

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №50

**Закаливание детей в детском саду
календарно – тематическое планирование
в младшей и средней группе.**

Воспитатели: Потапенко Н.М.

2015г.

Закаливание детей в детском саду календарно – тематическое планирование в младшей и средней группе.

Известно, что здоровье человека определяется многочисленными внутренними и внешними факторами и характеризуется как состояние организма, при котором отсутствие заболевания сочетается с физическим, психическим и социальным благополучием человека. Высокая заболеваемость, неблагоприятные экологические условия, сложная социальная ситуация и другие неблагоприятные факторы требуют выработки определённой комплексной системы в работе по оздоровлению детей. В основе укрепления здоровья и формирования предпосылок здорового образа жизни лежат задачи, которые включают в себя:

- организацию рационального режима дня, обеспечение необходимой продолжительностью сна в соответствии с возрастными потребностями;
- создание условий для оптимального двигательного режима;
- осуществление оздоровительных и закаливающих мероприятий;
- полноценное питание;
- обеспечение благоприятной гигиенической обстановки;
- создание атмосферы психологического комфорта.

Задача оздоровительных мероприятий в дошкольном учреждении - поддерживать, развивать и укреплять защитные силы организма ребенка, приучать противостоять неблагоприятным факторам внешней среды. Все закаливающие процедуры должны проводиться так, чтобы не вызывать у детей отрицательного к ним отношения.

Основные принципы проведения закаливающих процедур

- систематичность проведения во все сезоны года,
- постепенность увеличения силы раздражающего воздействия,
- учет индивидуальных особенностей и эмоционального состояния ребенка,
- осуществлять закаливание следует только при полном здоровье детей.

Основные факторы закаливания

Закаливание воздухом, водой, солнцем.

Закаливание детей – одно из основных направлений в оздоровительной программе нашего детского сада. Мы проводим обширный комплекс закаливающих мероприятий, способствующих закаливанию наших воспитанников. Это:

- Соблюдение температурного режима в течение дня.
- Правильная организация прогулки и её длительность.
- Соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учётом индивидуального состояния здоровья детей, сезонности;
- Облегчённая одежда для детей в детском саду.
- Дыхательная гимнастика после сна.
- Мытьё прохладной водой рук по локоть, шеи, верхней части груди (индивидуально).
- Полоскание рта водой комнатной температуры.
- Комплекс контрастных закаливающих процедур:

Методы оздоровления:

- Ходьба по сырому песку (летом), коврику (в межсезонье).
- Контрастное обливание ног (летом).
- Дозированный оздоровительный бег на воздухе (в течение года), в том числе по дорожкам препятствий.
- Переступание из таза с холодной водой в таз с тёплой водой (летом).
- Хождение босиком по спортивной площадке (летом).
- Релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия).

Использование элементов психогимнастики на занятиях по физкультуре.

<i>Содержание</i>	<i>Возрастные группы</i>		
	<i>1 младшая</i>		<i>Средняя</i>
Элементы повседневного закаливания	При проветривании допускается кратковременное снижение воздуха в помещении на 2-4 ⁰		
Воздушно-темпер. режим	От +22 ⁰ до +18 ⁰		От +21 ⁰ до +18 ⁰
	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды		
Сквозное проветривание (в отсутствие детей)	Проводиться не менее 10 минут через каждые 1,5 часа		
Утром перед приходом детей	К моменту прихода детей температура восстанавливается до нормальной		
Перед возвращением детей с прогулки	+ 19 ⁰		+ 18 ⁰
Во время дневного сна	В теплое время года проводится в течении всего дневного сна		
Утренний прием детей на улице	В теплый период		
Утренняя гимнастика	В теплое время года проводится на улице, в холодное время года – в зале, в группе		
Физкультурные занятия в зале, группе	+ 18		

Физ.зан.на прогул.			+
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
Дневной сон	В теплое время при открытых окнах, без маек (избегая сквозняка).		
Физичес. упраж., п/и на улице	ежедневно		
Упр на дыхание, игровой самомассаж пальчиковые игры, упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки.	Ежедневно (в гимнастиках, физ.паузах, физ.занятиях, в повседневной деятельности) В теплое время года проводятся на свежем воздухе.		
Упражнения для профилактики переутомления	Релаксация, элементы психогимнастики, физминутки		
Гигиенические процедуры	Ежедневно в течение всего режима дня.		
II. Специальные закаливающие воздействия		Полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры.	
Ходьба босиком	Хождение босиком по дорожке здоровья, по ковру, по земле, по траве, по асфальту (см. приложение)		
Обширное умывание водой комнатной температуры.	После дневного сна умывание (лицо, руки) с помощью воспитателей.		После дневного сна. (лицо,руки, шея, грудь)
Гимнастика после сна	Во всех группах		
Мытье ног,	После прогулки, в теплый		После прогулки,

гигиенический душ теплой водой	период года		в теплый период года
Дозированные солнечные ванны	Теплый период В период с 9.00-11.00 (с 3 мин. – 20 мин)		

Методика «БОСОНОЖЬЕ»

Данная методика повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению. Проводится в любое время дня. Дозировка определяется возрастом. Желательно начинать в теплый период года.

