

Утверждаю:



**Программа по закаливанию детей  
подготовительной к школе группы  
на 2020-2021г.**

**«Закаливание – первый шаг  
на пути к здоровью»**

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

## **Актуальность:**

основы будущей жизни, как известно, закладываются в детстве, и потому укрепление здоровья детей дошкольного возраста является приоритетным направлением нашего МДБОУ. Необходимость организации оздоровительной деятельности в дошкольном учреждении уже ни у кого не вызывает сомнения. Актуальность такого подхода обоснована состоянием здоровья детей, посещающих дошкольное учреждение. Известно, что здоровье определяется комплексом факторов, характеризующих морфофункциональное развитие, физический статус ребенка, уровень адаптации к окружающей среде, дееспособность.

Существенная роль в системе физического воспитания детей принадлежит мероприятиям по закаливанию. Под закаливанием понимается повышение устойчивости - адаптации организма человека к действию различных неблагоприятных климатических факторов (холод, тепло) вследствие применения комплекса систематизированных и целенаправленных мероприятий. Никакой оздоровительный режим немыслим без использования закалывающих процедур. Закаливание в дошкольном возрасте следует рассматривать как важнейшую составную часть физического воспитания детей.

## **Цель:**

Повышение сопротивляемости организма воспитанников к неблагоприятным условиям окружающей среды, снижение заболеваемости.

## **Задачи:**

1. Разработать и доказать эффективность методики закаливания для укрепления здоровья детей.
2. Показать возможности укрепления здоровья и профилактики заболеваний через проведение закалывающих процедур в ДОУ. Укрепить здоровье детей посредством закаливания.
3. Разработать программу оздоровления детей посредством закаливания.
4. Заинтересовать родителей активнее участвовать в жизни детского сада.
5. Снизить заболеваемость в группе.

## **Гипотеза:**

я предполагаю, что эффективность оздоровительной работы с детьми старшей группы повысится, если применить комплекс оздоровительных мероприятий.

Тип проекта: практико-ориентированный

**Участники проекта:** дети подготовительной группы, родители воспитанников, воспитатель, помощник воспитателя.

**Формы проведения:** организованная двигательная деятельность, оздоровительная работа, анкетирование и консультации родителей, физкультурные досуги, родительские собрания, праздники.

### **Ожидаемые результаты:**

1. Снижение количества респираторных заболеваний детей старшей группы.
2. Повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников.
3. Стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

### **Формы организованной двигательной деятельности**

1. Утренняя гимнастика (ежедневно)
2. Занятия физкультурой (3 раза в неделю)
3. Подвижные игры на первой и второй прогулках (ежедневно)
4. Самостоятельная двигательная деятельность с разными физкультурными пособиями:
  - утром
  - после завтрака
  - на прогулке
  - после сна
  - на второй прогулке
5. Игровая деятельность
6. Закаливание
7. Туризм (пешие прогулки по маршрутам или экскурсии).

### **Оздоровительная работа**

Сквозное проветривание

Санитарный режим

$t^0 = 20-22^{\circ}\text{C}$

Индивидуализация режимных процессов с учетом здоровья и развития детей

Оптимальный двигательный объем

Утренняя гимнастика

Физкультурные занятия

Подвижные игры

Пальчиковые игры

Закаливание.

Дыхательная гимнастика

Физкультминутки

Витаминизация III блюда

## Общие требования

1. Создание экологически благоприятных условий в помещениях для игр и занятий детей:

- соблюдение санитарных и гигиенических требований;
- сквозное проветривание (3-5 раз в день в отсутствие детей);
- специальный подбор комнатных растений, поглощающих вредные химические вещества, выделяющих фитонциды и увлажняющие воздух;
- поддержание температуры воздуха в пределах 20 - 22 0С.

2. Высокая культура гигиенического обслуживания детей (туалет, кормление, сон, одевание на прогулку).

3. Обеспечение психологического комфорта на протяжении всего времени пребывания в детском саду.

4. Индивидуализация и дифференциация режимных процессов и их воспитательная направленность с учетом здоровья и развития детей.

