

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Прогимназия Олимпоники»**

**План закаливающих процедур  
в МАОУ «Прогимназия Олимпоники»  
на 2023 – 2024 учебный год**

## Закаливание в ОУ

**Закаливание** - одно из эффективных средств укрепления здоровья и профилактики заболеваний. Оно положительно действует на механизмы приспособления к холоду, жаре, ослабляет негативные реакции нашего организма на изменения погоды, повышает устойчивость к вирусным и бактериальным заражениям, создает прочный щит от простудных заболеваний и тем самым значительно продлевает срок активной творческой жизни человека. Закаливать свой организм необходимо каждому. Начинать закаливание лучше с раннего возраста.

**Цель:** Создание условий для укрепления здоровья детей дошкольного возраста в прогимназии на основе активного использования закаливания.

**Задачи:**

- организацию рационального режима дня, обеспечение необходимой продолжительностью сна в соответствии с возрастными потребностями;
- создание условий для оптимального двигательного режима;
- осуществление оздоровительных и закаливающих мероприятий;
- полноценное питание;
- обеспечение благоприятной гигиенической обстановки;
- создание атмосферы психологического комфорта.

**Ожидаемый результат:**

Осознание родителями и детьми понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья.

Овладение навыками самооздоровления.

Снижение уровня заболеваемости.

Общие мероприятия закаливания.

Проведение закаливающих мероприятий в детском саду регламентируется СанПиН 2.4.1.3048-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», предусматривающем дифференцированное использование природных факторов с обязательным контролем со стороны уполномоченных сотрудников. Ввиду того, что процесс оздоровления является комплексным и многоэтапным, целесообразно реализовать контроль закаливания в ОУ на разных уровнях, что отражено в таблице.

<b>Должностные лица, ответственные за организацию и анализ проведения закаливающих процедур в ОУ</b>	<b>Полномочия и обязанности</b>
Администрация прогимназии	Осуществление координации деятельности педагогов, медицинского работника и других сотрудников по вопросам организации закаливания дошкольников. Контроль выполнения санитарно-гигиенических норм и указаний представителей вышестоящих медицинских органов касательно порядка оздоровления детей. Обеспечение непрерывного обучения работников ОУ методике проведения закаливающих процедур с учетом возрастных и личностных факторов детского контингента. Реализация мер, направленных на согласование единых мер закаливания детей с родителями, в рамках налаживания взаимодействия с семьями.

Медицинский работник	Сотрудничество с воспитателями в сфере организации закаливания в группах. Консультирование педагогов и родителей по вопросам проведения сеансов оздоровления, в том числе в ходе групповых организованных бесед. Выполняет анализ закаливающих мероприятия в ОУ, оценивания их эффективность и показатели прогресса на основании данных о заболеваемости дошколят. При необходимости — корректирует графики закаливания, ведет поиск новых способов сохранения здоровья малышей, не противоречащих санитарно-гигиеническим нормам.
Инструктор по физической культуре	Сотрудничает с педагогами в сфере организации сеансов оздоровления в ходе режимных моментов. Ведет просветительскую работу, разъясняя на родительских собраниях важность систематического укрепления здоровья малышей и популяризации здорового образа жизни.
Воспитатели	Выполняют комплекс оздоровительных процедур в группе согласно графику, руководствуясь врачебными рекомендациями и основываясь на актуальном самочувствии воспитанников. Способствуют формированию положительного отношения детей к закаливанию, создавая благоприятный эмоциональный фон при проведении сеансов. Контролируют соответствие одежды дошкольников температурным условиям в групповых помещениях, на улице. Отслеживают интенсивность факторов воздействия на каждого из детей, фиксируя в таблице уровень вовлеченности в процесс закаливания.

<b>Основные принципы проведения закаливающих процедур</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- систематичность проведения во все сезоны года,</li> <li>- постепенность увеличения силы раздражающего воздействия,</li> <li>- учет индивидуальных особенностей и эмоционального состояния ребенка,</li> <li>- осуществлять закаливание следует только при полном здоровье детей.</li> </ul>
<b>Основные факторы закаливания</b>	Закаливание воздухом, водой, солнцем.

<p><b>Закаливание детей</b> – одно из основных направлений в оздоровительной программе нашего детского сада. Мы проводим обширный комплекс закаливающих мероприятий, способствующих закаливанию наших воспитанников. Это:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Соблюдение температурного режима в течение дня.</li> <li>- Правильная организация прогулки и её длительность.</li> <li>- Соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учётом индивидуального состояния здоровья детей, сезонности;</li> <li>- Облегчённая одежда для детей в прогимназии.</li> <li>- Дыхательная гимнастика после сна.</li> <li>- Мытьё прохладной водой рук по локоть, шеи, верхней части груди (индивидуально).</li> <li>- Полоскание рта водой комнатной температуры.</li> </ul>	
<p><b>Методы оздоровления:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ходьба по коврику (в межсезонье).</li> <li>- Дозированный оздоровительный бег на воздухе (в течение года), в том числе по дорожкам препятствий.</li> <li>- Релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия).</li> <li>- Использование элементов психогимнастики на занятиях по физкультуре.</li> </ul>

