

*Приложение к программе «Здоровье», утвержденной
приказом Заведующего Детским садом № 78
от 30.08.2023г. № 134*

**КОМПЛЕКСНАЯ СИСТЕМА
закаливающих мероприятий в муниципальном бюджетном
дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 78»**

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников — одно из главных условий гармоничного развития, высокого уровня познавательной и физической активности, которое обуславливает необходимость систематического проведения закаливания в детском саду — комплекса мероприятий, направленных на тренировку организма дошкольников с целью обеспечения способности быстро адаптироваться к меняющимся условиям окружающей среды.

Закаливание — система мероприятий, повышающих выносливость организма к многообразным влияниям внешней среды и воспитывающих способность организма быстро и без вреда для здоровья приспособиться к неблагоприятным воздействиям средствами самозащиты.

Регулярное воздействие повышает устойчивость организма к переохлаждению или перегреванию за счёт повышения эластичности клеток кровеносных сосудов. Реализация комплекса закаливания в детском саду:

- ✓ гарантирует низкую восприимчивость детей к температурным перепадам, изменению уровня влажности;
- ✓ обеспечивает активизацию защитных ресурсов организма, как следствие — снижение рисков возникновения инфекционных заболеваний;
- ✓ повышение общих показателей здоровья — интенсивности роста, готовности к физической и умственной активности;
- ✓ улучшение эмоционального состояния за счёт нормализации обмена веществ и снижения уровня тревожности.

Закаливающие процедуры в ДООУ — это целостная система мероприятий, в которую входят закаливание организма на ежедневной основе и специально организованные процедуры.

К специально организованным процедурам относятся:

- воздушные ванны;
- солнечные ванны;
- водные процедуры;
- прогулки;
- физкультурные занятия на открытом воздухе.

Задача закаливания в детском саду — воспитание физически здорового человека за счёт повышения иммунитета, способного без последствий для здоровья реагировать на определённые погодные условия.

Педагогам детского сада и родителям стоит учитывать индивидуальные особенности здоровья дошкольника и грамотно подходить к его оздоровлению, придерживаясь следующих правил:

Постепенность. Внедрять процедуры закаливания в жизнь ребёнка следует постепенно, ведь детский организм ещё не приучен к сильным раздражителям. Наилучший результат закаливания будет замечен при установлении строгой дозировки, с постепенным увеличением раздражения. Рекомендуется вводить процедуры закаливания в тёплое время года.

Последовательность. Для начала следует внедрить воздушные ванны, и только после переходить к водным и солнечным. Воздушные ванны стоит начать практиковать в помещении и по мере закаливания переносить на открытый воздух.

Систематичность. При постоянном закаливании реакция организма на внешние раздражители совершенствуется. Привыкание закладывается в течение долгого времени. Когда закаливающие процедуры проходят от случая к случаю, организм дошкольника не успевает выработать устойчивость к воздействию прохладного воздуха, воды или солнца. Эффект достигается только при регулярном закаливании. Прекращение его ведёт к быстрому угасанию выработанных рефлексов: у детей 2-3 лет через 10-12 дней, у 7-летнего ребёнка — через 12-15 дней.

Чтобы не нарушить принцип систематичности, родители должны контролировать закаливание своего ребёнка на выходных, когда малыш находится не в саду, а дома.

Комплекс мероприятий. Лучше всего закаливающие процедуры осуществлять вместе с двигательной активностью, гимнастикой, прогулками на свежем воздухе и соблюдением режима.

Индивидуальность. У каждого ребёнка есть особенности, которые надо учитывать – его возраст, общее состояние здоровья, уровень закалённости.

Когда речь идёт о закаливании, детей можно разделить на три группы по здоровью:

- 1) Здоровые, закалённые (возможно интенсивное закаливание);
- 2) Здоровые, начинающие закаляться или имеющие лёгкие отклонения в состоянии здоровья;
- 3) С хроническими заболеваниями или выраженными отклонениями (щадящее закаливание).

