

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 23  
«Ромашка»

Утверждаю:



Заведующий МБДОУ № 23

Бекетова Н.И.

августа 2022г.

**Программа закаливания детей раннего  
возраста 2-3 лет  
на 2022-2023 учебный год**

Воспитатели:  
Женчук А.В.,  
Мельникова О.Б.

г.о. Сухой Лог 2022г.

## Актуальность

**Закаливание организма** – одно из лучших средств укрепления здоровья, снижения заболеваемости.

**Задача закаливания** – приучить хрупкий растущий организм ребенка переносить перемены температуры в окружающей среде.

**Основными средствами закаливания детей** являются естественные факторы природы – воздух, вода, солнце. Закаливающее влияние на организм ребенка оказывают все гигиенические процедуры.

При закаливании детей соблюдаем основной принцип - постепенное расширение зоны воздействия и увеличение времени проведения процедуры.

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

### Задачи:

1. Внедрять комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов: воздуха, солнца, воды для детей младшего дошкольного возраста в условиях детского сада.
2. Прививать детям младшего дошкольного возраста культурно-гигиенические навыки.
3. Формировать у детей стремление к здоровому образу жизни.
4. Осуществлять просветительную работу о закаливании среди родителей.

**1. Воздух** — это среда, постоянно окружающая человека. Он соприкасается с кожей непосредственно или через ткань одежды и со слизистой оболочкой дыхательных путей. Поэтому следим, чтобы воздух в группе всегда был свежий и чистый. С этой целью проводим сквозное проветривание утром, до прихода детей в детский сад, во время прогулки или сна детей.

В утренние часы, перед приемом, расставляем тарелки с чесноком в раздевалке, в групповой комнате.

Во время сна детей - кварцевание приёмной комнаты. Соблюдаем температурный режим в группе.

Основное внимание уделяем одежде детей, так как закаливание оказывает благотворное воздействие в том случае, если одежда детей, как в помещении, так и на прогулке соответствует сезону, температуре воздуха и состоянию здоровья каждого ребенка. Прогулки и игровую деятельность детей организовываем так, чтобы дети больше двигались и вовремя сменяли подвижную деятельность на спокойную.

### Пробуждение.

Воспитатель звонит в колокольчик:

Колокольчик золотой,  
Он всегда, везде со мной.  
“Просыпайтесь!” - говорит,  
“Закаляйтесь!” - всем велит.

### Комплекс закаливающих упражнений.

1). **“Киски просыпаются”** (предложить детям вытянуться в кровати, прогнуть спинку, вытянуть вверх руки, перевернуться с боку на бок.)

На коврик котята спят,  
Просыпаться не хотят.  
Вот на спинку все легли,  
Расшались тут они.  
Хорошо нам отдыхать,

Но уже пора вставать.  
Потянуться, улыбнуться,  
Всем открыть глаза и встать.

2). **Игры с одеялом.** (Дети прячутся под одеялом и так 2-3 раза)

Вот вдет лохматый пес,  
А зовут его - Барбос!  
Что за звери здесь шалят?  
Переловит всех котят.

3). **Легкий массаж** (“поутюжить” руки, ноги от пальчиков вверх, разгладить спинку, грудь).

4). **Ходьба на носочках по коврику в группе.**

Потянулись, быстро встали,  
На носочках побежали...

### 5). Ходьба по “дорожке здоровья”.

“Зашагали ножки - топ, топ, топ!”.

Закаливание проводим во время физкультурных занятий, утренней гимнастики. В утренние часы планируем и проводим бодрящую гимнастику, артикуляционную гимнастику - способствующую укреплению слизистой оболочки дыхательных путей. Одной из нетрадиционных форм закаливания в раннем возрасте является пальчиковая гимнастика, которая благотворно влияет на координацию движений, способствует развитию мелкой моторики рук, их силы. Игровая форма проведения гимнастики не только развлекает детей, но и способствует формированию их представлений об окружающем мире.

## 2. Вода - общепризнанное средство закаливания.

Закаливающее влияние на организм ребенка оказывают все гигиенические процедуры: мытье рук, ног, лица, тела ребенка.

## 3. Закаливание солнцем.

Наиболее широкие возможности для оздоровления и закаливания наших детей солнцем представляется летом. Солнечные лучи оказывают на организм ребенка общее, укрепляющее действие, повышают обмен веществ в организме, лучше становится самочувствие и сон.

Чтобы добиться хороших результатов по снижению заболеваемости активно проводим с родителями работу по обучению пальчиковым играм детей.

Летом в родительском уголке выставляются консультации по закаливанию детей:

- “закаливание солнцем - памятка для родителей”
- “прогулки в лес”
- “ребенок на даче”
- “тебе пора купаться”.

Осенью готовим консультацию осенние прогулки – с рекомендациями для родителей, как одевать детей по сезону, какими играми разнообразить прогулки детей.

**Вывод.** Таким образом закаливание, соблюдение температурного режима, графика проветривания помогло добиться хороших результатов по снижению заболеваемости и укреплению здоровья детей.

### Система закаливания для детей 2-3 лет

№п/п	Виды закаливания	Срок проведения
1.	Ходьба босиком	Перед сном и гимнастики после сна ежедневно
2.	Гимнастика пробуждения (в трусах и майках, босиком)	Ежедневно
3.	Топтание в тазу с теплой водой с последующим хождением по массажному коврику	В летний период
5.	Ходьба босиком в летний период	Ежедневно 1минута
6.	Сквозное проветривание помещений	Ежедневно в отсутствие детей
7.	Обеспечение температурного режима в помещении	Ежедневно
8.	Физкультурно-спортивные праздники и развлечения на открытом воздухе	В летний период

9.	Режим прогулок	Ежедневно
10.	Кварцевание групповой комнаты	Ежедневно в отсутствии детей
11.	Облегчённая форма одежды	Ежедневно
12.	Сон без маск	В летний период
13.	П/игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно
14.	Сон с доступом свежего воздуха	В летний период
15.	Пальчиковая гимнастика	Ежедневно
16.	Умывание прохладной водой	Ежедневно
17.	Утренняя гимнастика	Ежедневно

**Список используемой литературы:**

1. Закаливание детей с применением интенсивных методов И.М. Воронцова  
Л.А. Беленький
2. Игрушки с малышами Григорьева Г.Г. М 2003 г
3. Учимся быть здоровыми Л.А. Теплякова 2001 г