



**МАДОУ №161 «Елочка» общеразвивающего  
вида г. Улан-Удэ**

**Картотека закаливающих процедур в  
детском саду.**

**Воспитатель:  
Мархаева Галина Иннокентьевна**

### **Обширное умывание**

Для детей в возрасте от 4 до 7 лет.

Обтирание производится смоченной в воде рукавичкой, ткань которой должна удовлетворять следующим условиям: хорошо впитывать воду, не быть слишком мягкой. Желательно, чтобы рукавички были хорошо смочены, но вода не должна с них капать.

После обтирания тело растирают сухим полотенцем. Обтирание сопровождается легкими массирующими движениями, а массаж всегда делают от периферии к центру, в следующей последовательности:

на счет "1" - растираем грудь круговыми движениями по часовой стрелке;

на счет "2" - кисти рук обтираем до плеча снизу вверх;

на счет "3" - растираем ноги в направлении от стопы до колена;

на счет "4" - одновременно обеими руками обтираем шею в направлении от затылка к подбородку;

на счет "5" - обтираем лицо и уши.

По окончании влажного обтирания тело ребенка растирается сухим полотенцем до легкого покраснения.

В начале обучения данной закаливающей процедуре детям помогают взрослые (воспитатель, помощник воспитателя, медсестра). Далее все этапы дети выполняют самостоятельно.

### **Хождение босиком**

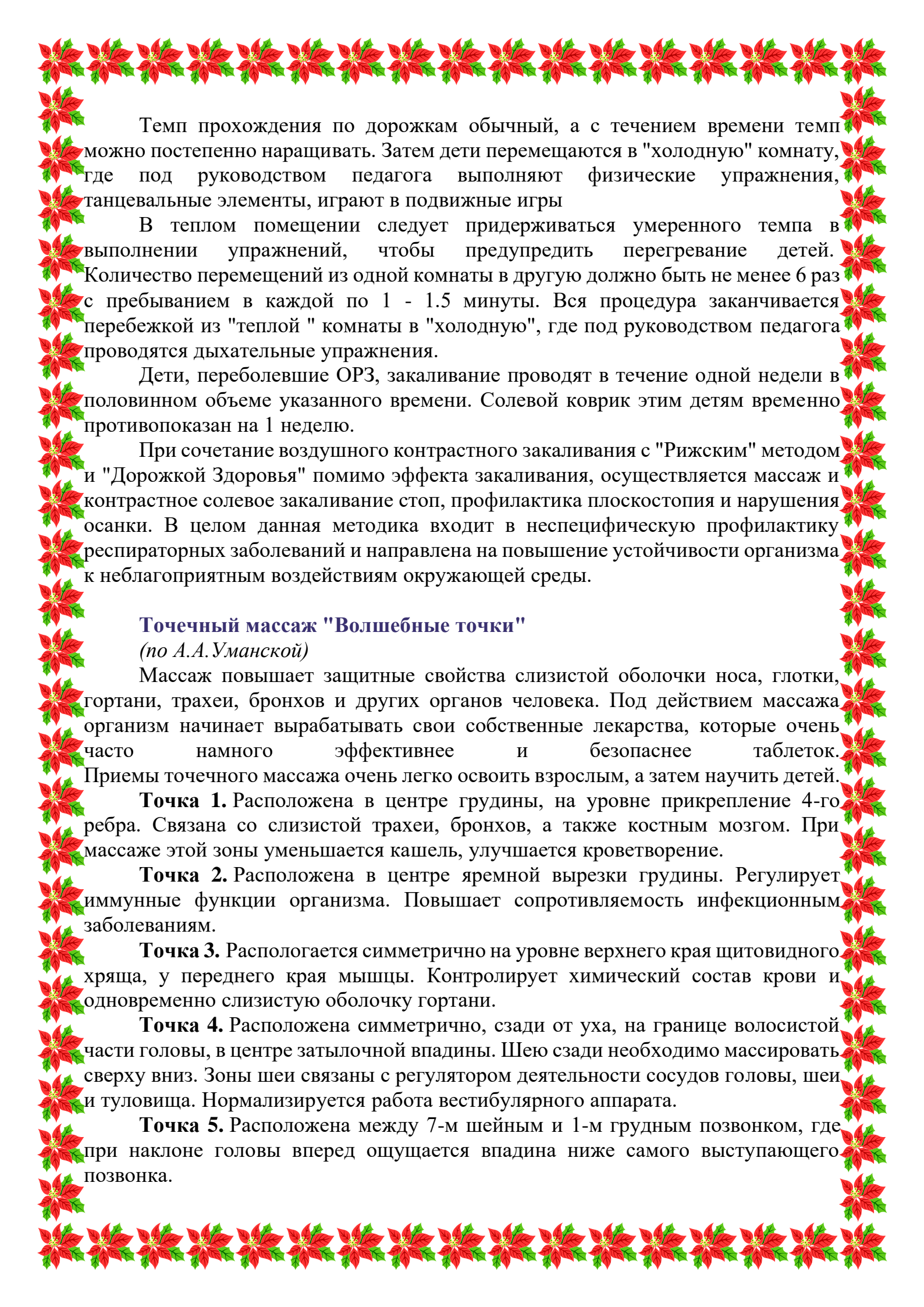
- технически самый простой нетрадиционный метод закаливания, одновременно является хорошим средством укрепления свода стопы и связок. Начинаем хождение босиком при  $t$  земли или пола не ниже  $+18$ . Вначале это осуществляется в носках в течении 4-5 дней, затем полностью босиком по 3-4 минуты. Время процедуры увеличиваем ежедневно на 1 минуту и доводим до 20-25 минут. Процедура очень физиологична и хорошо переносится детьми любого возраста.