Положительные эмоции. Закаливание должно быть в удовольствие, и если ребёнок плачет или недоволен процедурами, не следует его принуждать. Нужно постараться создать благоприятную обстановку и привлечь к процедурам закаливания при помощи игровой деятельности, чтобы он получал удовольствие и чувствовал себя бодро и энергично. Одним из стимулирующих факторов является интерес малыша, который родители могут поддержать своим личным примером, закаляясь вместе с ним.

Кому противопоказаны процедуры закаливания

Процедуры закаливания противопоказаны, если:

- Не прошло пяти дней после перенесённой болезни или профилактической прививки;
- Не прошло двух недель после обострения хронического заболевания;
- У ребёнка повышенная температура;
- Ребёнок боится закаливания.

Самые распространённые виды закаливания детей в детском саду – водные и воздушные процедуры.

**КОМПЛЕКСНАЯ СИСТЕМА ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ
в Детском саду № 78**

| Блоки физкультурно-оздо- ровительной работы | Содержание физкультурно-оздоровительной работы |
|--|--|
| Создание условий для двигательной активности | <ul style="list-style-type: none"> – гибкий режим; – занятия по подгруппам; – оснащение (спортивным инвентарем, оборудованием, наличие спортзала, спортивных уголков в группах); – индивидуальный режим пробуждения после дневного сна |
| Система двигательной активности + система психологической помощи | <ul style="list-style-type: none"> – утренняя гимнастика; – прием детей на улице в теплое время года; – физкультурные занятия; – музыкальные занятия; – двигательная активность на прогулке; – физкультура на улице; – подвижные игры; – физкультминутки на занятиях; – динамические паузы; – гимнастика после дневного сна; – физкультурные досуги, забавы, игры; – корригирующая гимнастика после сна; – дыхательная гимнастика; – психогимнастика; – кружковая работа физкультурно-оздоровительной направленности |
| Система закаливания: – в повседневной жизни – специально организованная | <ul style="list-style-type: none"> – утренний прием на свежем воздухе в теплое время года; – утренняя гимнастика (разные формы: оздоровительный бег, ритмика, ОРУ, игры); – облегченная форма одежды; – ходьба босиком в спальне по "дорожке здоровья" до и после сна; – сон с доступом воздуха (+19°С ... +17°С); – солнечные ванны (в летнее время); <hr/> <ul style="list-style-type: none"> – водное закаливание («рижский» метод закаливания/обтирание холодной водой) – корригирующая гимнастика после сна; – ароматизация помещений (чесночно-луковая) в период роста числа простудных заболеваний |
| Организация рационального питания | <ul style="list-style-type: none"> – соблюдение режима питания; – строгое выполнение натуральных норм питания; – витаминизация 3-го блюда; – соблюдение питьевого режима; – гигиена приема пищи; – индивидуальный подход к детям во время приема пищи; – правильность расстановки мебели |
| Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья, физической подготовленности, психо-эмоционального состояния | <ul style="list-style-type: none"> – диагностика уровня физического развития; – диспансеризация детей с привлечением врачей детской поликлиники; – диагностика физической подготовленности; – диагностика развития ребенка; – обследование психо-эмоционального состояния детей педагогом-психологом; обследование учителем-логопедом |

Виды закаливания, применяемые в детском саду:

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ

Воздействие на организм воздушных потоков различной температуры является наиболее естественным и безопасным способом оздоровления. Воздушные ванны способствуют активизации обменных процессов в организме, улучшению аппетита, нормализации сна. В ДОУ рекомендовано проведение трех видов воздушных ванн:

теплых (при температуре воздуха от + 20 градусов и выше) — они подходят всем детям без исключения;

прохладных (рекомендуемые температурные показатели — +16-18 градусов);

холодных (при температуре воздуха +15 градусов и ниже).

