

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №23 «Ромашка»



Программа по оздоровлению детей
«Закаливание детей раннего возраста»

Группа раннего возраста №1
(от 1 года до двух лет)

Воспитатели:
Изместьева Т.А.
Комарова М.С.

2023 -2024 г.г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность.

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования. Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка. Особенно остро эта задача стоит в адаптационный период, когда у детей наблюдается значительное увеличение количества случаев заболеваемости, что требует необходимости использования современных, инновационных подходов воспитательно - оздоровительной работы. Образовательная область физическое развитие требует от нас формировать у детей привычки к здоровому образу жизни, которые всегда стоят на первом месте. В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались.

Проблема: у детей не сформированы основы здорового образа жизни, ещё не до конца сформированы культурно – гигиенические навыки (навыки опрятности и самообслуживания).

Обоснование проблемы:

1. Родители не достаточно уделяют внимание физическому развитию детей (охрана и укрепление здоровья), воспитанию культурно-гигиенических навыков у детей.

2. Недостаточно знаний и умений у детей о культурно-гигиенических навыках, о здоровом образе жизни в раннем возрасте.

Свою работу в группе я начала с обследования детей, совместно с медицинской сестрой. Мы разделили детей на три группы здоровья. Побеседовала с родителями часто болеющих детей о том, как развивались дети, с чем связаны частые простудные заболевания и как родители относятся к видам закаливания.

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.

Цель: оздоровление детей, формирование основ здорового образа жизни и культурно – гигиенических навыков у детей раннего возраста.

Задачи:

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма.
2. Формирование представлений о здоровом образе жизни.
3. Воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование представлений о правилах личной гигиены.
4. Развитие самостоятельности, инициативности, любознательности и познавательной активности дошкольников.
5. Активизировать словарь: здоровье, здоровый образ жизни, зарядка, физкультура, правила, личная гигиена.
6. Укрепить связи между детским садом и семьёй, изменить позицию родителей в отношении своего здоровья и здоровья детей

Ожидаемые результаты:

1. У детей сформированы первоначальные знания о здоровом образе жизни.
2. Сформированы культурно-гигиенические навыки, знают элементарные правила личной гигиены.
3. Дети самостоятельно проявляют инициативу: рассматривают иллюстрации, участвуют в беседах, задают вопросы. проявляют творчество, активность и детальность в работе.
4. Активизирован и обогащен словарный запас детей по теме.
5. С удовольствием рисуют, лепят, играют в разные игры.
6. Участие в совместной деятельности родителей.

Продукт деятельности:

Оформление в группе уголка здоровья, создание картотек различных гимнастик (дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, гимнастика для глаз, физкультминутки), подвижных игр.

Работа с родителями:

- Анкетирование родителей.
- Консультация «Помогите ребёнку укрепить здоровье», «Культура здорового образа жизни в семье и детском саду».
- папка – передвижка «Режим дня – это важно»;
- Беседы с родителями по профилактике заболеваемости.
- Памятка для родителей «Правила мытья рук», «Профилактика кишечных инфекций», «Формирование культурно-гигиенических навыков у детей 2 - 3 лет», «Массаж – а вот и я!»;
- Советы родителям по формированию культурно-гигиенических навыков, по проведению утренней гимнастики, по организации двигательной активности, по организации правильного питания;

- Рекомендации «Примерные рекомендации по закаливанию детей», по здоровому образу жизни.

Работа с детьми:

Оздоровительные мероприятия (ежедневно в режимные моменты):

- Утренняя гимнастика;
- Динамические паузы, физминутки;
- Дыхательная гимнастика;
- Пальчиковая гимнастика (с предметами) с проговариванием стихотворных форм.

Закаливающие мероприятия (ежедневно)

- Воздушные ванны, гигиенические процедуры.
- Хождение босиком по массажным дорожкам;
- Самомассаж стоп и рук.

Профилактические мероприятия

- Витаминизация;
- Облегчённая одежда в помещении и на улице;
- Профилактика плоскостопия (хождение по ребристым дорожкам и др.);
- Сюжетно-ролевые игры «Семья», «Доктор Айболит», «Собираемся на прогулку», «Игрушки у врача» и другие;
- Дидактические игры и упражнения, направленные на привитие культурно-гигиенических навыков, здорового образа жизни: «Оденем куклу на прогулку», «Уложим куклу спать», «Купание куклы», «Накормим куклу», «Водичка, водичка», «Вымой руки», «Умывалочка», «Делаем причёску», «Серый котик умывается», «Я скажу, а ты покажи», и другие.
- Гимнастика для глаз;
- Беседы с детьми «Разговор о правильном питании», «Полезные продукты – овощи и фрукты», «Зачем необходима зарядка», «Правила поведения во время еды и умывания».
- Чтение художественной литературы (К. Чуковский «Айболит», «Мойдодыр», «Федорино горе»), русской народной сказки «Про непослушные ручки и ножки», потешек, стихотворений, загадывание загадок по теме «ЗОЖ», «КГН»;
- Рассмотрение материала по теме «Виды спорта», «Предметы личной гигиены», «Если хочешь быть здоров», «Вредные привычки», «Как правильно пользоваться предметами личной гигиены».
- Подвижные игры «У медведя в обору», «Каравай», «Зайка шёл и на шёл», «Зайка серенький сидит», «Идёт бычок качается», «Мыши и кот», «Найди свой цвет», «Наседка и цыплята», «Попади в круг», «Найди свое место» и другие;
- Артикуляционная гимнастика;

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

В своей работе мы используем систему закаливания, предложенную медицинскими работниками нашего детского сада:

В 1 квартале у нас запланировано постепенное обучение элементам обширного умывания по мере прохождения адаптационного периода, ходьба босиком, воздушные ванны после сна и во время ежедневных физкультурных занятий.

Начнем с наиболее доступного вида закаливания - закаливание воздухом.

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, перед непосредственно образовательной деятельностью, во время прогулки.

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

Перед сном проводим ароматерапии воздуха с пихтовым маслом. А также - кварцевание групповой 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.

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.

В 1 квартале, как я уже говорила, у нас запланировано элементам обширного умывания по мере прохождения адаптационного периода (мытьё рук до локтя).

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. Количество солнечных

ванн, а также место их проведение в летний период определяется врачом детского сада.

Чтобы добиться хороших результатов по снижению заболеваемости активно проводим с родителями работу по обучению пальчиковым играм с использованием материал из книги Л.В. Белкиной «Адаптация детей раннего возраста».

Летом в родительском уголке выставляются консультации по закаливанию детей:

«Закаливание солнцем - памятка для родителей»

«Прогулки в лес»

«Ребенок на даче»

«Тебе пора купаться».

Осенью подготовим 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.

Итог работы:

- фильм – презентация о проделанной работе.
- Обогащение уголка физической культуры
- Выставка работ детей и родителей
- Изготовление стенгазеты