижения уровня чувствительности к температурным показателям и профилактики простудных заболеваний. Проведение особо актуально в летнее время, на завершающем этапе дневной прогулки.

Оборудование: ведро с теплой водой, ведро с холодной водой, ковш или лейка, деревянная решетка, туалетное мыло, губка, полотенца.

Целесообразно обливание ног сочетать с их мытьем после прогулки: ноги моют теплой водой с мылом и обливают водой соответствующей температуры. Для детей с первой группой здоровья обливание ног проводится начиная с температуры воды ( $18^{\circ}$  -  $28^{\circ}$  -  $18^{\circ}$  C), для детей с ослабленной группой здоровья ( $28^{\circ}$  -  $18^{\circ}$  -  $28^{\circ}$  C).

**Методика:** Дети садятся на скамейку, поставив ноги на решетку. Грязные ноги моют теплой водой губкой с мылом, затем применяют контрастное обливание в зависимости от группы здоровья. Для обливания используют ковш или лейку. Смачивается вся поверхность голени и стоп, Сосуд с водой держат на расстоянии от ног 4-5 сантиметров. После обливания ноги ребенка тщательно вытираются мягким полотенцем, а затем растираются до легкого покраснения поглаживанием в направлении от пальцев к колену.

### **ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЦЕМ**

Это наиболее эффективный вид оздоровления детского организма в летнее время, при дозированном проведении способствующий активизации обмена веществ и выработке серотонина — гормона радости. Закаливающее значение действия солнца своеобразно. Солнце является сильно действующим средством закаливания. Солнечные лучи оказывают на организм общее укрепляющее действие, повышают обмен веществ в организме, лучше становится самочувствие, сон, кожа лучше регулирует теплообмен. Но солнце может оказывать и отрицательное действие. Поэтому надо к этой процедуре подходить очень осторожно. Закаливание солнцем проводится на групповом участке.

У младших детей особенно полезны солнечные ванны, но важен при этом индивидуальный подход. Проводить солнечные ванны надо в движении, но игры надо проводить спокойного характера. В первые дни пребывания на солнце при температуре  $+22+25^{\circ}$  C не дольше 5-6 минут, с последующим увеличением во времени и к 11-12 дню доводим до 30-40 минут.

Солнечные ванны увеличиваются постепенно:

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

Солнечные ванны лучше принимать до 11 часов и после 15 часов. Начинать надо после еды, чтобы прошло не меньше полутора часа, и до начала еды за полчаса.

После солнечных ванн – отдых в тени и влажное обтирание.

Надо опасаться перегревов. Детям обязателен головной убор, желательно светлых тонов. Если ребенок перегрелся, надо накрыть лицо полотенцем, отвести в тень, умыться, дать воды.



**СИСТЕМА ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ**  
**Детского сада № 79**

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (мин. в день)				
		1,5-3 лет	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	5	5-7	5-10	7-10	7-10
Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении	воздушная ванна	Индивидуально				
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (в помещении)	– сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; – босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, каната и т.п.	до 10	до 15	до 20	до 25	до 30
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице)	сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	до 10	до 15	до 20	до 25	до 30
Прогулка в первой и второй половине дня	сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	2 раза в день по 2 часа			2 раза в день по 1 ч 50 мин – 2 часа 2 раза в день по 1 ч 30 мин – 2 часа	
		с учетом погодных условий				
Ножные ванны <i>проводится в летний период.</i>	обливание ступней прохладной водой	Целесообразно обливание ног сочетать с их мытьем после прогулки: ноги моют теплой водой с мылом и обливают водой соответствующей температуры				
Дневной сон без маек	воздушная ванна с учетом сезона года и индивидуальных особенностей ребенка	В соответствии с действующими СанПиН				
Физические упражнения после дневного сна	сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	до 5	5-7	5-10	7-10	7-10
Закаливание после дневного сна	воздушная ванна и водные процедуры	5-15				