Оздоровление путем принятия прохладных и холодных воздушных ванн допускается только в режиме повышенной физической активности (во время ходьбы, выполнения простых физических упражнений). Закаливающие процедуры на воздухе также выполняются в теплое время года (с мая по сентябрь): в ходе ежедневного приема дошкольников в группы, выполнения зарядки.

В холодную пору закаливание воздухом осуществляется в спортивном зале, при выполнении планового комплекса физической активности.

Температура воздуха в группах для закаливающего эффекта должна быть:

- до 3-х лет – 22°C;
- 3 – 4 года – 21°C;
- 5 – 7 лет – 20-18°C.

Воздушные ванны сочетают с подвижными играми или гимнастикой. Начинают закаливание в одежде (майка, трусы, мягкая обувь) и по мере закаливания доводят одежду до трусов, если можно – босиком.

Начинают принимать воздушные ванны с 1-2 минут, постепенно увеличивают до 15-40 минут. Температура воздуха снижается через 3-4 дня. Для детей от 2 до 7 лет – до 18-16°C.

Прогулки – способ закаливания воздухом. Дети в детском саду гуляют не менее 2 раз в день – в первую половину дня и во вторую половину дня – перед уходом детей домой.. Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет **3-4 часа**. Продолжительность прогулки определяется в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже – 15⁰C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.

Деятельность детей на прогулке в морозные дни должна часто меняться: включать в себя пробежки, влезание на горку, перелезание через валы, ходьба по валам и спрыгивание в них. Катание по ледяным дорожкам. В течение всей прогулки воспитатель должен активизировать движение детей.

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 течение 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. Проводим её с раннего возраста.

«**Босоножье**» (автор Береснева З.И.) 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 теплый период.

Сон без маечек. Проводится круглый год. Температура в спальном комнате не должна быть ниже +16 градусов Цельсия.

«Ленивая гимнастика» или гимнастика после сна проводится воспитателем с детьми всех возрастных групп ежедневно после дневного сна. Она необходима для обеспечения детям плавного перехода от сна к бодрствованию, подготовке к активной деятельности.

Целями проведения таких занятий является:

- подъем мышечного тонуса;
- улучшение настроения;
- профилактика простудных заболеваний;
- укрепление дыхательного аппарата;
- предотвращение развития проблем с осанкой, плоскостопия;
- воспитание привычки разминать тело после пробуждения.

Для реализации поставленных целей, каждый день педагог подбирает упражнения для решения таких задач, как:

- приведение в тонус нервной системы (то есть предотвращение раздражительности, тревожности, которые могут возникнуть после пробуждения);
- улучшение работы основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, а также стабилизация защитных функций организма);
- создание позитивной атмосферы в группе.

Всё это возможно при грамотном сочетании приёмов проведения гимнастики после сна.

1. **Сюжетность пробуждения.** Этот приём особенно важен для малышей первой и второй младших групп. Суть методики в том, что все упражнения проводятся в рамках общей фабулы. Например, к нам в гости пришла медведица и просит о помощи: её сыночек Мишка никак не может проснуться, а ему нужно идти в подмогу к маме для сбора малины на зиму — надо показать своим примером, как быстро восстановить организм после сна. Кроме этого, выполнять те или иные действия ребятам будет интереснее под рифмовки и короткие сказки.
2. **Музыкальность.** Тихая, расслабляющая музыка, включённая чуть громче, чем перед сном, помогает восстановлению малышей любого возраста.
3. **Упражнения лёжа.** Эти комплексы помогают постепенно восстановить тонус мышц и перейти к более активным действиям. Опять-таки, для малышей этому блоку упражнений уделяется больше внимания, так как чем младше детки, тем сложнее им адаптироваться к активной деятельности после сна.
4. **Активный блок гимнастики (или «упражнения на коврике»).** В него входят задания, которые выполняются стоя. В комплекс включены махи руками, ногами, повороты туловища, приседания, хождение по массажным коврикам и т.д. Для ребят старших групп задания такие комплексы играют очень важную роль в выработке правильной осанки.
5. **Дыхательная гимнастика.** Для детей средней — подготовительной групп это чуть ли не самый важный этап работы, так как, кроме задачи общего укрепления организма и дыхательной системы в частности, упражнения помогают вырабатывать правильное звукопроизношение, что очень актуально для малышей, полноценно овладевающих речью или тех, у кого есть проблемы с речевым аппаратом.

