

План проведения закаливающих процедур

Комплекс оздоровительных мероприятий Подготовительная группа

- Приём детей на улице (при температуре до -15°-18°)
- Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
- Полоскание полости рта после обеда
- Физкультурные занятия в зале (босиком) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
- Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения, массаж ушных раковин
- Перед прогулкой полоскание полости рта чесночным настоем (с октября по апрель)
- Фитонциды (лук, чеснок в осеннее-зимний период)
- Прогулки
- Солнечные ванны
- Сквозное проветривание
- Сон с открытой фрамугой (в летнее время)
- Облегченная одежда
- Оптимальный двигательный режим
- Гигиенический душ
- Сон без маек
- Дыхательная гимнастика в кроватях
- Обширное умывание
- Ходьба босиком
- После полдника полоскание полости рта.

Методика закаливающих мероприятий *Проветривание помещений*

Оптимальная температура воздуха в помещении +18С,+20С. Проветривать через фрамуги по 15 мин. 4-5 раз в день (дети в соседнем помещении). Во время прогулки сквозное помещение, закончить за 30-45 мин. до прихода детей.

Прогулки

Прогулки в детском саду 2 раза в день. В зимнее время воспитатель активизирует движение детей. Прогулка совершается при температуре до -15С – 18 С.

Точечный массаж «Волшебные точки» (по А.А.Уманской)

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 прикрепление 4-го ребра. Связана со слизистой трахеи, бронхов, а также костным мозгом. При массаже этой зоны уменьшается кашель, улучшается кровотоки.

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.

Массаж выполняется следующим образом: подушечками указательного или среднего пальца слегка нажимают на зону и делают вращательные движения сначала по часовой стрелке, затем - против нее в течение 4-5 секунд. Точки всех 9 зон массируются поочередно.

Гигиенический душ

В летний период поднимает тонус мышечной системы, увеличивает работоспособность, придает бодрость. Время пребывания под душем

30-40 секунд, температура 36-37 С. Душ применяется для закаливания и для поддержания чистоты тела.

Полоскание полости рта

Проводится кипяченой водой комнатной температуры после каждого приема пищи. Используют 1/3 стакана кипяченой воды :набрать в рот воды, сделать глубокий вдох, запрокинуть голову, продолжительный медленный выдох через рот, тянуть голосом «а-а-а-а»

Полоскание носоглотки чесночным раствором

Приготовление:

1 зубчик чеснока на 1 стакан воды.

Чеснок размять, залить охлажденной кипяченой водой и настоять 1 час.

Методические рекомендации:

Применять как лекарственное средство (известно со времён Гиппократ), которое очищает кровь, убивает болезнетворные микробы, как средство против ОРЗ, ОРВИ.

Хождение босиком

Самый простой нетрадиционный метод закаливания, одновременно является хорошим средством укрепления свода стопы и связок. Начинаем хождение босиком при температуре земли или пола не ниже +18 градусов. Начинаем хождение в носках по 3-4 минуты в день, увеличивая время по 1 мин в день до 20-25 мин. Процедура очень физиологична и легко переносится детьми любого возраста

Обширное умывание

Ребёнок должен:

- открыть кран с водой, намочить правую ладонку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.
- Намочить обе ладонки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».
- Намочить правую ладонку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».
- Намочить обе ладонки и умыть лицо.
- Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

Примечание. Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т.д.

Раз - обмоем кисть руки,

Два - с другою повтори.

Три - до локтя намочили,

Четыре- с другою повторили.

Пять - по шее провели,

Шесть - смелее по груди,

Семь - лицо свое обмоем,

Восемь - с рук усталость смоем.

Девять - воду отжимай,

Десять - сухо вытирай.

В начале обучения данной процедуре обучает воспитатель, потом дети выполняют самостоятельно.

План-программа закаливания детей в подготовительной группе

Календарные сроки	Вид закаливания	Температурные и временные воздействия	Профилактические упражнения Дыхательные упражнения
<p>Весенне-летний период</p> <p>Осенне-зимний период</p>	<p align="center"><u>Воздушные ванны:</u></p> <p>Сквозное проветривание помещений</p> <p>Длительное пребывание детей на свежем воздухе</p> <p>Сон без маек</p> <p align="center"><u>Водные процедуры</u></p> <p>Гигиенический душ</p> <p>Обширное умывание</p> <p>Игры с водой</p> <p><u>Босохождение</u></p> <p>По траве, мокрому песку, грунту</p> <p>Полоскание горла кипяченой водой</p> <p><u>Воздушные ванны</u></p> <p>Проветривание помещений</p> <p>Прогулки на свежем воздухе</p> <p>Сон без маек</p> <p><u>Водные процедуры</u></p> <p>Умывание водой</p> <p>Босохождение</p> <p>В носочках по группе</p> <p>По массажным коврикам и дорожкам</p> <p>Полоскание горла кипяченой водой</p> <p>Употребление лука, чеснока</p> <p>Витаминизация третьего блюда</p>	<p>Ежедневно</p> <p>При t выше + 18, тихой солнечной погоде фрамугу держать открытой.</p> <p>Утренний прием на участке</p> <p>Дневная и вечерняя прогулки</p> <p>Утренняя гимнастика проводится ежедневно на участке</p> <p>Ежедневно после прогулки, 30-40 с.</p> <p>На прогулке при теплой установившейся погоде (+22С и выше). Время процедур от 10 мин. и больше</p> <p>На прогулке при теплой установившейся погоде (+22С и выше). Время процедур от 10 мин. и больше</p> <p>Начальная температура воды 23С-28С, постепенно снижать до комнатной t воды 4-5 раз по 10-15 мин.</p> <p>В холодное время года прогулки 1,5-2 часа при t не ниже -15С-16С</p> <p>Температура в спальне круглый год не ниже +14 С</p> <p>Температура +18С</p> <p>Начиная с 5 мин., постепенно довести до 20 мин.</p> <p>Вода комнатной температуры</p>	<p>Игровые упражнения «Если бы ножки стали ручками», «Нарисуй геометрические фигуры» и т.д.</p> <p>Дыхательные упражнения «Поиграем с носиками», «Надуем шарик» и т.д.</p> <p>Оздоровительная гимнастика после сна</p> <p>Оздоровительная дыхательная гимнастика после дневного сна</p> <p>Точечный массаж</p> <p>Упражнения для верхних дыхательных путей</p>