**АЛГОРИТМ ПРОВЕДЕНИЯ  
ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА**

<b>ВИД ЗАКАЛИВАНИЯ</b>	<b>МЕТОДИКА</b>	<b>ПРИМЕЧАНИЕ</b>
<b>Гимнастика пробуждения</b>	Е.А. Александрова «Оздоровительная работа в ДОУ» - «Как мы просыпаемся»	Комплекс в картотеке.
<b>Массаж стоп в сочетании с контрастными воздушными ваннами</b>	З.И. Береснева «Здоровый малыш» «Закаливающий массаж подошв»	Температура воздуха в спальне – 19-20°С. Температура воздуха в группе после проветривания – 17-19°С.
<b>Корригирующая гимнастика в сочетании с воздушными ваннами</b>	А.С. Галанов «Игры, которые лечат»	Комплекс в картотеке.
<b>Закаливание водой</b>	<i>"Рижский" метод закаливания.</i> «Организация закаливания детей дошкольного возраста». - Екатеринбург, 2002 г.	Для детей 1,5 – 4 лет
<b>Закаливание водой</b>	<i>Обширное умывание</i> «Организация закаливания детей дошкольного возраста». - Екатеринбург, 2002 г.	Для детей 5-7 лет

**Рекомендации  
по осуществлению водных закаливающих процедур после дневного сна**

Абсолютных медицинских противопоказаний к закаливающим процедурам для детей нет. В зависимости от имеющихся у детей отклонений в состоянии здоровья им могут быть запрещены лишь отдельные специальные закаливающие процедуры.

Мероприятия по закаливанию, которые организуются согласия родителей (законных представителей), проводятся с учётом состояния детей. (п.2.9.5 Постановления главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»

Допуск детей к закаливающим процедурам после перенесенных ими острых заболеваний или после перерыва в закаливании, определение интенсивности воздействия закаливающих факторов осуществляет фельдшер Детского сада.

Медицинский отвод от проведения закаливания водой: ОРВИ, фарингит и пр. – 2 дня, ангина, пневмония, бронхит – 5 дней.

Возобновление закаливающих процедур следует начинать постепенно с более высоких температур (температура воды на 2-3°С выше, чем температура воды у основной группы)

**Противопоказания к проведению закаливания водой**

Абсолютными противопоказаниями к осуществлению закаливания водой являются: острый и хронический пиелонефрит, цистит.

## МЕТОДИКИ ЗАКАЛИВАНИЯ

### "Рижский" метод закаливания

(«Организация закаливания детей дошкольного возраста» - Екатеринбург, 2002 г.)

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 применяется в младших группах для детей от 1,5 до 4 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 10л воды или 100гр соли на 1 л воды) комнатной температуры (группы раннего возраста – 22-24°C, дошкольные группы – 21-23°C). Вторая, в чистой воде такой же температуры. 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.

## МЕТОДИКИ ЗАКАЛИВАНИЯ

### Обширное умывание (автор Береснева З.И.)

(«Организация закаливания детей дошкольного возраста» - Екатеринбург, 2002 г.)

Обширное умывание как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего возраста. (от 4 до 7 лет) Проводится после сна. Суть обширного умывания заключается в следующем: ребенок, раздетый до пояса, в быстром темпе, самостоятельно выполняет ряд последовательных действий.

«Умывайка»

«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.

*Примечание.* Умывание можно сопровождать стихами:

Раз — обмоем кисть руки,

Два — с другою повтори.

Три — до локтя намочили,

Четыре — с другою повторили.

Пять — по шее провели,

Шесть — смелее по груди.

Семь — лицо свое обмоем,

Восемь — с рук усталость смоем.

Девять — воду отжимай,

Десять — сухо вытирай.

По окончании обширного умывания тело ребенка растирается сухим полотенцем до легкого покраснения.

В начале обучения данной закаливательной процедуре детям помогают взрослые (воспитатель, помощник воспитателя, медсестра). Далее все этапы дети выполняют самостоятельно.

