**«Система закаливающих процедур в разновозрастной группе (5-7)»**

**Организация закаливания детей дошкольного возраста в условиях учреждения дошкольного образования**

 **ЧДОУ «Егоза» Санкт-Петербург»**

**ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ УЧРЕЖДЕНИЯ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

     Оздоровительная работа с детьми проводится в течение года, в летний период более интенсивно и является составной частью системы лечебно-профилактических и воспитательных мероприятий в учреждении дошкольного образования.

     Закаливание – система медицинских, педагогических и социальных мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.

     **Закаливание - обеспечение оптимального сочетания температуры воздуха и одежды ребенка, максимальное пребывание детей на воздухе, рациональная организация сна, водные процедуры.**

     Закаливание воспитанников в учреждениях дошкольного образования проводиться с использованием естественных природных факторов: воздух, вода, рассеянные лучи солнца.

     Организация закаливающей среды является главным фактором закаливания детей, что связано с постоянным ее воздействием на организм ребенка, в отличие от кратковременно действующих специальных закаливающих процедур. Основным требованием для проведения закаливания детей является обеспечение чистого воздуха и рациональное сочетание температуры воздуха и **одежды ребенка**. Бактериальная и химическая чистота воздуха достигается **проветриванием помещений**. **Сквозное проветривание**, проводимое в отсутствие детей, создает возможность многократной смены воздуха за короткий срок. Одностороннее проветривание в летнее время проводится непрерывно.

     При закаливании воспитанников соблюдаются следующие принципы:

\* Учет состояния здоровья, индивидуальных возрастных особенностей ребенка

\* Комплексность использования всех природных факторов и закаливающих процедур;

\* Постепенность нарастания интенсивности закаливающих мероприятий;

\* Наличие положительных реакций ребенка на проводимые закаливающие процедуры

\* Системность закаливания (оно осуществляется круглый год, но виды его и методики меняют в зависимости от сезона и погоды).

     Для детей ЧДБ закаливающие мероприятия ни в коем случае не отменяются, но проводятся в индивидуальном режиме. В комплексах **утренней гимнастики** предусматриваются коррегирующие упражнения. Недопустимы переохлаждения и перегрев детского организма во время проведения активных мероприятий на свежем воздухе (занятия, развлечения, соревнования).

     Организуются местные воздушные ванны и соблюдение длительности **прогулок** (пребывание воспитанников на открытом воздухе не реже 2 раз в день общей продолжительностью не менее 3 часов 20 минут - 4 часов в зависимости от времени года и погоды) в соответствии с учебной программой дошкольного образования. Руководитель дошкольного учреждения вправе принять решение о сокращении длительности прогулок или их запрещении для воспитанников при неблагоприятных погодных условиях (град, гроза, проливной дождь, ураган, при скорости движения воздуха более 2 м/ сек и другое). Закаливание воздухом является наиболее «мягкой» закаливающей процедурой. Оздоравливающее действие воздуха необходимо использовать при организации **дневного сна**. В теплое время года рекомендуется дневной (ночной) сон при открытых окнах (избегая сквозняков)

     Организация закаливающего мероприятия: **хождение босиком** по различным покрытиям (песок, гравий, трава и т.д.) с целью укрепления свода стопы; **гимнастика после сна, самомассаж после сна**. Хождение по «Дорожке здоровья» проводится как часть физкультурного занятия, так и после сна.

     К местным закаливающим летним процедурам относятся умывание лица холодной водой, промывание носа, полоскание горла, питьё холодной воды, хождение по воде, игры с водой.

