

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 отваром ромашки
- Массаж кистей рук
- Массаж ушных раковин
- Дыхательная гимнастика 1 комплекс
- Тропа здоровья
+ целебная пилюля «Здоровейка» (витамин В6) по 1 таблетке 1 раз

Август

- Закаливание в 3 этапа
- Глубокое полоскание зева отваром 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 дуба
- 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.