Воспитатель сопровождает показ упражнений объяснением. Количество повторений каждого движения зависит от желания и физического состояния детей. Комплекс проводится в течение 3-5 минут.

Ходьба по массажным дорожкам или хождение по «Дорожке здоровья» (авторы Коваленка В.С., Похис К.А.). «Дорожки здоровья» представляют собой коврики с различными поверхностями, при ходьбе по которым осуществляется массаж (воздействие на нервные окончания) стоп ребенка. Проводится после дневного сна. Помимо эффекта закаливания и осуществления массажа стоп, осуществляется профилактика плоскостопия и

нарушения осанки. Дети босиком проходят по «Дорожке здоровья» 3-5 кругов, топчутся на различных поверхностях, выполняют специальные упражнения.

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

Водные процедуры показаны детям для укрепления защитных сил организма, перезапуска иммунных процессов, который происходит за счет активизации кровообращения и обмена веществ. Традиционно проводятся после дневного сна. Распространенные водные комплексы закаливания в детском саду:

Преимущество воды перед другими средствами закаливания заключается в том, что водные процедуры легко дозировать.

Принцип постепенности легче всего выдержать именно при применении воды: можно взять воду той температуры, которая нужна в данном случае, постепенно снижая ее.

При проведении водных процедур с детьми дошкольного возраста следует придерживаться следующих правил:

1. Надо, чтобы дети к воде подходили с теплым телом, при этом нужно, чтобы в помещении, где это происходит, температура должна соответствовать принятым для данного возраста, а также, чтобы детям не приходилось долго ожидать своей очереди.
2. Чем холоднее вода, тем короче должно быть время ее «соприкосновения с телом».

Обширное умывание (автор Береснева З.И.)— наиболее простой вид оздоровления, предусматривающий постепенное снижение температуры используемой воды (от +30 градусов до +16 градусов)..

Обширное умывание как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего возраста. Проводится после сна. Суть обширного умывания заключается в следующем: ребенок, раздетый до пояса, в быстром темпе, самостоятельно выполняет ряд последовательных действий.

«Умывайка»

«Раз» — обмывает правой рукой левую кисть.

«Два» — обмывает левой рукой правую кисть.

«Три» — мокрой правой ладонью проводит от кончиков пальцев левой руки до локтя.

«Четыре» — мокрой левой ладонью проводит от кончиков пальцев правой руки до локтя.

«Пять» — мокрые ладони кладет сзади на шею и ведет одновременно вперед.

«Шесть» — мокрой правой ладонью делает круговое движение по груди.

«Семь» — мокрыми ладонями проводит по лицу от лба к подбородку.

«Восемь» — ополаскивает руки.

«Девять» — отжимает их, слегка стряхивая.

«Десять» — вытирает руки насухо.

Примечание. Умывание можно сопровождать стихами:

Раз — обмоем кисть руки,

Два — с другою повтори.

Три — до локтя намочили,

Четыре — с другою повтори.

Пять — по шее провели,

Шесть — смелее по груди.

Семь — лицо свое обмоем,

Восемь — с рук усталость смоем.

Девять — воду отжимай,

Десять — сухо вытриай.

По окончании обширного умывания тело ребенка растирается сухим полотенцем до легкого покраснения.