Контрастные воздушные ванны в сочетании с "Рижским" методом

Процедура проходит после дневного сна: начинается в 15.00, длится 12 - 13 минут и имеет характер перебежек из "холодной" комнаты в "теплую" с обязательным музыкальным сопровождением. Данная методика заключается в следующих процедурах. Во время сна в спальном помещении открываются окна и температура воздуха доводится до  $+13$   $+16$  градусов. После пробуждения дети просыпаются и выполняют физические упражнения. Затем следует пробежка в групповую комнату, где температура воздуха достигает  $+21$   $+24$  градуса.

**Деятельность детей в "теплой" комнате заключается в следующем:**

- ходьба по коврику, смоченному в солевом растворе;
- ходьба по дорожке, смоченной в чистой воде;
- ходьба по сухому коврику;
- ходьба по "Дорожке Здоровья".



Темп прохождения по дорожкам обычный, а с течением времени темп можно постепенно наращивать. Затем дети перемещаются в "холодную" комнату, где под руководством педагога выполняют физические упражнения, танцевальные элементы, играют в подвижные игры

В теплом помещении следует придерживаться умеренного темпа в выполнении упражнений, чтобы предупредить перегревание детей. Количество перемещений из одной комнаты в другую должно быть не менее 6 раз с пребыванием в каждой по 1 - 1.5 минуты. Вся процедура заканчивается перебежкой из "теплой" комнаты в "холодную", где под руководством педагога проводятся дыхательные упражнения.

Дети, переболевшие ОРЗ, закаливание проводят в течение одной недели в половинном объеме указанного времени. Солевой коврик этим детям временно противопоказан на 1 неделю.

При сочетании воздушного контрастного закаливания с "Рижским" методом и "Дорожкой Здоровья" помимо эффекта закаливания, осуществляется массаж и контрастное солевое закаливание стоп, профилактика плоскостопия и нарушения осанки. В целом данная методика входит в неспецифическую профилактику респираторных заболеваний и направлена на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

