**«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 паровоз  В гости всех ребят повез.  Он в волшебную страну  Дыхательную  (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 одновременно 2. 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. | |