Закаливание
В МДОУ ДС №25

Закаливание в ДОУ

Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействуют созданию привычек здорового образа жизни. Мы разработали систему закаливания, предусматривающую разнообразные формы и методы, а так же изменения в связи со временем года, возрастом и индивидуальными особенностями здоровья детей. Это обеспечивает постепенное увеличение мер воздействия. В течение года рекомендации по проведению закаливающих процедур дает врач.

При закаливании руководствуемся определенными принципами, к числу таких относятся: постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей ребенка.

Система закаливания основана на воздействии на организм ребенка природных факторов: воздуха, воды, солнечных лучей и рефлекторные способности организма.

Закаливание - первый шаг на пути к здоровью

Закаливание детей необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить частые заболевания.

При закаливании детей следует

- проводить закаливающие процедуры систематически, увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно,
- учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры,
- начинать закаливание в любом возрасте,
- никогда не выполнять процедуры, если малыш замерз,
- избегать сильных раздражителей:
- продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце,
- правильно подбирать одежду и обувь: она должна соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов,
- закаливаться всей семьей,
- закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем,
- в помещении, где находится ребенок, никогда не курить

План оздоровительных мероприятий на 2011/2012 год

Июль

- Закаливание в 3 этапа
- Глубокое полоскание зева отвар ромашки
- Массаж кистей рук
- Массаж ушных раковин
- Дыхательная гимнастика 1 компле
- Тропа здоровья
  + целебная пилюля «Здоровейка» (витамин В6) по 1 таблетке 1 раз

Август

- Закаливание в 3 этапа
- Глубокое полоскание зева отвар шалфея
- Массаж кистей рук
- Массаж БАТ 1 комплекс
- Дыхательная гимнастика 2 комплекс
- Тропа здоровья
  + сироп шиповника «Кудесник» по 1 чл 1 раз в день

Сентябрь

- Закаливание в 3 этапа
- Глубокое полоскание зева отваром из листьев эвкалипта
- Массаж кистей рук
- Массаж ушных раковин
- Дыхательная гимнастика 1 комплекс

+целебная пилюля «Крепыш» (аскорутин) по 1 таблетке 1 раз

Октябрь

- Закаливание в 3 этапа
- Глубокое полоскание зева отваром зверобоя
- Массаж кистей рук
- Массаж БАТ 2 комплекс
- Дыхательная гимнастика 2 комплекс

+ целебная пилюля «Растишка» (глюконат кальция) по 1 таблетке 1 раз

Ноябрь

- Закаливание в 3 этапа
- Глубокое полоскание зева отваром коры дуб
- Массаж кистей рук
- Массаж ушных раковин
- Дыхательная гимнастика 1 комплекс

+ оксолиновая мазь «Чудесница» 3 раза в день

«Эликсир бодрость» (витамин С с глюкозой) по 0,05 1 таб

Фитонциды на столе, бусы

Декабрь

- Закаливание в 3 этапа
- Глубокое полоскание зева отваром ромашки
- Массаж кистей рук
- Массаж БАТ 1 комплекс
- Дыхательная гимнастика 2 комплекс
  + оксолиновая мазь «Чудесница» 3 раза в день
  Интерферон по 5 капель 2 раза
  Целебная пилюля «здоровейка» (витамин В6) по 1 таблетке 1 раз
  Фитонциды на столе, бусы

Январь

- Закаливание в 3 этапа
- Глубокое полоскание зева отваром шалфея
- Массаж кистей рук
- Массаж ушных раковин
- Дыхательная гимнастика 1 комплекс
  + оксолиновая мазь «Чудесница» 3 раза в день
  Сироп шиповника «Кудесника» по 1 чл 1 раз в день
  Интерферон по 5 капель 2 раза
  Фитонциды на столе, бусы