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

Обливание ног (контрастное обливание) (авторы Спирина и др.) **проводится в летний период.**

Ножные ванны — обливание ступней прохладной водой с целью снижения уровня чувствительности к температурным показателям и профилактики простудных заболеваний. Проведение особо актуально в летнее время, на завершающем этапе дневной прогулки.

Оборудование: ведро с теплой водой, ведро с холодной водой, ковш или лейка, деревянная решетка, туалетное мыло, губка, полотенца.

Целесообразно обливание ног сочетать с их мытьем после прогулки: ноги моют теплой водой с мылом и обливают водой соответствующей температуры. Для детей с первой группой здоровья обливание ног проводится начиная с температуры воды (18° - 28° - 18° C), для детей с ослабленной группой здоровья (28° - 18° - 28° C).

Методика: Дети садятся на скамейку, поставив ноги на решетку. Грязные ноги моют теплой водой губкой с мылом, затем применяют контрастное обливание в зависимости от группы здоровья. Для обливания используют ковш или лейку. Смачивается вся поверхность голени и стоп, Сосуд с водой держат на расстоянии от ног 4-5 сантиметров. После обливания ноги ребенка тщательно вытираются мягким полотенцем, а затем растираются до легкого покраснения поглаживанием в направлении от пальцев к колену.

ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЦЕМ

Это наиболее эффективный вид оздоровления детского организма в летнее время, при дозированном проведении способствующий активизации обмена веществ и выработке серотонина — гормона радости. Закаливающее значение действия солнца своеобразно. Солнце является сильно действующим средством закаливания. Солнечные лучи оказывают на организм общее укрепляющее действие, повышают обмен веществ в организме, лучше становится самочувствие, сон, кожа лучше регулирует теплообмен. Но солнце может оказывать и отрицательное действие. Поэтому надо к этой процедуре подходить очень осторожно. Закаливание солнцем проводится на групповом участке.

У младших детей особенно полезны солнечные ванны, но важен при этом индивидуальный подход. Проводить солнечные ванны надо в движении, но игры надо проводить спокойного характера. В первые дни пребывания на солнце при температуре $+22+25^{\circ}$ C не дольше 5-6 минут, с последующим увеличением во времени и к 11-12 дню доводим до 30-40 минут.

Солнечные ванны увеличиваются постепенно:

- в младших группах до 20-25 мин.;
- в старших группах до 30-40 мин.

Солнечные ванны лучше принимать до 11 часов и после 15 часов. Начинать надо после еды, чтобы прошло не меньше полутора часа, и до начала еды за полчаса.

После солнечных ванн – отдых в тени и влажное обтирание.

Надо опасаться перегревов. Детям обязателен головной убор, желательно светлых тонов. Если ребенок перегрелся, надо накрыть лицо полотенцем, отвести в тень, умыть, дать воды.

СИСТЕМА ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ

Детского сада № 78

| Форма закаливания | Закаливающее воздействие | Длительность (мин. в день) | | | | |
|---|---|--|----------|---------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| | | 1-3 года | 3-4 года | 4-5 лет | 5-6 лет | 6-7 лет |
| Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице) | сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями | 5 | 5-7 | 5-10 | 7-10 | 7-10 |
| Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении | воздушная ванна | Индивидуально | | | | |
| Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (в помещении) | – сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; – босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, каната и т.п. | до 10 | до 15 | до 20 | до 25 | до 30 |
| Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице) | сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями | до 10 | до 15 | до 20 | до 25 | до 30 |
| Прогулка в первой и второй половине дня | сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями | 2 раза в день по 2 часа | | | 2 раза в день по 1 ч 50 мин – 2 часа | 2 раза в день по 1 ч 30 мин – 2 часа |
| | | с учетом погодных условий | | | | |
| Ножные ванны <i>проводится в летний период.</i> | обливание ступней прохладной водой | Целесообразно обливание ног сочетать с их мытьем после прогулки: ноги моют теплой водой с мылом и обливают водой соответствующей температуры | | | | |
| Дневной сон без маек | воздушная ванна с учетом сезона года и индивидуальных особенностей ребенка | В соответствии с действующими СанПиН | | | | |
| Физические упражнения после дневного сна | сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями | до 5 | 5-7 | 5-10 | 7-10 | 7-10 |
| Закаливание после дневного сна | воздушная ванна и водные процедуры | 5-15 | | | | |