Группа	Виды ходьбы и дозировка			
	Теплый период	время	Холодный период	время
1	2	3	4	5
<i>младшая группа</i>	ходьба и бег по теплomu песку и траве	5-30 минут	ходьба по ковру босиком	5-15 минут
<i>средняя группа</i>	ходьба и бег по мокрому песку, траве, асфальту.	5-45 минут	ходьба босиком по ковру и в носках по полу. Бег босиком по полу.	5-20 минут

Солнечные (воздушные) ванны

Под действием ультрафиолета на кожу, в организме вырабатывается витамин Д, благодаря которому укрепляется костная система. Также солнечные ванны усиливают защитные функции кожных покровов и обмен веществ. Однако пребывание на солнце тоже нужно дозировать, т.к. может быть перегревание организма, а лучший эффект от воздушных ванн получается, когда на коже нет загара.

Начинать такую закаливание лучше в безветренную и в нежаркую погоду летом, примерно на 3-5 минут, постепенно увеличивая пребывание на 30-35 минут.

Прогулки на свежем воздухе

Идеальный вариант для детей дошкольного возраста. С ними в детском саду нужно гулять по 2-3 раз в день от 30 минут до 2 часов. Ребенок на прогулках активен, много и с удовольствием двигается.

Закаливание горла

Особенно полезно детям с частыми респираторными заболеваниями. Проводить желательно в первую половину дня с целью гигиенического эффекта и закаливания горла. Следует полоскать горло водой при температуре 33-36°, а затем после привыкания снижать на 1°, каждые 5 дней доводя до 16-18°. Но если ребенок болен, то снижать температуру через 7 дней.

Обтирание

Для его проведения используют рукавичку из мягкой махровой ткани. Ее намачивают в теплой воде, затем слегка отжав, делают обтирание рук ребенка, начиная от кончиков пальцев до плеч, после обтирают грудь, потом живот, спину, ноги до паха. Оптимальное время проведения данной процедуры – перед сном. Температура воды при этом должна быть примерно 27°, то есть близкой к температуре голой кожи.

Закаливающее дыхание

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом.

Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2-3 раза в день.

«Поиграем с носиком»

1. Организационный момент

«найди и покажи носик»

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому

2. Основная часть

Игровые упражнения с носиком.

«Помоги носику собраться на прогулку»

Каждый ребёнок берёт носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.

«Носик гуляет»

Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.

Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твёрдому нёбу. В обоих случаях вдох и выдох выполняет через нос.

«Носик балуется»

На вдохе ребёнок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

«Носик нюхает приятный запах»

Ребёнок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.

«Носик поёт песенку»

На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поёт: «Ба – бо – бу».

«Поиграем носиком»

Ребёнок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно.

Таким образом, делается как бы растирание.

3. Заключительный этап.

«Носик возвращается домой»

Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.

Примечание: Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне дружок,
И садись скорей в кружок.
Носик ты быстрее найди,
Тёте ... покажи.
Надо носик очищать,
На прогулку собирать.
Ротик ты свой закрывай,
Только с носиком гуляй.
Вот так носик-баловник!
Он шалить у нас привык.
Тише, тише, не спеши,
Ароматом подыши.
Хорошо гулять в саду
И поёт нос: «Ба-бо-бу».
Надо носик нам погреть,
Его немного потерять.
Нагулялся носик мой,
Возвращается домой

Массаж волшебных точек ушей

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

«Поиграем с ушками»

1. Организационный момент.

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их вокруг.

2. Основная часть.

Упражнения с ушками.

«Найдём и покажем ушки»

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому

«Похлопаем ушками»

Ребёнок заводит ладони за уши и загибает их вперёд сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко опускает их. При этом ребёнок должен ощущать хлопок.

«Потянем ушки»

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем опускает.

«Погреем ушки»

Ребёнок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трёт ими всю раковину.

3. Заключительный момент

Дети расслабляются и слушают тишину.

Примечание. Количество повторений каждого упражнения зависти от возраста детей. В среднем это составляет 7-8 раз, для малышей достаточно 5-6 раз. Действия можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.
Ушки ты свои найди
И скорей их покажи.
А потом, а потом
Покрутили козелком.
Ушко кажется замёрзло
Отогреть его так можно.
Ловко с ними мы играем,
Вот так хлопаем ушами.
А сейчас все тянем вниз.
Ушко, ты не отвались!
Раз, два! Раз, два!
Вот и кончилась игра.
А раз кончилась игра,
Наступила ти-ши-на!