



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ №23

Кадьрова Р.М.

**Программа по закаливанию
для детей 5-6 года жизни
«Шаг к здоровью»**

Воспитатели:
Изместьева Е.В.
Изместьева Т.А.

Пояснительная записка

Известно, что здоровье человека определяется многочисленными внутренними и внешними факторами и характеризуется как состояние организма, при котором отсутствие заболевания сочетается с физическим, психическим и социальным благополучием человека. Высокая заболеваемость, неблагоприятные экологические условия, сложная социальная ситуация и другие неблагоприятные факторы требуют выработки определённой комплексной системы в работе по оздоровлению детей.

В основе укрепления здоровья и формирования предпосылок здорового образа жизни лежат задачи, которые включают в себя:

- организацию рационального режима дня, обеспечение необходимой продолжительностью сна в соответствии с возрастными потребностями;
- создание условий для оптимального двигательного режима;
- осуществление оздоровительных и закаливающих мероприятий;
- полноценное питание;
- обеспечение благоприятной гигиенической обстановки;
- создание атмосферы психологического комфорта.

Задача оздоровительных мероприятий в дошкольном учреждении - поддерживать, развивать и укреплять защитные силы организма ребенка, приучать противостоять неблагоприятным факторам внешней среды. Все закаливающие процедуры должны проводиться так, чтобы не вызывать у детей отрицательного к ним отношения.

Основные принципы проведения закаливающих процедур

- систематичность проведения во все сезоны года,
- постепенность увеличения силы раздражающего воздействия,
- учет индивидуальных особенностей и эмоционального состояния ребенка,
- осуществлять закаливание следует только при полном здоровье детей.

Основные факторы закаливания

Закаливание воздухом, водой, солнцем.

Формы оздоровительных мероприятий в режиме дня.

Физкультурно-оздоровительные:

- Занятия по физическому развитию;
- Утренний приём детей (пробежка) на свежем воздухе по сезону.
- Дозированная ходьба 9 во время пеших прогулок и экскурсий);
- Подвижные игры;
- Спортивные праздники и развлечения;
- Гимнастика после дневного сна;
- Дневной сон с доступом свежего воздуха.

Закаливающие:

- Прогулки на свежем воздухе;
- Хожение босиком по корригирующим дорожкам;
- Утренний приём детей на свежем воздухе;
- Соблюдение температурного режима в течение дня.
- Соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учётом индивидуального состояния здоровья детей, сезонности;
- Облегчённая одежда для детей в детском саду;
- Мытьё прохладной водой рук по локоть;
- Полоскание рта водой комнатной температуры.
- Обливание ног в тёплый период года.

Профилактические:

- Приём витаминов «Ревит»;
- Использование народных средств (лук, чеснок);
- Профилактика носа (оксолиновая мазь).

Содержание	Возрастные группы	
	Старшая группа	Подготовительная группа
Элементы повседневного закаливания		
Воздушно-темпер. режим	От +21 ⁰ до +18 ⁰	От +21 ⁰ до +18 ⁰
Сквозное проветривание (в отсутствие детей)	Проводиться не менее 10 минут через каждые 1,5 часа	
Утренний прием детей на улице	По сезонности (лето, осень, весна)	
Утренняя гимнастика	В теплое время года проводится на улице, в холодное время года – в зале, в группе	
Прогулка	Обувь и одежда соответствует метеорологическим условиям	
	До - 20 ⁰	До - 20 ⁰
Дневной сон	В теплое время при открытых окнах, без маек (избегая сквозняка).	
Физичес. упраж., п/и на улице	ежедневно	
Гигиенические процедуры	Ежедневно в течение всего режима дня.	
Ходьба босиком	По корригирующим дорожкам	
Гимнастика после сна	ежедневно	
Дозированные солнечные ванны	Теплый период В период с 9.00-11.00 (с 3 мин. – 20 мин)	

Работа с родителями

Работа с родителями строится на принципе преемственности семи ДОУ.

Формы работы:

- Родительские собрания;
- Совместные прогулки, походы;
- Своевременная смена информации в родительском уголке: брошюры, папки-передвижки, консультации;
- Индивидуальные беседы.
- Совместные спортивные развлечения.