Февраль

- Закаливание в 3 этапа
- Глубокое полоскание зева отваром из листьев эвкалипта
- Массаж кистей рук
- Массаж БАТ 2 комплекс
- Дыхательная гимнастика 2 комплекс
  +целебная пилюля «Крепыш» (аскорутин) по 1 таблетке 1 раз
  Оксолиновая мазь «Чудесница» 3 раза в день
  Интерферон по 5 капель 2 раза
  Фитонциды на столе, бусы

Март

- Закаливание в 3 этапа
- Глубокое полоскание зева отваром зверобоя
- Массаж кистей рук
- Массаж ушных раковин
- Дыхательная гимнастика 1 комплекс + целебная пилюля «Растишка» (глюконат кальция) по 1 таблетке 1 раз

Апрель

- Закаливание в 3 этапа
- Глубокое полоскание зева отваром коры дуба
- Массаж кистей рук
- Массаж БАТ 1 комплекс
- Дыхательная гимнастика 2 комплекс + Эликсир «Бодрость» (витамин С с глюкозой)

Май

- Закаливание в 3 этапа
- Глубокое полоскание зева отваром ромашки
- Массаж кистей рук
- Массаж ушных раковин
- Дыхательная гимнастика 1 комплекс + сироп шиповника «Кудесник» по 1 чл 1 раз в день

Июнь

- Закаливание в 3 этапа
- Глубокое полоскание зева отваром шалфея
- Массаж кистей рук
- Массаж БАТ 2 комплекс
- Дыхательная гимнастика 2 комплекс
- Тропа здоровья

+ целебная пилюля «Здоровейка» (витамин В6) по 1 таблетке 1 раз

СИСТЕМА
закаливающих мероприятий

ФАКТОРЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ

СОЛНЦЕ

- дозированные солнечные ванны (летом)
- общее ультрафиолетовое облучение (холодный период года)

ВОЗДУХ

- облегченная одежда, одежда по сезону
- воздушные ванны во время утренней гимнастики
- соблюдение режима проветривания
- прогулки на свежем воздухе
- дневной сон с открытой фрамугой
- контрастные воздушные ванны после сна
- утренняя гимнастика и физкультурные занятия на улице (летом)
- дыхательная гимнастика

ВОДА

- полоскание рта и горла после приема пищи
- ходьба босиком по мокрой дорожке
- обширное умывание
- обливание ног водой комнатной температуры (лето)
- гигиенический душ после прогулки (лето)
- занятия в бассейне
- игры с водой

РЕЦЕПТОРНЫЕ

- контрастное босохождение (песок-трава) в летний период
- босохождение в группе
- самомассаж «Волшебные точки»
- массаж стоп

Способы закаливания

«Контрастный душ»

Ребенок вечером купается в ванне. Пусть он согреется в теплой воде. А потом скажите ему: "Давай мы с тобой устроим холодный дождик или побегаем по лужам". Вы открываете холодную воду, и ребенок подставляет воде свои пяточки и ладошки.

«Холодное полотенце»

Если ребенку не нравится обливание холодной водой, постелите в ванне полотенце, смоченное холодной водой (тем 12 С) Попросите ребенка потопать ножками (не стоять!) на нем в течение 1 мин (утром и на ночь). Вытрите ребенку ноги, не растирая, а промокая полотенцем.

«Холодный тазик»

Налейте в таз холодную воду с температурой не выше +12С и облейте ступни ребенка, стоящего в ванне. Попросите ребенка потопать ножками, пока стекает вода. Отверстие для стока воды должно быть открытым. Промокните ноги полотенцем. В первый день продолжительность ходьбы - 1 минута, ежедневно добавляйте по 1 минуте, доводя до 5 мин. Помните! Лучше проводить закаливание в течение 1 мин в хорошем настроении ребенка, чем 5 мин с капризами.

Для ваших милых малых чад работает весь детский сад.

Всех успехов нам не счесть:

У нас своя программа есть, учим мы детишек петь,

Закаляться, не болеть, математику любить, очень вежливыми быть,

Спортом заниматься и не зазнаваться.

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад № 25.