

## **План проведения закаливающих процедур МДБОУ «Центр развития ребенка – детский сад №6» на 2023-2024 учебный год**

Задачи по профилактической работе и оздоровлению дошкольников

Основными задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:

- Охрана и укрепление здоровья детей
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств
- Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни
- Обеспечение физического и психического благополучия.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (утренняя гимнастика, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

Причём, чтобы обеспечить воспитание здорового ребёнка, работа в нашем детском саду строится по нескольким направлениям:

- Создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей
- Повышение педагогического мастерства и деловой квалификации воспитателей детского сада
- Комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач в контакте с медицинскими работниками
- Воспитание здорового ребёнка совместными усилиями детского сада и семьи.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определённые условия.

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные физические пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду оборудован физкультурный зал для физкультурных занятий с разнообразным физкультурным оборудованием. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

На территории детского сада имеется спортивная площадка.

В целях оздоровительной и лечебно-профилактической работы с детьми нами была разработана система профилактической работы

Система профилактической работы по оздоровлению дошкольников

1. Прогулки + динамический час
2. Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий
3. Комплексы по профилактике плоскостопия
4. Комплексы по профилактике нарушений осанки + сон без маек и подушек
5. Дыхательная гимнастика
6. Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин)
7. Закаливание: сон без маек, ходьба босиком, обширное умывание, сухое растирание.
8. Оптимальный двигательный режим

План закаливающих мероприятий по группам

Возрастная группа	Закаливающие мероприятия	Сроки
от 1,5 до 3 лет	Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлением жалоб родителей.	В течение года
	Утренняя гимнастика	В течение года
	Прогулка: дневная и вечерняя	В течение года
	Оптимальный двигательный режим	В течение года
	Сон без маек и подушек	В течение года
	Гимнастика в кровати с дыхательными упражнениями после сна	В течение года
	Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия	В течение года
группа младшего дошкольного возраста (3-4 лет)	Приём детей на улице (при температуре выше - 15°)	В течение года
	Утренняя гимнастика в группе	В течение года
	Точечный массаж по методике Уманской до или после завтрака	В течение года
	Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения	В течение года
	Физкультурные занятия (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю	В течение года
	Прогулки: дневная и вечерняя	В течение года
	Оптимальный двигательный режим	В течение года
	Сон без маек и подушек	В течение года
	Дыхательная гимнастика в кровати	В течение года
	Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия Босохождение. Хождение босиком по покрытому и непокрытому полу.	В течение года
Элементы обширного умывания	В течение года	
группа среднего дошкольного возраста (4-5 лет)	Приём детей на улице (при температуре выше - 15°)	В течение года
	Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)	В течение года
	Точечный массаж по методике Уманской до завтрака	В течение года
	Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения	В течение года
	Физкультурные занятия (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю	В течение года
	Прогулки: дневная и вечерняя	В течение года
	Оптимальный двигательный режим	В течение года
	Сон без маек и подушек	В течение года
	Дыхательная гимнастика в кровати	В течение года
	Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу	В течение года

	босиком с элементами профилактики плоскостопия. Босохождение. Хождение босиком по покрытому и непокрытому полу.	
	Обширное умывание	В течение года
<b>группа старшего дошкольного возраста (5-6 лет)</b>	Приём детей на улице (при температуре выше - 15°)	В течение года
	Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)	В течение года
	Точечный массаж по методике Уманской до завтрака	В течение года
	Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения, массаж ушных раковин	В течение года
	Физкультурные занятия (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю	В течение года
	Прогулки: дневная и вечерняя	В течение года
	Оптимальный двигательный режим	В течение года
	Сон без маек и подушек	В течение года
	Дыхательная гимнастика в кровати	В течение года
	Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия. Босохождение. Хождение босиком по покрытому и непокрытому полу.	В течение года
	Обширное умывание	В течение года
<b>группа старшего дошкольного возраста (6-7 лет)</b>	Приём детей на улице (при температуре выше - 15°)	В течение года
	Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)	В течение года
	Точечный массаж по методике Уманской до завтрака	В течение года
	Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения, массаж ушных раковин	В течение года
	Физкультурные занятия (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю	В течение года
	Прогулки: дневная и вечерняя 16.20-18.00	В течение года
	Оптимальный двигательный режим	В течение года
	Сон без маек и подушек	В течение года
	Дыхательная гимнастика в кровати	В течение года
	Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия. Босохождение. Хождение босиком по покрытому и непокрытому полу.	В течение года
	Обширное умывание	В течение года

## Виды закаливания

### 1. 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.

### 2. Сон без маечек.

Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены тёплые носочки на ноги и вторые одеяла. Разумеется, температура в спальном комнате не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.

### 3. Сухое растирание.

После утренней гимнастики, физкультурного занятия, во время гимнастики после сна воспитатель надевает на руку махровую рукавичку и растирает ребёнка. Затем варежка сбрасывается в специальную ёмкость и сдаётся в стирку.