5. Оптимальный двигательный режим.

Организованная двигательная деятельность

Утренняя гимнастика (ежедневно)

Занятия физкультурой (3 раза в неделю)

Подвижные игры на первой и второй прогулках (ежедневно)

Самостоятельная двигательная деятельность с разными физкультурными пособиями:

- утром
- после завтрака
- на прогулке
- после сна
- на второй прогулке

Базовая и игровая деятельность

Закаливание:

- оздоровительные прогулки, ежедневно
- умывание прохладной водой перед приемом пищи, после каждого загрязнения рук
- полоскание рта после каждого принятия пищи и после сна водой комнатной температуры (прохладной)
- воздушные ванны после сна, на занятии по физкультуре
- ходьба босиком в обычных условиях по ребристым дорожкам до и после сна, на занятиях физкультурой (время увеличивается постепенно)

Оздоровительная работа

Сквозное проветривание

Санитарный режим  $t^0 = 20-22^{\circ}\text{C}$

Индивидуализация режимных процессов с учетом здоровья и развития детей

Оптимальный двигательный объем (4 ч в день)

Утренняя гимнастика

Физкультурные занятия

Подвижные игры

Закаливание:

- оздоровительные прогулки;
  - умывание прохладной водой;
  - воздушные ванны:
- а) гимнастика после сна на кровати (с элементами дыхательной гимнастики);

- б) дорожка здоровья;
- в) облегченная одежда;
- г) сон с открытой фрамугой.

9. Употребление лука, чеснока в осенне-зимний период

11. Употребление витаминов в период вспышки заболеваний

12. Витаминизация III блюда

Сон в группе при  $t^0 +16 +15$  - теплая рубашка с длинными рукавами или пижама, теплое одеяло.

Требование к одежде в группе

Одежда детей при различной  $t^0$  воздуха помещения

+ 23 и выше

1-2-х слойная одежда:

Девочки: тонкое х/б белье, легкое х/б платье, с короткими рукавами, носки, босоножки;

Мальчики: тонкое х/б белье, легкая х/б футболка или рубашка, с короткими рукавами, шорты, носки, сандалии.

+21- 22

2-х слойная одежда:

Девочки: белье, платье х/б или полушерстяное с длинным рукавом, колготки для детей 3-4х- лет, для детей 5-7-ми лет - гольфы, туфли.

Мальчики: тонкое х/б белье, легкая х/б футболка или рубашка, с длинным рукавом, шорты, колготки для детей 3-4х- лет, для детей 5-7-ми лет - гольфы, туфли.

+18 – 20

2-х слойная одежда:

Девочки: белье, платье с длинным рукавом, колготки, туфли.

Мальчики: тонкое х/б белье, легкая х/б футболка или рубашка, с длинным рукавом, шорты, колготки, туфли.

+16 – 17

3-х слойная одежда: х/б белье, трикотажное или шерстяное платье с длинным рукавом, кофта, колготки, туфли или теплые тапочки.

Требование к одежде на улице

Одежда детей на прогулке в зимнее время года

от + 6 до - 3: 4-хслойная одежда: белье, платье, трикотажная кофта, колготки, рейтузы, куртка или демисезонное пальто (без трикотажной кофты, если  $t^0$  выше 0 градусов).

от -3 до -8: 4-хслойная одежда: белье, платье, кофта, колготки, рейтузы, зимнее пальто, утепленные сапоги.

от -9 до - 20: 5-тислойная одежда: белье, платье, кофта или свитер, колготки, рейтузы (2 пары), зимнее пальто, утепленные сапоги.

Комплекс оздоровительных мероприятий детей старшей группы

Приём детей на улице (в тёплый период)

Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в группе)

Полоскание полости рта после каждого приема пищи



11. оптимальный двигательный режим

12. упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы

13. подвижные игры

14. пальчиковые игры

15. пальчиковая гимнастика с использованием аппликатора Кузнецова

16. пальчиковая гимнастика с использованием Су-джок массажера

17. водное закаливание: обливание кистей рук.

Комплексы бодрящей гимнастики с использованием массажных варежек: (1 комплекс рассчитан на 2 недели).

