

ПРИНЯТА

УТВЕРЖДЕНА

решением Педагогического совета

приказом

протокол от 31.08.2020 г. № 1

МБДОУ «Детский сад № 40 комбинированного вида»

от 31.08. 2020 г. № 71 -ОД

Методика проведения закаливающих процедур в ДОУ на 2020 - 2021 учебный год

СОГЛАСОВАНА

Мед. сестра  Двойнина Л.А.

С полным текстом документа можно ознакомиться в администрации
МБДОУ «Детский сад № 40 комбинированного вида» и (или) на сайте:

<http://gtn.edu.locos.net/mbdou/index.pxp/mdou-detskij-sad-40.html>

Закаливание следует рассматривать как важнейшую составную часть физического воспитания детей. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода. Под закаливанием понимают повышение сопротивляемости организма главным образом низким температурам, поскольку в возникновении ряда заболеваний играет важную роль охлаждение организма (болезни верхних дыхательных путей, воспаление легких, нефриты, ревматизм и т. д.).

Цель закаливания – укрепление здоровья детей, выработка способности организма быстро изменять работу органов и систем в связи с постоянно меняющейся внешней средой.

Основные принципы:

1. Последовательность применения закаливающих процедур.
2. Систематичность начатых процедур.
3. Комплексность.
4. Учет индивидуальных особенностей ребенка.
5. Активное, положительное отношение детей к закаливающим процедурам.

Общие требования:

1. Создание экологически благоприятных условий в помещениях для игр и занятий детей:
 - соблюдение санитарных и гигиенических требований;
 - сквозное проветривание (3-5 раз в день в отсутствие детей);
 - специальный подбор комнатных растений, поглощающих вредные химические вещества, выделяющих фитонциды и увлажняющие воздух;
 - поддержание температуры воздуха в пределах 20-22 °С.
2. Высокая культура гигиенического обслуживания детей (туалет, кормление, сон, одевание на прогулку).
3. Обеспечение психологического комфорта на протяжении всего времени пребывания в детском саду.
4. Индивидуализация и дифференциация режимных процессов и их воспитательная направленность с учетом здоровья и развития детей.
5. Оптимальный двигательный режим.
6. Согласие родителей (законных представителей) (Приложение)

Методики закаливания в ДОУ.

Методика №1 оздоровления детей в ДОУ

(автор Береснева З.И.)

«Босоножье»

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.

Группа	Виды ходьбы и дозировка		
	Теплый период	Время	Холодный период
Первая и вторая группа раннего возраста	Ходьба и бег по одеялу и полу навеса	5-30 мин	Ходьба и бег по ковру в носках
Младшая группа	Ходьба и бег по теплому песку, траве	5-45 мин	Ходьба по ковру босиком
Средняя группа	Ходьба и бег по сухому и мокрому песку, траве, асфальту	5-60 мин	Ходьба босиком по ковру и в носках по полу Бег босиком по ковру
Старшая группа	Ходьба и бег по земле, воде, асфальту	5-90 мин	Ходьба и бег босиком по комнатному полу
Подготовительная к школе группа	Ходьба и бег по различным видам почвы, покрытиям земли	от 5 минут и неограниченно	Свободный бег и ходьба в группе

Методика №2 оздоровления детей в ДОУ

(автор Кузнецова М.Н.)

Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха

Процедуры закаливания дополняются повседневным соблюдением «температурной гигиены». Обязательным условием любого закаливания следует считать создание рациональной температурной воздушной среды в помещениях и поддержание чистоты воздуха в помещениях, где находятся дети.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 40 комбинированного вида»

Помещения	Температура воздуха, °С
Групповые дошкольных групп	+ 20°
Спальня дошкольных групп	+ 20°
Туалетные дошкольных групп	+ 19°
Музыкальный и физкультурный залы	+ 18°

Сквозное проветривание до температуры +16 - +18°С и ниже в течение 5-6 минут проводятся 4-5 раз в день в отсутствие детей. При этом температура обычно восстанавливается через 20—30 минут. Детей укладывают в проветренное помещение.

Методика №3 оздоровления детей в ДОУ

(автор Кузнецова М.Н.)

