

ПРИНЯТА

на Педагогическом совете

протокол от 29.08.2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом

МБДОУ «Детский сад № 40 комбинированного вида»

от 29.08. 2023 г. № 62 - ОД

**Методика проведения
закаливающих процедур в ДОУ
на 2023 - 2024 учебный год**

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 теплomu 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

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 40 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»**

рациональной температурной воздушной среды в помещениях и поддержание чистоты воздуха в помещениях, где находятся дети.

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°C
- с 3 до 7 лет - +18°C, +20°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, спальня 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 спрыгивание 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 № 7 оздоровления детей в ДОУ

(автор А.А.Уманская)

Точечный массаж "Волшебные точки"

Группа детей 5 - 6 (6 — 7 лет) 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 кровотока.

Точка2. 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 № 8 оздоровления детей в ДОУ

(авторская разработка педагогов 16 гр.)

«Соблюдение ортопедического режима, как необходимого условия формирования опорно — двигательной системы организма дошкольников»

Экспериментальная площадка — группа детей 5 - 6 (6 — 7 лет) лет компенсирующей направленности № 16

Цель: создание модели физкультурно-оздоровительной работы в группе компенсирующей направленности для детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

- создать благоприятные условия для увеличения подвижности позвоночника;
- оказывать общеукрепляющие воздействия на организм ребенка;
- формировать и закреплять навыки правильной осанки;
- содействовать профилактике плоскостопия;

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 40 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»

- воспитывать у детей положительное отношение и интерес к занятиям физической культурой.

Основной формой организации коррекционной работы является обучающая и оздоровительная деятельность, которая включает в себя следующие разделы:

1. Утренняя гимнастика (приложение 1).
2. Физкультминутки.
3. Гимнастика после дневного сна (приложение 2).
4. Соблюдение ортопедического режима в образовательной и самостоятельной деятельности.
5. Закаливающие процедуры.
6. Просветительская работа с родителями.
7. Организация предметно-пространственной среды.

Утренняя гимнастика - комплекс специально подобранных упражнений, разносторонне воздействующих на организм ребёнка. Утренняя гимнастика в группе обеспечивает бодрый заряд энергии на весь день. Проводится гимнастика до завтрака в групповой комнате воспитателем.

Выполнение физических упражнений с утра помогает решить несколько важных задач:

- в краткосрочной перспективе – будит организм ребёнка, переключает внимание на коллективный вид деятельности;

– в долгосрочной перспективе – предотвращает появление плоскостопия, способствует формированию правильной осанки, укреплению мышц и прочее.

Комплекс упражнений построен таким образом, чтобы поочередно «размять» различные группы мышц. Утренняя зарядка имеет всегда вводную часть, основную часть и заключительную. Начинается гимнастика с короткой ходьбы и небыстрого бега. После этого дети выстраиваются для выполнения общеразвивающих упражнений. В первую очередь задания включают в себя упражнения, направленные на укрепление мышц плечевого пояса. Дети поднимают руки вверх, тянут вперед, в стороны. Подобные упражнения направлены на профилактику сколиоза, укрепление грудной клетки. Затем следует комплекс упражнений, который включает в работу мышцы живота, спины и туловища. Дети делают наклоны вперёд, в стороны, повороты. В заключении следуют упражнения, укрепляющие мышцы ног. Дети отставляют ноги в сторону поочередно, назад, приседают, поднимают согнутую в колене ногу и прочее. Гимнастика завершается спокойным видом деятельности: непродолжительной ходьбой, релаксацией, пальчиковой игрой, упражнениями на восстановление дыхания.

Физкультминутки – это кратковременные упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности.

Задачи физкультминуток: помогают отдохнуть, развлечься, снять напряжение, получить ощущение физической разрядки, улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 40 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»

Физические упражнения улучшают кровообращение, работу сердца, легких, способствуют восстановлению положительно- эмоционального состояния.

Гимнастика после дневного сна – это комплекс мероприятий, облегчающих переход от сна к бодрствованию. После хорошей гимнастики у детей исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, улучшается настроение и самочувствие ребёнка. Гимнастика после дневного сна является закаливающей процедурой.

Проведение оздоровительной гимнастики после дневного сна проводится с целью профилактики плоскостопия:

- упражнения на постели (собираение резиновой ленты пальчиками каждой ноги поочередно);
- хождение босиком по круглому бревну приставными шагами;
- собирание палочек пальцами ног и складывание их в контейнер;
- хождение босиком по массажным коврикам.

Массажные коврики и дорожки помогают снять мышечное напряжение со стоп и благотворно влияет на весь организм в целом.

В течение всего дня, во время образовательной и самостоятельной деятельности детей, воспитатель следит за тем:

- как ребёнок стоит и ходит (с опорой на обе ноги, не «заваливаясь» на одну сторону, плечи расправлены, живот подтянут, при ходьбе сохраняет осанку, не «приседает» на ногу при каждом шаге);
- как ребёнок сидит, оборудует ортопедически правильно рабочее место (стол и стул соответствуют росту ребенка, стул с фиксированной спинкой, расположенной под углом 90° к сиденью; опора на оба локтя, не облокачиваясь на одну руку и не свешивая локоть со стола; расстояние от стола до подбородка соответствует высоте предплечья ребёнка);
- формирует правильную осанку возле коррекционной стенки и во время ходьбы с мешочками на голове по коридорам детского сада (на музыкальные, физкультурные занятия, рисование, на занятия с учителем-логопедом и педагогом - психологом).

Соблюдать ортопедический режим — значит обеспечить наиболее благоприятные условия для сохранения здоровья:

- разгрузка позвоночника;
- выполнение защитных для позвоночника мер;
- профилактики плоскостопия и нарушений свода стопы;
- укрепление общего состояния здоровья ребёнка.

Методика № 8 оздоровления детей в ДОУ

(авторская разработка Коротинной А.Н.)

«Профилактика плоскостопия и нарушение осанки, развитие координации движений, основных видов движений для детей 6 — 7 лет

Подготовительная к школе группа

Цель: формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни, профилактика и коррекция заболеваний опорно — двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Задачи:

Оздоровительные

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- содействовать правильному и своевременному формированию физиологических изгибов позвоночника и свода стопы;
- оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;
- укреплять связочно-суставной аппарат, мышцы спины и брюшного пресса, как необходимое условие для профилактики плоскостопия и нарушения осанки;
- развитие гармоничного телосложения;
- обучать правильной постановке стоп при ходьбе;
- совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы

Развивающие

- развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость);
- двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений);
- дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;

Воспитательные

- воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки;
- корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка);
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни и формировать потребность в ежедневных физических упражнениях;
- формировать стремление достигать положительных результатов.

Основная форма обучения - физкультурное занятие с детьми в игровой форме, на котором используются различные способы организации детей: индивидуальной, групповой.

Методика № 9 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 блюдце с нарезанным чесноком.

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