### 4. Закаливание «Босоножье»

Это отличное закаливающее средство для детей с ослабленным здоровьем. Повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению. Проводится в любое время дня. Дозировка определяется возрастом. Желательно начинать в тёплый период года.

Группа	Виды ходьбы и дозировка			
	Теплый период	Время	Холодный период	Время
группа раннего возраста от 1,5 до 3 лет	Ходьба и бег по одеялу и деревянному настилу	5-30 минут	Ходьба и бег по ковру в носках	5-30 минут
дошкольная группа (3-4года)	Ходьба и бег по теплomu песку и траве	5-45 минут	Ходьба по ковру босиком	5-30 минут
дошкольная группа (4-5 лет)	Ходьба и бег по мокрому и сухому песку, траве, асфальту	5-60 минут	Ходьба босиком по ковру и в носках по полу. Бег босиком по полу	5-30 минут
дошкольная группа (5-6 лет)	Ходьба и бег по земле, воде, асфальту	5-90 минут	Ходьба и бег босиком по полу группы	5-30 минут
дошкольная группа (6-7 лет)	Ходьба и бег по различным видам почвы, покрытиям земли	От 5 минут и неограниченно	Свободный бег и ходьба в группе	5-30 минут

## 5.Рижский метод закаливания

На резиновый коврик с шипами, одетый в чехол, смоченный 10% раствором поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) ребёнок становится босиком и шагает на месте (начиная с 5-7 и до 16 сек). После этого ребёнок встаёт на сухой коврик и топает на нём в течение 15 сек. Затем водой из-под крана протереть руки, шею, лицо.

Начиная со средней группы, дети полощут рот йодно-солевым раствором (на 1 литр воды 1 ст. ложка соли и 3-4 капли йода). Вода комнатной температуры.

Данный метод рекомендуется проводить после дневного сна или после проведения зарядки.

## 6.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.

## 7.Точечный массаж по доктору Уманской

Точечный массаж является разновидностью рефлексотерапии и представляет собой лечение и профилактику заболеваний через давление на биоактивные точки тела.

Метод высоко эффективен для профилактики и лечения гриппа и ОРЗ.



Его эффект обусловлен усилением кровообращения в слизистых полости носа и ее пазух.

## Методика проведения

Надавите на кожу подушечками одного или нескольких пальцев. Более слабое воздействие возможно в профилактических целях, максимальное — в лечебных. Воздействовать на биозоны следует в определенном порядке. Начинаем всегда с зоны 1, после чего последовательно переходим к зонам 2, 3 и т.д..

Биологически активные зоны, описание

Зона 1.

Связана со слизистой трахеи, бронхов, а также с костным мозгом грудины. В результате воздействия проходит кашель, боль за грудиной, нормализуется кровотока.

Зона 2 (яремная ямка).

Связана со слизистой трахеи и вилочковой железой – центральным органом иммунной системы. При воздействии на нее повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям.

Зона 3

Находится в развилках сонных артерий. Связана со слизистой гортани, глотки, щитовидной железой. При воздействии на эти зоны регулируется химический и гормональный состав крови (улучшает выработку инсулина и других гормонов), улучшается голос, исчезает охриплость.

Зона 4.

Связана с передней и средней долями гипофиза. Массаж этой точки улучшает кровоснабжение слизистой оболочки носа, гайморовой полости, а главное – гипофиза. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит.

Зона 5

Связана со слизистой оболочкой решетчатых образований полости носа и лобных пазух, а также с лобными отделами головного мозга. Массаж этой точки улучшает кровообращение слизистой оболочки верхних отделов полости носа, а также области глазного яблока и лобных отделов мозга, ответственных за мыслительную деятельность человека .

Зона 6

Связана со слизистой среднего уха, вестибулярным аппаратом. При воздействии на эти зоны перестают болеть уши, улучшается слух, ускоряется развитие речи, предупреждается заикание и уменьшаются головокружения в транспорте, на качелях.

Зона 7

находится на кистях рук. Руки человека связаны через верхний шейный и звёздчатый симпатические ганглии со всеми органами. Большой и указательный пальцы занимают самую большую поверхность в коре головного мозга. Воздействие на зоны рук приводят к нормализации многих функций организма и усиливают работу всех вышеперечисленных зон.

При работе с детьми необходимо соблюдать основные принципы закаливания:

- Осуществление закаливания при условии, что ребёнок здоров
- Недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства)
- Интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно от щадящих к более интенсивным) с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания
- Систематичность и постоянство закаливания (а не от случая к случаю).