Одежда детей в помещении при умеренной двигательной активности

Обязательным условием эффективного закаливания является наличие адекватной одежды детей на данное время дня:

t воздуха, С	Одежда	Допустимое число слоев одежды
16-17	Хлопчатобумажное белье, платье шерстяное или из плотных тканей, трикотажная кофта, колготки (на ногах – туфли или теплые тапочки)	3-4
18-20	Хлопчатобумажное белье, платье из полушерстяной или из толстой хлопчатобумажной ткани, колготки, для старших дошкольников - гольфы (на ногах – туфли)	2-3
21-22	Хлопчатобумажное белье, платье из тонкой хлопчатобумажной ткани с коротким рукавом, гольфы, (на ногах – туфли или босоножки)	2
23 и выше	Тонкое хлопчатобумажное белье или без него, легкое платье без рукавов, носки, (на ногах – босоножки)	1-2

Методика №4 оздоровления детей в ДОУ

(авторы Коваленка В.С., Похис К.А.)

Босохождение в помещении по «Дорожкам Здоровья»

Хождение по массажной "Дорожке Здоровья"

В основе этого метода положено раздражение рефлексогенной зоны стопы путем хождения по массажной дорожке. Ноги являются распределительным щитом. Стопа имеет 72 тысячи нервных окончаний, через которые идут импульсы к любой части тела. Закаливание проводится после сна. По массажной дорожке дети проходят босиком 3-5 кругов, выполняя специальные упражнения.

"Дорожка Здоровья" представляет собой полосу из легкостирающейся ткани с нашитыми на нее мелкими предметами: пуговицы, бусинки, плетеные веревочки, шнуры и другие объемные предметы, безопасные для ребенка. Можно использовать коврик для ванной типа "травка". Подобные дорожки используют для профилактики плоскостопия и являются активными раздражителями рецепторов, находящихся на стопе ребенка.

Методика №5 оздоровления детей в ДОУ

(авторы Спирина и др.)

Закаливание водой

Обливание ног проводится в летний период (контрастное обливание)

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°-28°-18°С), для детей с ослабленной группой здоровья (28°-18°-28°С).

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.

Умывание водой комнатной температуры оказывает на детский организм закаливающее влияние. Температура воды постепенно снижается (с 29-30 до 22-20°С на 2 через каждые 5-6 дней). Дети с большим удовольствием выполняют водные процедуры. Сначала умывают лицо, кисти рук, потом руки до локтя.

Закаливание водой. Водные процедуры возбуждают нервную систему, поэтому их следует проводить после утреннего или дневного сна. Вытирание кожи после любой водной

процедуры сухим полотенцем обеспечивает хороший ее массаж, способствует лучшему кровообращению, а следовательно и питанию.

Методика №6 оздоровления детей в ДОУ

(авторы Спирина и др.)

Закаливание воздухом

Для детей дошкольного возраста необходимо создать оптимальный воздушный режим. В помещении – это основное условие эффективности закаливания. Температура воздуха в помещении:

- с 1 до 3 лет - $+20^{\circ}\text{C}$
- с 3 до 7 лет - $+18^{\circ}\text{C}$, $+20^{\circ}\text{C}$

Проветривать помещение необходимо 4-5 раз в день по 10-15 минут через фрамуги: перед утренней гимнастикой, перед физкультурным и музыкальным занятием, перед сном. На это время детей нужно выводить в соседнее помещение. Во время прогулок проводится сквозное проветривание, которое заканчивается за 30-45 мин до прихода детей (в холодный период года). Термометр в групповой, спальном и умывальной комнатах должен располагаться на уровне роста детей.

Прогулки – способ закаливания воздухом

Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 4 - 4,5 часов. Прогулку организуют в первую половину - до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом домой. При температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.

«День, проведенный без прогулок, потерян для его здоровья» (Г.Н. Сперанский).

Температурный режим проведения прогулок в зимнее время

Возрастная группа	Для детей до 4-х лет	Для детей 5 -7 лет
Температура воздуха	-15°C , скорость ветра не более 15м/с	-20°C , скорость ветра не более 15м/с

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 40-60 минут воспитатель должен активизировать движение детей.

В летний период (Июнь-Август) в ДОУ ежедневно осуществляется приём детей всех возрастных групп на улице.