Содержание	Возрастные группы				
	Ранний возраст	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
<b>Элементы повседневного закаливания</b>					
<b>Воздушно-темпер. режим</b>	При проветривании допускается кратковременное снижение воздуха в помещении на 2-4 градуса				
	<i>От</i> +22° до +18°	<i>От</i> +22° до +18°	<i>От</i> +22° до +18°	<i>От</i> +22° до +18°	<i>От</i> +22° до +18°
	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды				
<b>Сквозное проветривание (в отсутствие детей)</b>	Проводиться не менее 10 минут через каждые 1,5 часа				
1. Утром перед приходом детей	К моменту прихода детей температура восстанавливается до нормальной				
2. Перед возвращением детей с прогулки	+ 19°	+ 19°	+ 18°	+ 18°	+ 18°
3. Во время дневного сна	В теплое время года проводится в течении всего дневного сна				
4. Утренний прием детей на улице	В теплый период				
5. Утренняя гимнастика	В теплое время года проводится на улице, в холодное время года – в зале, в группе				

6. Физкультурные занятия в зале, группе	+ 18				
7. Физ. Занятия на прогулке	+	+	+	+	+
8. Воздушные ванны	В теплое время года проводятся ежедневно при температуре + 20 <sup>0</sup> - +22 <sup>0</sup>				
9. Прогулка	Обувь и одежда соответствует метеорологическим условиям				
		До - 15 <sup>0</sup>	До - 15 <sup>0</sup>	До - 15 <sup>0</sup>	До - 15 <sup>0</sup>
10. Дневной сон	В теплое время при открытых окнах, без маек (избегая сквозняка).				
11. Физические упражнения в помещении /и на улице	ежедневно				
12. Упражнения на дыхание, игровой самомассаж пальчиковые игры	Ежедневно В теплое время года проводятся на свежем воздухе.				
13. Упражнения для профилактики переутомления	Релаксация, элементы психогимнастики, физминутки				
14. Гигиенические процедуры	Ежедневно в течение всего режима дня.				
<b>Специальные закаливающие воздействия</b>					
		Полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры			
<b>Ходьба босиком</b>	Хождение босиком по дорожке здоровья, по ковру				
<b>Обширное умывание водой комнатной температуры.</b>	После дневного сна умывание (лицо, руки) с помощью воспитателей.	После дневного сна. (лицо, руки, шея)	После дневного сна, занятий физической культурой		
<b>Гимнастика после сна</b>	Во всех группах				
<b>Мытье ног, гигиенический душ теплой водой</b>	После прогулки, в теплый период года				

### Методика «Босоножье»

Данная методика повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению. Проводится в любое время дня. Дозировка определяется возрастом. Желательно начинать в теплый период года.

Группа	Виды ходьбы и дозировка	время
<b>ранний возраст</b>	ходьба и бег по ковру в носках	5-15 минут
<b>младшая группа</b>	ходьба по ковру босиком	5-15 минут
<b>средняя группа</b>	ходьба босиком по ковру и в носках по полу бег босиком по полу.	5-20 минут

<i>старшая группа</i>	ходьба и бег босиком по полу в группе.	5-20 минут
<i>подготовительная группа</i>	свободный бег и ходьба в группе.	5-30 минут

<i>Солнечные (воздушные) ванны</i>	Под действием ультрафиолета на кожу, в организме вырабатывается витамин Д, благодаря которому укрепляется костная система. Также солнечные ванны усиливают защитные функции кожных покровов и обмен веществ. Однако пребывание на солнце тоже нужно дозировать, т.к. может быть перегревание организма, а лучший эффект от воздушных ванн получается, когда на коже нет загара.
	Начинать такую закаливание лучше в безветренную и в нежаркую погоду летом, примерно на 3-5 минут, постепенно увеличивая пребывание на 30-35 минут.
<i>Массаж волшебных точек ушей</i>	Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний. (Приложение 1.1)
	Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день
<i>Дыхательная гимнастика</i>	Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. (2.1)

### **1.1 «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.

«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!

### **2.1. Дыхательная гимнастика**

1. «ЧАСИКИ»

Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10—12 раз.

2. «ТРУБАЧ»

Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф-ф». Повторить 4—5 раз.

3. «ПЕТУХ»

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопать ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5—6 раз.

4. «КАША КИПИТ» Сидя, одна рука лежит на животе, другая—на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.

5. «ПАРОВОЗИК» Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20—30 секунд.

6. «НА ТУРНИКЕ» Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки—вдох, палку опустить назад на лопатки—длинный выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.

7. «ШАГОМ МАРШ!» Стоя, гимнастическая палка в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага—вдох, на 6—8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 минуты.

8. «НАСОС»

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону—выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом громко произносить «с-с-с-с-с», «с-с-с-с». Повторить 6—8 наклонов в каждую сторону.

9. «РЕГУЛИРОВЩИК» Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5—6 раз.

10. «ЛЕТЯТ МЯЧИ» Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед. Произносить, выдыхая, длительное «у-х-х-х-х». Повторить 5—6 раз.

11. «ВЫРАСТИ БОЛЬШОЙ»

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки—вдох, опустить руки-вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4—5 раз.

12. «ЛЫЖНИК»

Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5—2 минут. На выдохе произносить «м-м-м-м-м».

13. «МАЯТНИК»

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне—выдох, произносить «т-у-у-х-х». Повторить 3—4 наклона в каждую сторону.

14. «ГУСИ ЛЕТЯТ» Медленная ходьба в течение 1—2 минут. Поднимать руки в стороны — вдох, руки вниз—выдох, произносить «г-у-у у-у».

15. «СЕМАФОР»

Сидя, ноги сдвинуты вместе. Поднимать руки в стороны—вдох, медленно опускать вниз—длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с». Повторить 3—4 раза.

Эти упражнения ребенок должен выполнять утром и среди дня. В летнее время второе занятие лучше проводить на воздухе во время прогулки.

Старший воспитатель

Прейс Е.С.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МАОУ "ПРОГИМНАЗИЯ ОЛИМПИОНИК", Афанасьева Кристина Александровна

30.10.23 14:27 (MSK)

Простая подпись