## Приложение

### Комплексы закаливающих мероприятий «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.

*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 шалит у нас привык.*

*Тише, тише, не спеши,*

*Ароматом подыши.*

*Хорошо гулять в саду*

*И поёт нос: «Ба-бо-бу».*

*Надо носик нам согреть,*

*Его немного потереть.*

*Нагулялся носик мой,*

*Возвращается домой.*

## **Гимнастика после сна**

1. Лёжа в постели одновременно приподнять и вытянуть правую руку и ногу, затем, расслабившись, уронить их. То же проделать левой ногой. Затем напрячь обе руки и ноги, и уронить их. **Повторить 3-5 раз**
2. Лёжа, опереться на пятки и макушку головы, прогнуться в позвоночнике, помогая себе руками.
3. «Кошечка спит». Лёжа, повернуться на бок, согнуть ноги и поднять их к животу, руки согнуть. Сложить ладони вместе под голову. То же проделать в другую сторону.
4. Лёжа на животе. Ноги сомкнуты, руки согнуты под подбородком. Приподнять голову и плечи, руки отвести назад и прогнуться. Лечь в исходное положение и расслабиться.
5. «Кошечка радуется». Стоя на кистях рук и коленях. Поднять голову, потянуться и прогнуться в поясничном отделе. Сделать глубокий вдох.
6. «Кошечка сердится». Стоя на кистях рук и коленях, опустить голову и прижать подбородок к груди. Спину выгнуть. **Повторить 5-6 раз**

## **Дыхательная гимнастика**

1. «Ёжик». Поворот головы вправо-влево. Одновременно с каждым поворотом делать короткий, шумный вдох носом (как ёжик). Выдох мягкий, произвольный через открытые губы. **Повторить 4-6 раз**
2. Губы «трубкой». Полный выдох через нос, втягивая живот и межрёберные мышцы. Губы сложить трубкой, резко втянуть воздух, заполнить лёгкие до отказа. Сделать

глотательное движение. Пауза в течение 2-3 сек, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. **Повторить 4-6 раз.**

3. Пускаем мыльные пузыри. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая носоглотку. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, пуская мыльные пузыри. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы. Выдох спокойный, через нос с опущенной головой. **Повторить 3-5 раз**
4. «Насос». Руки соединить перед грудью, сжав кулаки. Выполнить наклоны вперед - вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи – дышать как «насос». Выдох произвольный. **Повторить 5-7 наклонов.**

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

### «Поиграем с ручками»

1. Подготовительный этап.
2. Дети растирают ладони до приятного тепла.
3. Основная часть
  - Большим и указательным пальцами одной руки массируем – растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.
  - Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытьё рук.
  - Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трём их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.
  - Переплетённые пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.
  - Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.
4. Заключительный этап

Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

**Примечание.** Упражнение можно сопровождать стихами.

*Эй, ребята, все ко мне.*

*Кто стоит там в стороне?*

*А ну быстрее лови кураж*

*И начинай игру-массаж.*

*Разотру ладошки сильно,*

*Каждый пальчик покручу.*

*Поздороваясь со всеми,*

*Никого не обойду.*

*С ноготками поиграю,*

*Друг о друга их потру.*

*Потом руки «помочалю»,*

*Плечи мягко разомну.*

*Затем руки я помою,*

*Пальчик в пальчик я вложу,*

*На замочек их закрою*

*И тепло поберегу.*

*Вытяну я пальчики,*

*Пусть бегут, как зайчики.*

*Раз-два, раз-два,*

*Вот и кончилась игра.*

*Вот и кончилась игра,*

*Отдыхает детвора*

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлексорно 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.

· «Покрутим козелком»

Ребёнок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок – выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течение 20-30 секунд.

· «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 зависит 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!*

### **Точечный массаж + пальчиковая гимнастика**

*Крылья носа разотри – раз, два, три*

*И под носом себе утри – раз, два, три*

*Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять*

*Вытри пот теперь со лба – раз, два*

*Серьги на уши повесь, если есть.*

*Заколкой волосы скрепи – раз, два, три*

*Сзади пуговку найди и застегни*

*Бусы надо примерять, примеряй и надевай.*

*А сюда повесим брошку, разноцветную матрёшку.*

*А сюда браслетики, красивые манжетики.  
Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.  
Вот как славно потрудились и красиво нарядились  
Осталось ноги растереть и не будем мы болеть*

### **Зрительная гимнастика**

#### **Комплекс № 1**

1. Глаза крепко зажмурить на 3-5 сек. **Повторить 5-6 раз.**
2. Быстро моргать в течение 15 сек. **Повторить 3-4 раза.**
3. Закрывать глаза и массировать веки круговыми движениями пальцев в течение 1 минуты

#### **Комплекс № 2**

1. Сосредоточить свой взор на указательном пальце вытянутой прямо перед собой левой руки. Сгибая руку в локтевом суставе приближайте постепенно указательный палец к носу, не отводя взора от кончика пальца. **Повторить 5-6 раз.**
2. Круговые движения глаз – вращение ими влево, вверх, вправо, вниз, а затем – вправо, вверх, влево, вниз. **Повторить 3-4 раза в каждую сторону**