

Система закаливающих мероприятий в МБДОУ «Детский сад №22»

При организации закаливания в МБДОУ соблюдаются следующие *требования*:

- учет возрастных и индивидуальных особенностей состояния здоровья и развития, степени тренированности организма ребенка;
- создание позитивного эмоционального настроя;
- проведение закаливающего воздействия на фоне теплового комфорта ребенка;
- использование в комплексе природных факторов и закаливающих процедур;
- соблюдение постепенности в увеличении силы воздействия различных факторов и непрерывности мероприятий закаливания (при этом вид и методика закаливания изменяются в зависимости от сезона и погоды);
- воздействие природных факторов должно быть направлено на разные участки тела: различаться и чередоваться как по силе, так и длительности; - соблюдение методики выбранного вида закаливания.

Система оздоровления детей

№ п/п	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	Щадящий режим (адаптационный период)	Все группы
		Гибкий режим	
		Организация микроклимата и стиля жизни группы	
		Рациональное питание	
2.	Двигательная активность	Занятия ОБЖ	Старшая и подготовительная группы
		Утренняя гимнастика	
		Физкультминутки	
		Физкультура на улице	
		Подвижные и динамичные игры	
		Спортивные игры	
3.	Гигиенические и водные процедуры	Дыхательная гимнастика	Все группы, кроме второй группы раннего возраста.
		Умывание	
		Полоскание зева	
		Игры с водой (летний период)	
4.	Воздушные ванны	Обеспечение чистоты среды	Кроме второй группы раннего развития и младшей группы.
		Соблюдение режима проветривания	
		Прогулки на свежем воздухе	
5.	Активный отдых	Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	Все группы
		Сон при открытых фрамугах	
		Развлечения	
		Праздники	
		Игры-забавы	Все группы, кроме второй группы раннего возраста.
		Дни здоровья	

		Каникулы	
		Спортивные досуги	
7.	Музыкотерапия	Музыкальное сопровождение режимных моментов	Все
		Музыкальное оформление фона занятий	
		Использование музыки в театрализованной деятельности	
		Засыпание под спокойную музыку	
		Постепенное просыпание под музыку	

Модель закаливания детского организма в холодный и теплый периоды

Содержание	Возрастные группы				
	Вторая группа раннего развития	Младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
И. Элементы повседневного закаливания	В холодное время года допускаются колебания температуры в присутствии детей				
Воздушно-температурный режим	От	От +21 ⁰ до	От +20 ⁰ до	От +20 ⁰ до +18 ⁰	От +20 ⁰ до +18 ⁰
	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды				
Одностороннее проветривание (в присутствии детей)	В холодное время проветривание проводится кратковременно (5-10 мин.). Допускается снижение температура на 1-2 градуса.				
Сквозное проветривание (в отсутствии детей)	В холодное время проветривание проводится кратковременно (5-10 мин.). Допускается снижение температура на 2-3 градуса.				
Утром перед приходом детей	К моменту прихода детей температура восстанавливается до нормальной				
Перед возвращением детей с прогулки	+ 21 ⁰	+ 21 ⁰	+ 20 ⁰	+ 20 ⁰	+ 20 ⁰
Во время дневного сна	В теплое время года проводится в течение всего дневного сна				
Утренний прием детей на улице	До+ 20 ⁰	До +20 ⁰	До +18 ⁰	До + 18 ⁰	До +18 ⁰
Утренняя гимнастика	В теплое время года проводится на улице, в холодное время года – в зале				
Физкультурные занятия	+ 20 ⁰	+ 20 ⁰	+ 20 ⁰	+ 20 ⁰	+ 20 ⁰
Воздушные ванны	В теплое время года проводятся ежедневно при температуре + 20 ⁰ - +22 ⁰				
Прогулка	Обувь и одежда соответствует метеорологическим условиям				

	До – 15 ⁰	До – 15 ⁰	До – 15 ⁰	До – 20 ⁰	До – 20 ⁰
Хожение босиком	Ежедневно. В теплое время года на улице при температуре от + 20 ⁰ В холодное время года в групповых помещениях при соблюдении нормативной температуры.				
Дневной сон	+ 20 ⁰	+ 20 ⁰	+ 20 ⁰	+ 20 ⁰	+ 20 ⁰
Физические упражнения на улице	ежедневно				
Гигиенические процедуры	Умывание рук до локтя водой комнатной температуры			Обширное умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры	
II. Специальные закаливающие воздействия	Полоскание рта подсоленной водой комнатной температуры				
I. Игровой самомассаж и закаливающее дыхание	Закаливаюшее дыхание	Закаливаюшее дыхание, игровой массаж рук	Закаливаюшее дыхание, игровой самомассаж рук	Закаливающее дыхание, игровой самомассаж рук, ушей	Закаливающее дыхание, игровой самомассаж рук, ушей, стоп

Все рекомендации по закаливанию даются врачом-педиатром индивидуально для каждого ребенка.

Временные противопоказания для организации закаливания:

- острые заболевания, - понижение и даже остановка ребенка в весе,
- повышение возбудимости, раздражительности,
- жалобы на усталость, ухудшение сна,
- резко негативное отношение к закаливанию.