Возраст детей		4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Начальная температура для умывания детей		32°С	30°С	28°С
Через каждые 2-3 дня ее снижают на 1°С				
Минимальная температура для умывания детей	зимой	25°С	25°С	22°С
	летом	22°С	20°С	18°С

## Контроль закаливания в Детском саду № 79 в

Ввиду того, что процесс оздоровления является комплексным и многоэтапным, организуется контроль закаливания в ДООУ на разных уровнях, что отражено в таблице:

Должностные лица, ответственные за организацию и анализ проведения закаливающих процедур в ДООУ	Полномочия и обязанности
Администрация детского сада	<ul style="list-style-type: none"><li>– Осуществление координации деятельности педагогов, медицинского работника и других сотрудников по вопросам организации закаливания дошкольников.</li><li>– Контроль выполнения санитарно-гигиенических норм и указаний представителей вышестоящих медицинских органов касательно порядка оздоровления детей. Обеспечение непрерывного обучения работников ДООУ методике проведения закаливающих процедур с учетом возрастных и личностных факторов детского контингента.</li><li>– Реализация мер, направленных на согласование единых мер закаливания детей с родителями, в рамках налаживания взаимодействия с семьями.</li></ul>
Медицинский работник	<ul style="list-style-type: none"><li>– Сотрудничество с воспитателями в сфере организации закаливания в группах.</li><li>– Консультирование педагогов и родителей по вопросам проведения сеансов оздоровления, в том числе в ходе групповых организованных бесед. Выполняет анализ закаливающих мероприятия в ДООУ, оценивания их эффективность и показатели прогресса на основании данных о заболеваемости дошколят.</li></ul>
Инструктор по физической культуре	<ul style="list-style-type: none"><li>– Определяет вид специальной методики закаливания для каждой группы, принимая во внимание актуальное физическое состояние детей. Сотрудничает с педагогами в сфере организации сеансов оздоровления в ходе режимных моментов. Ведет просветительскую работу, разъясняя на родительских собраниях важность систематического укрепления здоровья малышей и популяризации здорового образа жизни.</li></ul>
Воспитатели	<ul style="list-style-type: none"><li>– Выполняют комплекс оздоровительных процедур в группе согласно графику, руководствуясь рекомендациями и основываясь на актуальном самочувствии воспитанников. Способствуют формированию положительного отношения детей к закаливанию, создавая благоприятный эмоциональный фон при проведении сеансов.</li><li>– Контролируют соответствие одежды дошкольников температурным условиям в групповых помещениях, на улице. Отслеживают интенсивность факторов воздействия на каждого из детей, фиксируя в таблице уровень вовлеченности в процесс закаливания.</li></ul>

Таким образом, наблюдение за проведением закаливающих процедур в ДООУ выполняет практически весь персонал, гарантируя механизмы взаимоконтроля и активного взаимодействия. Основным показателем эффективности системы закаливания, реализуемой в детском саду, является снижение показателей заболеваемости, возрастание интереса воспитанников к различным видам физической активности и здоровому образу жизни.

**Информированное добровольное согласие/отказ  
на проведение закаливающих процедур, проводимых во**

**Детского сада № 79**

*Основание для взятия согласия/отказа:*

*Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»*

<b>№ п/п</b>	<b>Ф.И. ребенка</b>	<b>согласие / отказ родителей</b>	<b>Ф.И.О., подпись родителей/ законных представителей</b>
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			
23.			
24.			

Детского сада № 79

Виды закаливания	осень	зима	весна	лето
Проветривание	+	+	+	+
Прием детей на свежем воздухе в теплую погоду	+		+	+
Утренняя гимнастика	+	+	+	+
Пальчиковая гимнастика	+	+	+	+
Воздушные ванны	+	+	+	+
Солнечные ванны	+		+	+
Прогулки	+	+	+	+
Подвижные игры на улице	+	+	+	+
«Босоножье»	+	+	+	+
Ленивая гимнастика	+	+	+	+
Ходьба по дорожкам здоровья				
"Рижский" метод закаливания (с 1,5 до 4 лет)	После адаптационного		+	+
Обширное умывание (с 4 до 7 лет)	периода+	+	+	+
Ножные ванны				+

С видами закаливания ознакомлен(а):

№ п/п	Ф.И. ребенка	согласие / отказ родителей	Ф.И.О., подпись родителей/ законных представителей
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			
23.			
24.			