Гимнастика игрового характера:

1. Лиса с лисятами

2. Кошечки

Разминка в постели и самомассаж:

3. Часики

4. Воздушные шарик

Самостоятельная гимнастика:

5. Объявляется подъем!

6. Просыпайтесь, малыши!

Музыкально-ритмическая:

7. Бодрость

Гимнастика игрового характера:

8. Любит зайка умыться

9. Кисонька-мурысонька

Разминка в постели и самомассаж:

10. Забавные котята

11. Просыпалочка - зарядалочка

Самостоятельная гимнастика:

12. Маленькая колдунья

13. Джунгли

Музыкально-ритмическая:

14. Эй, лежебоки!

15. Вместе с солнышком!

Гимнастика игрового характера:

16. Кто спит в постели сладко?

17. Рыбка

Пробудить организм, нормализовать кровообращение, снять вялость и сонливость, быстрее прийти в бодрое состояние и настроение.

октябрь-август

октябрь-август

октябрь-август

октябрь-август

октябрь-август

октябрь-август

октябрь

октябрь

ноябрь

ноябрь

декабрь

декабрь

январь

февраль

февраль

март

март

апрель

апрель

май

май

июнь

Разминка в постели и самомассаж: 18.Пчелки 19.Лесное путешествие <u>Самостоятельная гимнастика:</u> 20.К морю. 21 Мы теперь ни малыши!	июнь  июль июль  август август
---	--

## Работа с родителями.

№	Мероприятия	Задачи	Период
3.	1.Родительское собрание «Здоровый образ жизни. Советы доброго доктора».	Повышать заинтересованность родителей в укреплении здоровья дошкольников. Стимулировать повышения внимания к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности. Формировать у родителей систему знаний в вопросах укрепления и сохранения физического и психического здоровья детей.	декабрь
	2.Анкетирование «Определение уровня знаний о здоровом образе жизни»		сентябрь
	3. Индивидуальные беседы.		
	1.Знакомство с проектом «Закаливание детей старшего возраста в условиях ДОУ».		октябрь
	2.Консультация «Полезность закаливания в детском саду»		
	3.Индивидуальные беседы.		
	1.Консультация для родителей «Значение режимных моментов для здоровья ребенка»		ноябрь
	2. Круглый стол для родителей «Как заинтересовать ребенка закаливающими процедурами» (Обмен опытом семейного воспитания)		
	3.Индивидуальные беседы.		
	1.Конкурс семейных газет «Здоровый образ жизни нашей семьи».		декабрь
	2. Консультация: «Нужна ли закалка детскому организму?»		
	3.Индивидуальные беседы.		
	1. Консультация «Сезонная одежда для прогулок»		январь
	2. Разработать памятку для родителей «Закаливание –		

<p>первый шаг на пути к здоровью» 3.Индивидуальные беседы.</p> <p>1.Ширма-передвижка «Гуляем в морозную погоду» 2.Памятка для родителей «Симптомы и лечение ОРВИ» 3.Индивидуальные беседы.</p> <p>1.Знакомство родителей с методиками оздоровления; М.Ю.Картушиной, А.Стрельниковой, А.Уманской, Коваленко, А.Аветисова; (в форме консультаций, презентаций, открытых показов) 2.Индивидуальные беседы.</p> <p>1.Оформление ширмы-передвижки «Массаж ушей – важная процедура при простуде, насморке, кашле, аллергии». 2.Консультация «Босохождение – элемент закаливания организма» 3.Индивидуальные беседы.</p> <p>1. Акция «За здоровьем - в детский сад!» 2.Встреча с родителями: «Промежуточные итоги работы по оздоровлению детей за учебный год» 3.Индивидуальные беседы.</p> <p>1.Оформление ширмы-передвижки «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!» 2.Консультация «Игротека подвижных игр дома» 3.Индивидуальные беседы.</p> <p>1.Участие родителей в пеших прогулках совместно с детьми. 2. Консультация «Лето-пора закаляться». 3. Индивидуальные беседы.</p>		<p>февраль</p> <p>март</p> <p>апрель</p> <p>май</p> <p>июнь</p> <p>июль</p>
--	--	---

1. Консультация «Плавание для закаливания» 2. Встреча с родителями «Подведение итогов работы над проектом» 3. Индивидуальные беседы.		август
--	--	--------

### III этап – итоговый, диагностический.

	Выявить позитивные изменения в здоровье детей. Обобщить имеющийся опыт и презентовать своим коллегам.	август
--	---	--------

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Комплекс оздоровительных мероприятий после сна

Воспитатель звонит в колокольчик:

Колокольчик золотой,

Он всегда, везде со мной.