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

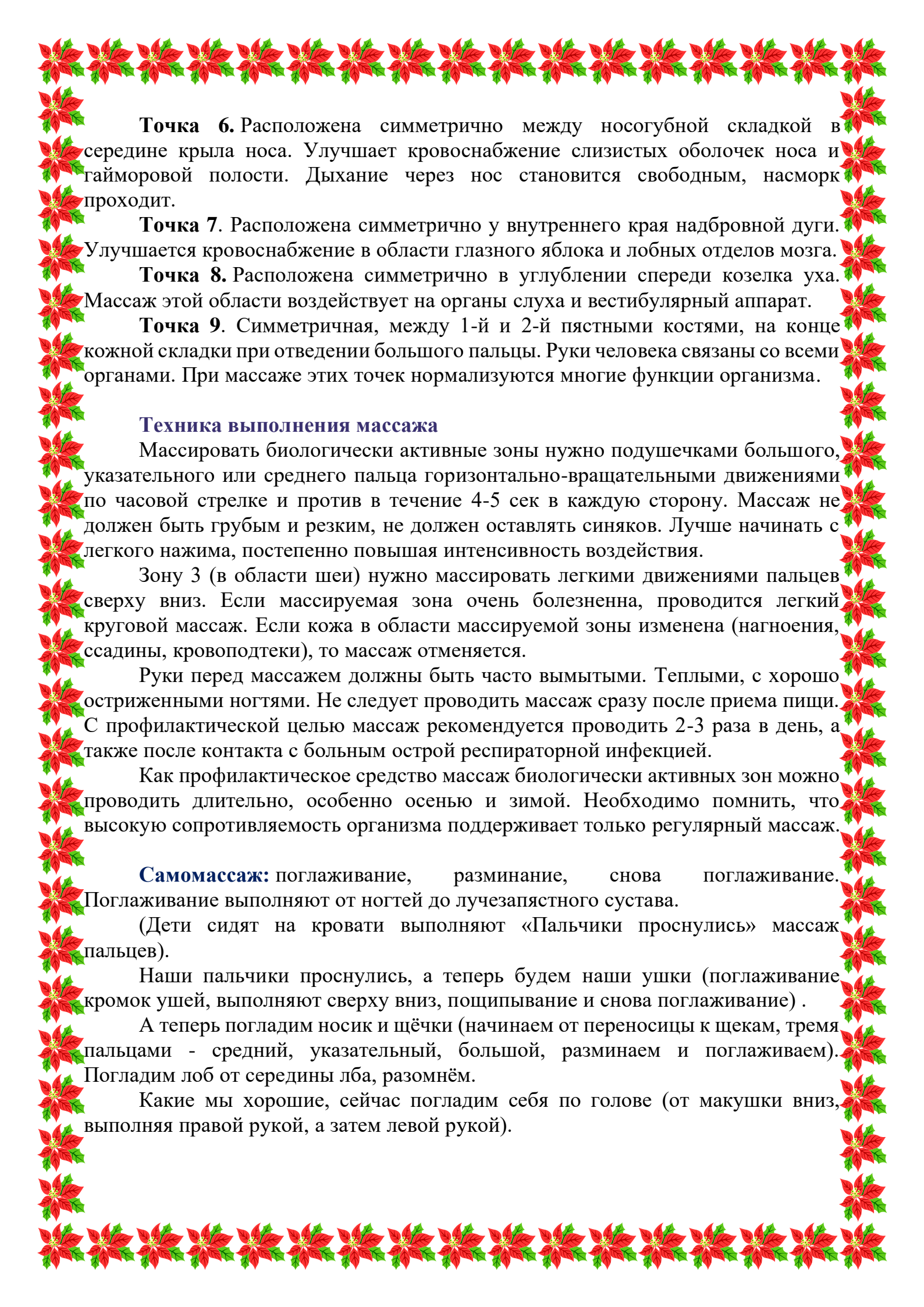
**Точка 2.** Расположена в центре яремной вырезки грудины. Регулирует иммунные функции организма. Повышает сопротивляемость инфекционным заболеваниям.

**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.

**Самомассаж:** поглаживание, разминание, снова поглаживание. Поглаживание выполняют от ногтей до лучезапястного сустава.

(Дети сидят на кровати выполняют «Пальчики проснулись» массаж пальцев).