**«Закаливающие процедуры в разновозрастной группе «\_\_Непоседы\_\_»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Время** | **Ответственный** |
| **1.****2.****3.****4.****5.****6.****7.****8.** | **Утренняя гимнастика** **(в летний период на улице).****Физкультурные занятия:****- два в зале, одно на улице****- три занятия на улице в летний период.****Коррегирующая ходьба по массажным дорожкам.****Соблюдение режима проветривания.****Прогулка на свежем воздухе.****Фитонциды (лук, чеснок).****Полоскание рта после приема пищи.****Гимнастика пробуждения.** | **Ежедневно****1 половина дня, три раза в неделю.****Ежедневно после сна.****По графику проветривания.****2-3 раза каждый день.****В течение года (меню).****Ежедневно пять раз в день.****Ежедневно после сна.** | **Воспитатель** **Пом.воспитателя****Пом.воспитателя****Воспитатель, пом.воспитателя.****Воспитатель** |

Приложение.

**1. Гимнастика-побудка**

- Эй, ребята, просыпайтесь! Вам вставать пришла пора.

Потянитесь. Улыбнитесь. На живот перевернитесь.

А теперь опять на спину,

Потянулись еще раз.

Вдох и выдох. Вдох и выдох. Повторим еще раз.

Поднимите ноги вместе,

Опустите на кровать.

Руки в стороны расставьте.

Хватит спать! Пора вставать!

*(Дети выполняют движения в соответствии с текстом)*

**2. Ходьба по дорожкам здоровья с различными раздражителями**

Мы стараемся, стараемся.

Физкультурой занимаемся!

Пусть будут руки крепкими,

Пусть будут ноги сильными.

Мы будем все здоровыми, Веселыми, спортивными.

**3. Общеразвивающие упражнения**

1. «Пловцы»

И.П. основная стойка, руки развести вперед «плывем» (повт. 6-7 раз)

2. «Футболисты»

И.П. ноги на ширине плеч, руки за спиной.

- поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене (повт. 6-7 раз)

3. «Штангисты»

И.П. основная стойка Приседания, руки сжаты в кулачки (повт. 6-7 раз)

4. «Бегуны» - бег на месте высоко поднимая колени

**4. Дыхательная гимнастика «Хорошо в лесу»**

И.П. основная стойка

                     1- руки в стороны, глубокий вдох носом

                      2-5 - на выдохе произнести «хорошо в лесу»

                      6-вернуться в И.П. (5 раз)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5. Самомассаж*** Для носа

            (указ. пальцами прижать крылья носа, поворачивать вправо, влево)Водит носик паровозВ гости всех ребят повез.Он в волшебную странуДыхательную(вдох, выдох повт. 4 раза)* Для ушей

          Чтобы ушки не болели           Разотрем их поскорее.           Вот сгибаем, отпускаем           И опять все повторяем.* Прокатывание шишек между ладонями (тыльными сторонами рук, пальцами)

           Белка шишки принесла           И ребятам раздала.           Шишки все мы разбираем           И в ладошках покатаем.

|  |
| --- |
| **6. Умывайка (водные процедуры)**         В кране чистая водица         Ну-ка дети, быстро мыться.         Моем шею, моем руки, уши         Вытираемся посуше. |

**7. Самомассаж:** поглаживание, разминание, снова поглаживание. Поглаживание выполняют от ногтей до лучезапястного сустава.(Дети сидят на кровати выполняют «Пальчики проснулись» массаж пальцев).Наши пальчики проснулись, а теперь будем наши ушки (поглаживание кромок ушей, выполняют сверху вниз, пощипывание и снова поглаживание) .А теперь погладим носик и щёчки (начинаем от переносицы к щекам, тремя пальцами - средний, указательный, большой, разминаем и поглаживаем). Погладим лоб от середины лба, разомнём.Какие мы хорошие, сейчас погладим себя по голове (от макушки вниз, выполняя правой рукой, а затем левой рукой).**12.**Быстро сняли майки и побежали **за рукавичками**; по ходу дети идут по «Дорожке здоровья» идут по ребристой доске, коврикам с «шипами», прыгают в цветы, по следам.Дети на руки одевают рукавички, выстраиваются друг за другом. Начинают поглаживать грудь, растирать ее и снова гладить. Массаж руки (от кисти к предплечью, перейти к массажу ног пощипывание и поглаживание (от ступни к бедру).Дети поменяются рукавичкой с товарищем и помассировать спину друг другу (ПОВТОРИТЬ ХОДЬБУ ПО «ДОРОЖКЕ ЗДОРОВЬЯ», положить рукавички в кармашки.А теперь одели майки и обувь. Перейти к водным процедурам: полоскание горла и мытьё лица, рук по локоть. Растирание рук полотенцем.Речевое сопровождение:- «Пусть летят к нам в комнату,Все снежинки белые.Не боимся холода,Мы зарядку сделали!».