Методика №8 оздоровления детей в ДОУ

Полоскание полости рта

Проводится кипяченой водой комнатной температуры после каждого приема пищи. Является превосходным средством, предупреждающим заболевания зубов и слизистых полости рта. Полоскание рта проводится с 3-4 лет.

Детей 4-5 лет и старше можно приучать к полосканию горла. Ежедневное полоскание горла утром после сна и вечером перед сном чистой кипяченой водой комнатной температуры является весьма эффективным средством предупреждения ангины, разрастания миндалин и аденоидов.

На каждое полоскание используют примерно 1/2 – 1/3 стакана воды, причем «бульканье» воды в горле должно продолжаться как можно дольше, для чего, перед тем, как взять в рот воду, делают глубокий вдох и, запрокинув голову, чтобы вода стекала в область глотки, производят очень медленный и продолжительный выдох через рот. Для контроля удобнее тянуть голосом «а-а-а-а!».

Методика №9 оздоровления детей в ДОУ

(автор А.А.Уманская)

Точечный массаж "Волшебные точки"

Экспериментальная площадка — группа детей 6-7 лет компенсирующей направленности №9

Массаж повышает защитные свойства слизистой оболочки носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов человека. Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства, которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток.

Приемы точечного массажа очень легко освоить взрослым, а затем научить детей.

Точка 1. Расположена в центре грудины, на уровне прикрепления 4-го ребра. Связана со слизистой трахеи, бронхов, а также костным мозгом. При массаже этой зоны уменьшается кашель, улучшается кроветворение.

Точка 2. Расположена в центре яремной вырезки грудины. Регулирует иммунные функции организма. Повышает сопротивляемость инфекционным заболеваниям.

Точка 3. Располагается симметрично на уровне верхнего края щитовидного хряща, у переднего края мышцы. Контролирует химический состав крови и одновременно слизистую оболочку гортани.

Точка 4. Расположена симметрично, сзади от уха, на границе волосистой части головы, в центре затылочной впадины. Шею сзади необходимо массировать сверху вниз. Зоны шеи связаны с регулятором деятельности сосудов головы, шеи и туловища. Нормализуется работа вестибулярного аппарата.

Точка 5. Расположена между 7-м шейным и 1-м грудным позвонком, где при наклоне головы вперед ощущается впадина ниже самого выступающего позвонка.

Точка 6. Расположена симметрично между носогубной складкой в середине крыла носа. Улучшает кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит.

Точка 7. Расположена симметрично у внутреннего края надбровной дуги. Улучшается кровоснабжение в области глазного яблока и лобных отделов мозга.

Точка 8. Расположена симметрично в углублении спереди козелка уха. Массаж этой области воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат.

Точка 9. Симметричная, между 1-й и 2-й пястными костями, на конце кожной складки при отведении большого пальца. Руки человека связаны со всеми органами. При массаже этих точек нормализуются многие функции организма.

Техника выполнения массажа

Массировать биологически активные зоны нужно подушечками большого, указательного или среднего

пальца горизонтально-вращательными движениями по часовой стрелке и против в течение 4-5 сек. в каждую сторону. Массаж не должен быть грубым и резким, не должен оставлять синяков. Лучше начинать с легкого нажима, постепенно повышая интенсивность воздействия.

Зону 3 (в области шеи) нужно массировать легкими движениями пальцев сверху вниз. Если массируемая зона очень болезненна, проводится легкий круговой массаж. Если кожа в области массируемой зоны изменена (нагноения, ссадины, кровоподтеки), то массаж отменяется.

Руки перед массажем должны быть часто вымытыми. Теплыми, с хорошо остриженными ногтями. Не следует проводить массаж сразу после приема пищи. С профилактической целью массаж рекомендуется проводить 2-3 раза в день, а также после контакта с больным острой респираторной инфекцией.

Как профилактическое средство массаж биологически активных зон можно проводить длительно, особенно осенью и зимой. Необходимо помнить, что высокую сопротивляемость организма поддерживает только регулярный массаж.