Наши пальчики проснулись, а теперь будем наши ушки (поглаживание кромок ушей, выполняют сверху вниз, пощипывание и снова поглаживание).

А теперь погладим носик и щёчки (начинаем от переносицы к щекам, тремя пальцами - средний, указательный, большой, разминаем и поглаживаем).

Погладим лоб от середины лба, разомнём.

Какие мы хорошие, сейчас погладим себя по голове (от макушки вниз, выполняя правой рукой, а затем левой рукой).

## Самомассаж

- Для носа (указ. пальцами прижать крылья носа, поворачивать вправо, влево)

Водит носик паровоз

В гости всех ребят повез.

Он в волшебную страну

Дыхательную

(вдох, выдох повт. 4 раза)

- Для ушей

Чтобы ушки не болели

Разотрем их поскорее.

Вот сгибаем, отпускаем

И опять все повторяем.

- Прокатывание шишек между ладонями (тыльными сторонами рук, пальцами)

Белка шишки принесла

И ребятам раздала.

Шишки все мы разбираем

И в ладошках покатаем.

## Закаливание воздухом

Проветривание помещений.

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 - +20оС

· С 3 до 7 лет - + +18оС, +20оС

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, спальном и умывальной комнатах должен располагаться на уровне роста детей.

## Прогулки – способ закаливания воздухом.

Дети в детском саду гуляют 2 раза в день. День, проведенный без прогулок, потерян для его здоровья (Г.Н. Сперанский).

Деятельность детей на прогулке в морозные дня должна часто меняться: включать в себя пробежки, влезание на горку. Перелезание через валы, ходьба по валам и прыгивание в них. Катание по ледяным дорожкам. В течение 40-60 минут воспитатель должен активизировать движение детей.

### **Полоскание полости рта**

Проводится кипяченой водой комнатной температуры после каждого приема пищи. Является превосходным средством, предупреждающим заболевания зубов и слизистых полости рта. Полоскание рта проводится с 3-4 лет.

Детей 4-5 лет и старше можно приучать к полосканию горла. Ежедневное полоскание горла утром после сна и вечером перед сном чистой кипяченой водой комнатной температуры является весьма эффективным средством предупреждения ангин, разрастания миндалин и аденоидов. На каждое полоскание используют примерно 1/2 – 1/3 стакана воды, причем «бульканье» воды в горле должно продолжаться как можно дольше, для чего, перед тем, как взять в рот воду, делают глубокий вдох и, запрокинув голову, чтобы вода стекала в область глотки, производят очень медленный и продолжительный выдох через рот. Для контроля удобнее тянуть голосом «а-а-а-а-а!».

### **Дыхательные упражнения:**

Весьма надежное средство, укрепляющее защитные силы организма и охраняющее от простуды, – закаливающие дыхательные упражнения, которые выполняют утром до завтрака или вечером после ужина:

#### **Ветерок**

Взрослый произносит текст и показывает движения, а малыш их запоминает и повторяет:

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос).

Хочу налево по свищу (поворачивает голову налево, делает губы трубочкой и дует),

Могу подуть направо (голова прямо – делает вдох через нос, голова направо – выдох через губы трубочкой),

Могу и вверх (голова прямо – делает вдох через нос, затем выдох через губы трубочкой и снова вдох),

И в облака (опускает голову, подбородком касается груди и делает спокойный выдох через рот)

Ну а пока, я тучи разгоняю (выполняет круговые движения руками).

#### **Самолет**

Взрослый рассказывает стихотворение, а малыш выполняет движения в его ритме:

Самолетик-самолет (разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)

Отправляется в полет (задерживает дыхание)

Жу-жу-жу (делает поворот вправо)

Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)

Я налево полечу (поднимает голову, вдох)





Жу-жу-жу (делает поворот влево)

Жу-жу-жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо и опускает руки).

Кроме этих упражнений полезны: ежедневное надувание мыльных пузырей, воздушных шариков, задувание зажженных свечей, «сдувание бумажки» со своей ладони или стола сомкнутыми губами и даже бурление воды в стакане через соломинку.