|  |
| --- |
| ***8. Гимнастика в постели***1. Потягивания-поднимания поочередно правой и левой ног и рук одновременно2. Поочередное сгибание и разгибание ног.  |

|  |
| --- |
| ***9.Самомассаж головы.***Сидя на кровати, ребенок имитирует движения: 1. Включает воду, трогает ее, мочит волосы.2. Наливает шампунь в ладошку и начинает изображать мытье головы.3. Спиралевидными движениями ведет пальцы от висков к затылку.4. Сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавишам, «бегает» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга.5. Смывает шампунь с головы.6. Берет полотенце и сушит им волосы.7. С любовью и лаской расчесывает волосы пальцами, словно расческой.  |

|  |
| --- |
| ***10.Дыхательные упражнения:***Весьма надежное средство, укрепляющее защитные силы организма и охраняющее от простуды, – закаливающие дыхательные упражнения, которые выполняют утром до завтрака или вечером после ужина: ***10.1. Ветерок***Взрослый произносит текст и показывает движения, а малыш их запоминает и повторяет: Я ветер сильный, я лечу, Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос). Хочу налево посвищу (поворачивает голову налево, делает губы трубочкой и дует), Могу подуть направо (голова прямо – делает вдох через нос, голова направо – выдох через губы трубочкой), Могу и вверх (голова прямо – делает вдох через нос, затем выдох через губы трубочкой и снова вдох), И в облака (опускает голову, подбородком касается груди и делает спокойный выдох через рот) Ну а пока, я тучи разгоняю (выполняет круговые движения руками).  |

|  |
| --- |
| ***10.2.Самолет***Взрослый рассказывает стихотворение, а малыш выполняет движения в егоритме: Самолетик-самолет (разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимаетголову, вдох) Отправляется в полет (задерживает дыхание) Жу-жу-жу (делает поворот вправо) Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж) Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки) Я налево полечу (поднимает голову, вдох) Жу-жу-жу (делает поворот влево) Жу-жу-жу (выдох, ж-ж-ж) Постою и отдохну (встает прямо и опускает руки).  |

|  |
| --- |
| **10.3.**Кроме этих упражнений полезны: ежедневное надувание мыльных пузырей, воздушных шариков, задувание зажженных свечей, «сдувание бумажки» со своей ладони или стола сомкнутыми губами и даже бурление воды в стакане через соломинку.  |

|  |
| --- |
| ***11.Фитотерапия.***Для профилактики простудных заболеваний очень полезны отвары целебных трав, ведь витамины растительного происхождения усваиваются лучше, чем выделенные синтетическим путем. Фитотерапия проводится в виде курсов: 2-3 курса в год продолжительностью от 3-х недель до 2,5 месяцев и перерывом между ними не менее 2-х недель. Минимальное количество ежедневных процедур в одном курсе – 15.   Для детей рекомендуют готовить настои и отвары в следующей суточной дозе сухого лекарственного сырья на 1 стакан: *1-3 лет – 1 чайная ложка 3-6 лет – 1 десертная ложка старше 6 лет – 1 столовая ложка*При правильном приготовлении безопасны для дошкольников чаи из следующих растений: душица (цветки), калина, клюква, рябина, мята, мелисса. Особенно полезно ежедневное употребление настоя шиповника за 10-15 минут до еды. Отличным добавлением к настою может стать сок лимона и/или мед. |

 |