**АЛГОРИТМ ПРОВЕДЕНИЯ
ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА**

| ВИД ЗАКАЛИВАНИЯ | МЕТОДИКА | ПРИМЕЧАНИЕ |
|--|---|---|
| Гимнастика пробуждения | Е.А. Александрова «Оздоровительная работа в ДОУ» - «Как мы просыпаемся» | Комплекс в картотеке. |
| Массаж стоп в сочетании с контрастными воздушными ваннами | З.И. Береснева «Здоровый малыш» «Закаливающий массаж подошв» | Температура воздуха в спальне – 19-20°С. Температура воздуха в группе после проветривания – 17-19°С. |
| Корригирующая гимнастика в сочетании с воздушными ваннами | А.С. Галанов «Игры, которые лечат» | Комплекс в картотеке. |
| Закаливание водой | <i>Обширное умывание</i> «Организация закаливания детей дошкольного возраста». - Екатеринбург, 2002 г. | Для детей 5-7 лет |

**Рекомендации
по осуществлению водных закаливающих процедур после дневного сна**

Абсолютных медицинских противопоказаний к закаливающим процедурам для детей нет. В зависимости от имеющихся у детей отклонений в состоянии здоровья им могут быть запрещены лишь отдельные специальные закаливающие процедуры.

Мероприятия по закаливанию, которые организуются согласия родителей (законных представителей), проводятся с учётом состояния детей. (п.2.9.5 Постановления главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»

Допуск детей к закаливающим процедурам после перенесенных ими острых заболеваний или после перерыва в закаливании, определение интенсивности воздействия закаливающих факторов осуществляет фельдшер Детского сада.

Медицинский отвод от проведения закаливания водой: ОРВИ, фарингит и пр. – 2 дня, ангина, пневмония, бронхит – 5 дней.

Возобновление закаливающих процедур следует начинать постепенно с более высоких температур (температура воды на 2-3°С выше, чем температура воды у основной группы)

Противопоказания к проведению закаливания водой

Абсолютными противопоказаниями к осуществлению закаливания водой являются: острый и хронический пиелонефрит, цистит.

МЕТОДИКИ ЗАКАЛИВАНИЯ

Обширное умывание (автор Береснева З.И.)

(«Организация закаливания детей дошкольного возраста» - Екатеринбург, 2002 г.)

Обширное умывание как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего возраста. (от 4 до 7 лет) Проводится после сна. Суть обширного умывания заключается в следующем: ребенок, раздетый до пояса, в быстром темпе, самостоятельно выполняет ряд последовательных действий.

«Умывайка»

«Раз» — обмывает правой рукой левую кисть.

«Два» — обмывает левой рукой правую кисть.

«Три» — мокрой правой ладонью проводит от кончиков пальцев левой руки до локтя.

«Четыре» — мокрой левой ладонью проводит от кончиков пальцев правой руки до локтя.

«Пять» — мокрые ладони кладет сзади на шею и ведет одновременно вперед.

«Шесть» — мокрой правой ладонью делает круговое движение по груди.

«Семь» — мокрыми ладонями проводит по лицу от лба к подбородку.

«Восемь» — ополаскивает руки.

«Девять» — отжимает их, слегка стряхивая.

«Десять» — вытирает руки насухо.

Примечание. Умывание можно сопровождать стихами:

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.