Методика №10 оздоровления детей в ДОУ

Фитонциды

ЦЕЛЬ: профилактика ОРЗ, ОРВИ и гриппа, формировать первичные валеологические представления у детей о том, что в луке и чесноке содержатся особые, известные с древних времен вещества (фитонциды), которые очищают кровь, убивают болезнетворные микробы.

Методические рекомендации:

Применять с 1 октября по 1 апреля по возможности за обедом в первое блюдо. У детей в возрасте от 2 до 3 лет в тот же период рядом с игровой зоной держать блюдо с нарезанным чесноком.

Помимо закаливающих мероприятий в ДОУ осуществляются такие профилактические мероприятия, как влажная уборка и кварцевание групповых комнат и спален ежедневно согласно графикам.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 40 комбинированного вида»**

Принят

Утвержден

решением Педагогического совета

приказом

протокол от 31.08.2020 г. № 1

МБДОУ «Детский сад № 40 комбинированного вида

от 31.08.2020 г. № 71-ОД

Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей				
		1 год 6 мес.-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в неделю 10	2 раза в неделю 15-20	2 раза в неделю 20-25	2 раза в неделю 25-30	2 раза в неделю 30-35
	На улице	-	1 раз в неделю 15-20	1 раз в неделю 20-25	1 раз в неделю 25-30	1 раз в неделю 30-35
Физкультурно — оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно 3-5	Ежедневно 5-6	Ежедневно 6-8	Ежедневно 8-10	Ежедневно 10-12
	Физкультминутки (в середине статического занятия)	Ежедневно 2-3	Ежедневно 3-5	Ежедневно 3-5	Ежедневно 3-5	Ежедневно 3-5
	Хороводная игра или игра средней подвижности	Ежедневно 2-3	Ежедневно 2-3	Ежедневно 3-5	Ежедневно 5-7	Ежедневно 5-7
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 10	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30
	Индивидуаль-	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 40 комбинированного вида»

	ная работа по развитию движений на прогулке	5-7	8-10	10-12	10-15	10-15
	Гимнастика после дневного сна	Ежедневно 3-5	Ежедневно 5-7	Ежедневно 5-10	Ежедневно 5-10	Ежедневно 5-10
	Музыкальные занятия	2 раза в неделю 10	2 раза в неделю 15	2 раза в неделю 20	2 раза в неделю 25	2 раза в неделю 30
Активный отдых	Физкультурный досуг	-	1 раз в месяц 15	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 25	1 раз в месяц 30
	Физкультурный праздник	-	-	2 раза в год до 45	2 раза в год до 60	2 раза в год до 60
	День здоровья	-	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
	Прогулки, походы	-	-	-	1 раз в квартал 60	1 раз в квартал 90
	Участие в Спартакиаде дошкольников	-	-	-	По плану 60	По плану 90
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

Согласие родителей (законных представителей)

на проведение закаливающих мероприятий

№	Ф.И. ребёнка	Полоскание полости рта после еды		Босохождение на занятиях ФИЗО		Обширное обливание ног в летний период	
		Да	Нет	Да	Нет	Да	Нет
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							
16.							
17.							
18.							
19.							
20.							
21.							
22.							
23.							
24.							
25.							
26.							
27.							
28.							
29.							
30.							

Согласие родителей (законных представителей)

на проведение закаливающих мероприятий

группа детей 6-7 лет компенсирующей направленности №9

№	Ф.И. ребёнка	Точечный массаж «Волшебные точки» автор А.А. Уманская	
		Да	Нет
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			

Используемая литература:

1. Алямовская В.Г. «Ясли – это серьезно». - Москва: Линка-ПРЕСС, 1999г.
2. Алямовская В.Г. «Как воспитать здорового ребенка». - Москва: Линка-ПРЕСС, 1993г.
3. Апарин В., Крылов, В. О пользе хождения босиком // Наука и жизнь. – 2001. – №3 – С.40-43
4. Воронцова, И.М. Беленький, Л.А. Закаливание детей с применением интенсивных методов. Метод. рекомендации. - С.-Петербург: Медицина, 2003. – 324с.
5. Гаврючина, Л.В. / Здоровьесберегающие технологии в ДОУ/методическое пособие.- М.,2007.-160 с.
6. Кузнецова М.Н. "Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ" 2002г.