«Просыпайтесь!» - говорит.

«Закаляйтесь!» - всем велит.

Комплекс закаливающих упражнений.

1. «Киска просыпается!» (Предложить детям вытянуться в кроватке, прогнуть спину, вытянуть вверх руки).

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 одеяло 2-3 раза)

Вот идет лохматый пес,

А зовут его Барбос!

Что за звери здесь шалют?

Переловит всех котят.

3. «Легкий массаж». (Поутюжить руки, ноги от пальчиков вверх, разгладить спинку, грудь)

4. Дети выходят из спальни в группу. Ходьба по «дорожкам здоровья»

1-я дорожка – массажные коврики

2-я – ребристая

3-я перешагивание через препятствия (кирпичики)

Зашагали ножки, топ-топ-топ!

Прямо по дорожке, топ-топ-топ!

Ну-ка, веселее, топ-топ-топ!

Вот как мы умеем, топ-топ-топ!

Топают ножки, топ-топ-топ!

Прямо по дорожке, топ-топ-топ!

#### 5. Гигиенические процедуры.

Кран откройся! Нос умойся!

Мойтись сразу оба глаза!

Мойся, мойся, обливайся!

Закаляйся! Закаляйся!

### ЗАКАЛИВАНИЕ НОСОГЛОТКИ. ПОЛОСКАНИЕ РТА И ГОРЛА

Одноразовые стаканчики

Вода, начинают с температуры 36 – 37 °С, затем постепенно в течении 10 дней снижают до 22 – 20 °С, с целью достижения закаливающего эффекта.

Дети, отсутствовавшие более 7 дней, начинают процедуру закаливания носоглотки с температуры 36 – 35 °С.

*Полоскание горла* прохладной водой со снижением ее температуры является методом профилактики заболеваний носоглотки. Дети старшего дошкольного возраста умеют полоскать горло и начинают эти процедуры при температуре воды +36-37°. Температура воды снижается в течении 10 дней и доводится до комнатной температуры.

Процедура такого закаливания может включать себя игровые составляющие, в результате чего процесс оздоровления приобретает более осмысленный и произвольный характер.

Для этой цели можно использовать, например, *развивающую* игру с элементами звуковой гимнастики “Волшебный напиток” (В.Т.Кудрявцев, Т.В.Нестерюк). Дети садятся на ковре в позе факира, перед ними ставится вода в бокалах t 36-38°. Каждому ребенку предлагается представить, как он превращается в доброго волшебника, которому все подвластно. Дети закрывают глаза, расслабляются, а, открыв глаза, произносят “волшебные” слова: «Я хороший, добрый ребенок. Всем детям в группе я желаю здоровья. Пусть все будут добрыми и красивыми. Милыми и счастливыми. А...у...м...».

После сна – воздушные ванны, умывание холодной водой, полоскание ротовой полости.

К слову, для этого можно использовать как обычную воду, так и специально приготовленный настой: в 1 стакане кипяченой охлажденной воды следует настоять 1 раздавленный зубок чеснока – в течение часа. Особенно хороша такая водичка в период респираторно-вирусных эпидемий, ею можно также закапывать нос. Еще для старших деток для полоскания можно использовать йодно-солевой раствор (на 1 литр воды 1 столовая ложка соли и 3-4 капли йода) и травяные настои.

Полоскание рта

В рот воды глоток возьми

Губы плотно ты сожми

Быстро щеки надувай

Водой зубы полоскай

А водичку не глотай

В раковину выливай.