

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 23  
«Ромашка»

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ № 23

«Ромашка»

Н.И.Бекетова

«17» июня 2021г.



**План - программа закаливания для детей раннего дошкольного возраста  
«Здоровяшки»**

## **ВВЕДЕНИЕ**

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов, это бесценный дар, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем.

Приходя в детский сад, большинство детей уже имеют целый букет заболеваний. Появляется все больше детей с частыми простудными заболеваниями.

Следовательно, укрепление здоровья детей в дошкольных учреждениях – первостепенная задача педагогического и медицинского персонала. С древних времен было замечено, что закаливание способствует укреплению здоровья. Поэтому закаливающие мероприятия должны составлять основу воспитательно-оздоровительного процесса, цель которых – снизить заболеваемость детей.

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.

Поэтому в ДОО необходим поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик закаливания, а также создание условий для укрепления здоровья, на основе активного использования закаливания начиная с раннего возраста

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

## **ЗАДАЧИ:**

- Внедрять комплекс закаливающих процедур с использованием здоровьесберегающих технологий, а также различных природных факторов: воздуха, солнца, воды для детей раннего дошкольного возраста в условиях детского сада.
- Прививать детям младшего дошкольного возраста культурно-гигиенические навыки.
- Формировать у детей стремление к здоровому образу жизни
- Осуществлять просветительную работу о закаливании среди родителей.
- Обучать родителей конкретным приемам и методам оздоровления и укрепления организма.

## **ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

1. Осознание родителями и детьми понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья.
2. Овладение навыками самооздоровления.
3. Снижение уровня заболеваемости.

## **ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ**

1. Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Принцип активности и сознательности – совместное участие воспитателей группы и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
3. Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
4. Принцип результативности и гарантированности – гарантия положительного результата независимо от уровня физического развития детей.

## **ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

1. Обеспечение благоприятного течения адаптации;
2. Выполнение санитарно-гигиенического режима;

3. Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
4. Проведение санитарных и специальных мер по профилактике ОРЗ и ОРВИ;
5. Организация здоровьесберегающей среды в группе;
6. Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
7. Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей и родителей;

### **Основные правила проведения закаливания в детском дошкольном учреждении**

- 1). Занятия должны быть регулярными. Единственное исключение – плохое самочувствие малыша. Ведь только от систематических тренировок можно ожидать положительных результатов. Воспитатели должны провести беседу с родителями, чтобы те закаливали малыша дома.
- 2). Интенсивность процедур должна только увеличиваться. То есть воспитатели должны расширять зону воздействия, «агрессивность» (температуру и т.д.). В частности, температура воды должна уменьшаться каждые несколько дней на два-три градуса.
- 3). Важно контролировать ответную реакцию детей. Они должны чувствовать себя комфортно, не плакать. Если ребёнок по болезни или какой-то другой причине пропустил более десяти дней занятий, то процедуру стоит начинать с начального уровня. Чтобы ни про кого не забыть, воспитатели должны вести отдельный журнал, где отмечать для конкретного ребёнка, когда и насколько произошёл перерыв.
- 4). Начинать закаливание можно, если это мероприятие одобряет лечащий врач. Ни в коем случае нельзя привлекать к тренировкам заболевших малышей.
- 5) Программа закаливания должна включать водные, воздушные, солнечные процедуры, работу с механическими и прочими раздражителями.

### **АДРЕСНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ**

Программа закаливания, направленная на детей раннего дошкольного возраста от 1 до 3 лет, родителей.

Разработка программы закаливания и осуществление мероприятий, направленных на закаливание детского организма.

Создание здорового микроклимата в коллективе детей

- использование детьми спортивного оборудования и инвентаря в самостоятельной деятельности.

Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей

- проведение родительских собраний, семинаров-практикумов, консультаций
- педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам закаливания

- совместные развлечения для родителей и детей

- круглые столы с привлечением медицинского работника детского сада

Налаживание тесного контакта с медицинским работником детского сада

- ежедневный прием детей в группу

- контроль состояния здоровья и развития детей

- поквартальный анализ состояния здоровья детей

- оказание консультативной помощи родителям и воспитателям группы по вопросам закаливания.

Обеспечение здорового ритма жизни

- щадящий режим (адаптационный период);

- гибкий режим;

- организация микроклимата;

Физические упражнения

- утренняя гимнастика;

- физкультурно-оздоровительные занятия;

- подвижные игры;

- спортивные игры.

### Гигиенические и водные процедуры

- умывание;
- мытье рук;
- игры с водой;
- обеспечение чистоты среды.

### Воздушные ванны

- проветривание помещений;
- прогулка на свежем воздухе;
- обеспечение температурного режима.

### Активный отдых

- развлечения;
- игры – забавы;
- дни здоровья.

### Специальное закаливание

- хождение босиком;
- игровой массаж;
- элементы дыхательной гимнастики.

### Витаминация

- ежедневный прием витаминов С (осенне-зимний период).

### ПЕРСПЕКТИВНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

сентябрь

«Укрепление здоровья детей и снижение заболеваемости»

Анкетирование родителей

Изучение запроса родителей по закаливанию детей в детском саду.

«Водичка, водичка...»

Заучивание потешки.

Игры с водой.

Привитие навыков и привычек личной гигиены; закаливание организма.

«День здоровья»

1. Игровой массаж
2. П./игра «Мой веселый звонкий мяч»
3. М./игра «Пузырь»

Формирование основ здорового образа жизни; воспитывать привычку к строгому соблюдению режима дня.

октябрь

«Профилактика простудных заболеваний через проведение закаливающих процедур».

«Предупреждение простудных заболеваний».

Папка-передвижка.

«День здоровья»

1. Чтение рассказа В. Бианки «Купание медвежат»
2. «Мишка косолапый» - ходьба на внешней стороне стопы
3. П./игра «У медведя во бору»

Укрепление мышц, формирующих свод стопы; формирование основ здорового образа жизни.

«У солнышка в гостях»

Физкультурное развлечение

Воспитание потребности в здоровом и активном образе жизни, положительных эмоций, создающих бодрое жизнерадостное настроение.

ноябрь

«Закаливание организма солнцем, воздухом, водой».

Консультация для родителей

Расширение представлений о способах закаливания детского организма, используя природные факторы.

«Что такое хорошо, и что такое плохо». В. Маяковский.

Чтение стихотворения

Привитие навыков личной и общественной гигиены; воспитание правил хорошего поведения.

«День здоровья»

1. Закаливающее дыхание

2. М./игра «Поймай бабочку»

3. П./игра «Бабочки»

Укрепление дыхательной мускулатуры, способствовать углублению дыхания, устойчивости ритма дыхания; формирование основ здорового образа жизни.

декабрь

«Полезные советы для родителей»

Папка-передвижка

Осуществление просветительной работы среди родителей по оздоровлению ребенка

«День здоровья»

1. «Поиграем с ручками»

2. М./игра «Мы топаем ногами»

3. П./игра «Воробышки и кот»

Закаливание организма; формирование основ здорового образа жизни, двигательных навыков и умений.



«Льдинки – холодинки»

Физкультурное развлечение

Воспитание любви к физической культуре и спорту, чувства дружбы.

январь

«День здоровья»

1. Игровой массаж

2. М./игра «Кто умеет чисто умываться» по стихотворению А. Ануфревой.

3. П./игра «Солнечные зайчики».

Развитие подвижности грудной клетки; закаливание организма,  
формирование основ здорового образа жизни.

«Чище умойся...»

3. Александрова

Чтение стихотворения

Игры с водой

Привитие навыков личной гигиены; закаливание организма.

февраль

«Игра – не забава».

Родительское собрание

Знакомство с игровыми приемами, помогающими укреплять и сохранять  
здоровье детей.

«Игры, которые лечат»

Папка-передвижка

Формирование у родителей представления о необходимости заботы о своем  
здоровье и здоровье ребенка.

март

## «День здоровья»

1. Массаж волшебных точек ушек
2. М/игра «Делай раз, делай два».
3. П/игра «Жмурки с колокольчиком»

Создание условий для закаливания организма; формирование основ здорового образа жизни; активизация положительных эмоций.

апрель

«В здоровом теле – здоровый дух»

Фотовыставка

Знакомство родителей с закаливающими мероприятиями, проводимыми в детском саду.

## «День здоровья»

1. Перешагивание препятствий
2. «Цапля» - ходьба с высоким подниманием коленей.
3. П/игра «Солнышко и дождик».

Способствование углублению дыхания, устойчивости ритма дыхания; привитие навыков правильной осанки; закаливание организма; формирование основ здорового образа жизни

май

«Мойдодыр». К. Чуковский.

Чтение стихотворения

Привитие навыков личной и общественной гигиены.

## «День здоровья»

1. Пальчиковая гимнастика
2. М/игра «Зайка попляши»
3. П/игра «Зайка беленький сидит»

Воспитывать привычку к строгому соблюдению режима дня и вырабатывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями;  
формирование основ здорового образа жизни.

3-4мин.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Берестнева, З.И. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ [Текст] / З.И. Берестнева; М: Творческий Центр 2008.
2. Веселова, Л. И. Физкультурные развлечения [Текст] // Ребенок в детском саду М: №5 2008.
3. Галанов, А.С. Психическое и физическое развитие ребенка от одного года до трех лет [Текст] / А.С. Галанов; М: АРКТИ 2003.
4. Осокина, Т. И. Игры и развлечения детей на воздухе [Текст] / Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Л. С. Фурмина; М: Просвещение 1983.
5. Управление дошкольным образовательным учреждением. Научно-практический журнал; ООО «ТЦ СФЕРА», 2008 №8
6. Сажина, С.Д. Составление рабочих учебных программ для ДОУ [Текст] / С.Д. Сажина; М: Творческий Центр 2006.