

Методика проведения закаливающих мероприятий на зимний период

Цель и задачи:

1. Приобщить к ценностям ЗОЖ
2. Работать над профилактикой плоскостопия и нарушения осанки
3. Обеспечить эмоциональный комфорт
4. Развивать двигательные качества дошкольников
5. Укреплять нервную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы.

Принципы, обеспечивающие эффективность:

- систематичность
- последовательность
- учет индивидуальных особенностей

Перечень закаливающих мероприятий на зимний период

Закаливающие мероприятия	Количество процедур	Количество курсов
1. Ежедневная утренняя гимнастика в облегчённой одежде	ежедневно	в течение года
2. Воздушные ванны	в соответствии с режимом дня	в течение года
3. Полоскание зева кипячёной водой	ежедневно	в течение года
6. Приём кислородного коктейля	10	1 раз в год
7. Сон без маечек (при t 20-22 C)	в соответствии	в течение года

	с режимом дня	
8. Дыхательная и бодрящая гимнастика после сна	в соответствии с режимом дня	ежедневно
9. Ходьба по дорожке здоровья	в соответствии с режимом дня	ежедневно после сна
10. Босохождение (при t помещения 21-23 С)	-	в течение года
11. Закаливание: массаж с каучуковыми шариками.	-	ежедневно в течение года
12. Игровой массаж по А. Уманской.	-	в течение года

Специфическая профилактика ОРВИ, гриппа:

Прививки против гриппа 1 раз в год (сентябрь) - с согласия родителей.

Полоскание зева водой (после обеда, средняя - подготовительная группы) – предупреждает разрастание миндалин, возникновение ангин.

Инвентарь: индивидуальные промаркированные стаканы, чайник.

Требования: вода комнатной температуры (+18 +22⁰С)

Метод проведения: дети перед сном полоскают зев, полость рта должна быть очищена от пищи, продолжительность полоскания 1 мин.

Сон без маечек (в соответствии с режимом дня)

Требования: температура воздуха в помещении должна быть не ниже +18⁰С.

Босохождение (во время проведения утренних гимнастик, физкультурных занятий, перед сном, после сна)

Требования: температура пола в помещении должна быть не ниже +18⁰С, поверхность подвергнута влажной уборке.

Метод проведения: дети снимают обувь и носки во время проведения утренней гимнастики, физо занятий, также метод используется во время подъема и укладывания на сон.

Воздушные ванны *(до и после сна)*

Требования: температура воздуха в помещении должна быть не ниже +18⁰С, проведено проветривание, длительность проведения – 10 минут.

Метод проведения: в помещении дети босиком, в трусиках принимают воздушные ванны до и после сна.

Дорожка здоровья *(все группы, после сна)*

Инвентарь: массажные коврики с различными поверхностями, ребристая доска

Требования: температура воздуха в помещении должна быть не ниже +18⁰С, проведено проветривание.

Метод проведения: дети после сна ходят по массажным коврикам, ребристой доске, выполняя элементы дыхательной гимнастики.

Игровой массаж по А. Уманской *(все группы, в течение дня)*

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуются для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2—3 раза в день.

Методика проведения закаливающих мероприятий на летний период

Цель и задачи:

1. Приобщить к ценностям ЗОЖ
2. Работать над профилактикой плоскостопия и нарушения осанки

3. Обеспечить эмоциональный комфорт
4. Использовать при работе по оздоровлению и закаливанию естественные природные факторы: воду, солнце, воздух
5. Развивать двигательные качества дошкольников
6. Укреплять нервную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы.

Принципы, обеспечивающие эффективность:

- систематичность
- последовательность
- учет индивидуальных особенностей

Перечень закаливающих мероприятий на летний период

Закаливающие мероприятия	Количество процедур	Количество курсов
1.Ежедневная утренняя гимнастика на свежем воздухе	ежедневно	июнь, июль, август
2.Сон без маечек (при t 20-22 С)	в соответствии с режимом дня	в течение года
3.Воздушные ванны	в соответствии с режимом дня	ежедневно
4.Солнечные ванны	в соответствии с погодными условиями	июнь-июль
5.Обливание ног	-	июнь - июль

6.Естественное УФО, фрукты, овощи, отдых на юге, в средней полосе	-	июнь, июль, август
---	---	--------------------

Воздушные ванны *(до и после сна все группы)*

Требования: температура воздуха в помещении должна быть не ниже +18⁰С, проведено проветривание. Летом температура воздуха на улице - не ниже +18⁰С, длительность проведения – 10-15 минут.

Метод проведения: в помещении дети босиком, в трусиках принимают воздушные ванны до и после сна. Летом – на детской площадке во время прогулки.

Гигиеническое обливание ног *(все группы)*

Инвентарь : решетка, ножные полотенца.

Требования: температура воды не ниже +20⁰С.

Метод проведения: дети после прогулки моют ноги в ногомойке под струей теплой воды. Вытирают ноги индивидуальным полотенцем.

Сон без маечек *(13.00-15.00 все группы)*

Требования: температура воздуха в помещении должна быть не ниже +18⁰С.

Солнечные ванны *(все группы)*

Инвентарь: головной убор (панамка)

Требования: Температура воздуха должна прогреться до +18⁰С без ветра. Полезное время – до 10.00-11.00 часов и с 16.00. Начинать пребывание на солнце с 5 минут, постепенно доводя до 30-40 минут.

Метод проведения: детей раздевают до трусиков; они гуляют под наблюдением воспитателя, по истечении времени одевают легкую 1-слойную одежду.