

Утверждаю
Заведующий МАДОУ ЦРР д/с №2
М.Л. Серeda
Приказ от 08 августа 2017г. № 585-0

**СИСТЕМА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ
на холодный период в МАДОУ ЦРР д/с №2
на 2017-2018 учебный год**

Цель закаливания - тренировка защитных сил организма, выработка способности быстро адаптироваться к новым условиям.

Основная задача: осуществлять комплексный подход к оздоровлению дошкольника средствами природы с учетом уровня его индивидуального здоровья при активном включении ребенка в процесс его формирования.

Принципы закаливания:

1. Систематичность использования закаливающих процедур;
2. Постепенность увеличение силы раздражающего воздействия;
3. Последовательность в проведении закаливающих процедур;
4. Учёт индивидуальных особенностей ребенка и состояние его здоровья;
5. Комплексность воздействия природных факторов;
6. Положительно - эмоциональное отношение ребенка к закаливающим процедурам.

Противопоказания:

- если еще не прошло пяти дней после заболевания или профилактической прививки;
- если еще не прошло двух недель после обострения хронического заболевания;
- повышенная температура у ребенка вечером;
- страх у ребенка перед закаливанием.

По каким признакам определить, эффективно ли закаливание?

1. Настроение - жизнерадостное, спокойное, ребенок нормально реагирует на окружающее.
2. Самочувствие - бодрое, ребенок всегда готов к действию, активно участвует во всех играх и занятиях.
3. Утомляемость - нормальная, наблюдается умеренная усталость.
4. Аппетит - хороший, активно ест все предлагаемые блюда, во время еды не отвлекается.
5. Сон - спокойный, глубокий, засыпает быстро (через 5 - 15 мин.), время сна отмечается расслабления мышц, ребенок не пробуждается от звука и света.

№ п/п	Возрастная группа	Мероприятия	Рекомендации
1.	1-младшая	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Сон в майках ▪ После дневного сна: Упражнения на профилактику плоскостопия (с 3 квартала). ▪ Мытье рук и лица водой комнатной температуры. Воздушные ванны после сна: использовать метод пульсирующего микроклимата, поочередное пребывание в группе и спальне; ходьба по дорожке «здоровья» в теплом помещении 1,5 - 2 мин. 	Не одевайте ребенка слишком тепло, чтобы он не перегревался и не потел, иначе все закаливающие элементы будут неэффективны. Главный показатель и регулятор действий воспитателя - самочувствие и настроение детей.
2.	2- младшая	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Сон в майках. ▪ После дневного сна: Упражнения на профилактику плоскостопия. Босохождение по «Дорожке здоровья». Мытье рук и лица водой комнатной температуры. Воздушные ванны после сна: использовать метод пульсирующего микроклимата, после сна поочередное пребывание в группе и спальне; ходьба по дорожке «здоровья» в теплом помещении 2 - 3 мин. 	Пребывание детей в помещениях с разным t° режимом, например, 22°C - 20°C - 18°C. Детям после перенесенного заболевания применяются щадящие методы. Не одевайте ребенка слишком тепло, чтобы он не перегревался и не потел, иначе все закаливающие элементы будут неэффективны. Главный показатель и регулятор действий воспитателя - самочувствие и настроение детей.

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Как можно больше времени дети в детском саду находятся в облегченной одежде (мальчики - в шортах, девочки - в юбочках). 	
3.	средняя	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Сон в майках. ▪ После дневного сна: Сухое растирание. Обширное умывание: контрастное ополаскивание лица, рук и шеи. Босохождение по «Дорожке Здоровья». Контрастное воздушное закаливание: метод пульсирующего микроклимата, после сна поочередное пребывание в группе и спальне понижением температуры до 2 - 3°C. ▪ Как можно больше времени дети в детском саду находятся в облегченной одежде (мальчики - в шортах, девочки - в юбочках). 	Предложить рекомендации по промыванию носа, массажу биологически активных точек на лице против ринита и др. простудных заболеваний. Не одевайте ребенка слишком тепло, чтобы он не перегревался и не потел, иначе все закаливающие элементы будут неэффективны. Главный показатель и регулятор действий воспитателя - самочувствие и настроение детей.
4.	старшая	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Сон в майках в хорошо проветриваемом помещении 19°C. ▪ После дневного сна: босохождение по «Дорожке Здоровья». Мытье лица, шеи, торса и рук до локтя прохладной водой после теплой воды. Контрастное воздушное закаливание: метод пульсирующего микроклимата, поочередное пребывание в теплых и прохладных проветренных помещениях, которые находятся рядом (после сна поочередное пребывание в группе и спальне) понижением температуры до 2 - 3°C. ▪ Обширное умывание водой комнатной температуры после занятий по физической культуре. ▪ Самомассаж. ▪ Как можно больше времени дети в детском саду находятся в облегченной одежде (мальчики - в шортах, девочки - в юбочках). 	Предложить рекомендации по промыванию носа, массажу биологически активных точек на лице против ринита и др. простудных заболеваний. Не одевайте ребенка слишком тепло, чтобы он не перегревался и не потел, иначе все закаливающие элементы будут неэффективны. Главный показатель и регулятор действий воспитателя - самочувствие и настроение детей.
5.	подготовительная	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Сон в майках в хорошо проветренной спальне при температуре 19°C. ▪ После дневного сна: босохождение по «Дорожке Здоровья». Обширное контрастное умывание: при умывании ополоснуть лицо, шею, торс и кисти рук холодной водой 	Предложить рекомендации по промыванию носа, массажу биологически активных точек на лице против ринита и др. простудных заболеваний. Не одевайте ребенка слишком тепло, чтобы он не перегревался и не потел, иначе все закаливающие

		<p>после теплой воды. Контрастное воздушное закаливание: метод пульсирующего микроклимата, т.е. поочередное пребывание в теплых и прохладных проветренных помещениях, которые находятся рядом (после сна поочередное пребывание в группе и спальне) понижением температуры до 2 - 3°C.</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Обширное умывание водой комнатной температуры после занятий по физической культуре.▪ Самомассаж.▪ Оздоровительно-закаливающие мероприятия в ванне для закаливания и массажа.▪ Как можно больше времени дети в детском саду находятся в облегченной одежде (мальчики - в шортах, девочки - в юбочках).	<p>элементы будут неэффективны. Главный показатель и регулятор действий воспитателя - самочувствие и настроение детей.</p>
--	--	---	--