По окончании обширного умывания 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.

| Возраст детей | | 4-5 лет | 5-6 лет | 6-7 лет |
|--|-------|---------|---------|---------|
| Начальная температура для умывания детей | | 32°C | 30°C | 28°C |
| Через каждые 2-3 дня ее снижают на 1°C | | | | |
| Минимальная температура для умывания детей | зимой | 25° С | 25° С | 22°C |
| | летом | 22° С | 20°C | 18°C |

Контроль закаливания в Детском саду № 78

Ввиду того, что процесс оздоровления является комплексным и многоэтапным, организуется контроль закаливания в ДООУ на разных уровнях, что отражено в таблице:

| Должностные лица, ответственные за организацию и анализ проведения закаливающих процедур в ДООУ | Полномочия и обязанности |
|---|--|
| Администрация детского сада | <ul style="list-style-type: none">– 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 ДООУ 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 | <ul style="list-style-type: none">– 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 ДООУ, оценивая их эффективность и показатели прогресса на основании данных о заболеваемости дошколят. |
| Инструктор по физической культуре | <ul style="list-style-type: none">– Определяет вид специальной методики закаливания для каждой группы, принимая во внимание актуальное физическое состояние детей. 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 | <ul style="list-style-type: none">– Выполняют комплекс оздоровительных процедур в группе согласно графику, руководствуясь 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. |

Таким образом, наблюдение за проведением закаливающих процедур в ДООУ выполняет практически весь персонал, гарантируя механизмы взаимоконтроля и активного взаимодействия. Основным показателем эффективности системы закаливания, реализуемой в детском саду, является снижение показателей заболеваемости, возрастание интереса воспитанников к различным видам физической активности и здоровому образу жизни.

**Информированное добровольное согласие/отказ
на проведение закаливающих процедур, проводимых в**

Детском саде № 78

Основание для взятия согласия/отказа:

Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

| № п/п | Ф.И. ребенка | согласие / отказ родителей | Ф.И.О., подпись родителей/ законных представителей |
|------------------|---------------------|---|---|
| 1. | | | |
| 2. | | | |
| 3. | | | |
| 4. | | | |
| 5. | | | |
| 6. | | | |
| 7. | | | |
| 8. | | | |
| 9. | | | |
| 10. | | | |
| 11. | | | |
| 12. | | | |
| 13. | | | |
| 14. | | | |
| 15. | | | |
| 16. | | | |
| 17. | | | |
| 18. | | | |
| 19. | | | |
| 20. | | | |
| 21. | | | |
| 22. | | | |

Детского сада № 78

| Виды закаливания | осень | зима | весна | лето |
|---|-------|------------------------------------|-------|------|
| Проветривание | + | + | + | + |
| Прием детей на свежем воздухе в теплую погоду | + | | + | + |
| Утренняя гимнастика | + | + | + | + |
| Пальчиковая гимнастика | + | + | + | + |
| Воздушные ванны | + | + | + | + |
| Солнечные ванны | + | | + | + |
| Прогулки | + | + | + | + |
| Подвижные игры на улице | + | + | + | + |
| «Босоножье» | + | + | + | + |
| Ленивая гимнастика | + | + | + | + |
| Ходьба по дорожкам здоровья | | После адаптационного периода | | |
| Обширное умывание (с 4 до 7 лет) | + | + | + | + |
| Ножные ванны | | | | + |

С видами закаливания ознакомлен(а):

| № п/п | Ф.И. ребенка | согласие / отказ родителей | Ф.И.О., подпись родителей/ законных представителей |
|-------|--------------|----------------------------------|---|
| 1. | | | |
| 2. | | | |
| 3. | | | |
| 4. | | | |
| 5. | | | |
| 6. | | | |
| 7. | | | |
| 8. | | | |
| 9. | | | |
| 10. | | | |
| 11. | | | |
| 12. | | | |
| 13. | | | |
| 14. | | | |
| 15. | | | |
| 16. | | | |
| 17. | | | |
| 18. | | | |
| 19. | | | |
| 20. | | | |
| 21. | | | |
| 22. | | | |

