

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
№23 «Ромашка»



Утверждено:

Заведующий МБДОУ №23
Р.М.Кадырова

«_» сентября 2023г.

**Программа по закаливанию
в младшей группе №3
«Здоровые малыши»
На 2022 – 2023 уч.год**

Составители:

Комарова М.С. – воспитатель 1кк.

Макотрина М.А. – воспитатель 1кк.

ГО Сухой Лог
2022г

План работы по закаливанию

1. Начинать закаливать детей можно в любое время года.
2. Закаливание полезно только тогда, когда его проводят часто, но с промежутками во времени. Без повторных процедур по закаливанию достигнутые результаты снижаются.
3. Нельзя резко увеличивать продолжительность и силу закаливающих процедур. Это может привести к переохлаждению и заболеванию ребенка.
4. Если ребенок болен, закаливающие процедуры начинать нельзя.
5. Закаливающие процедуры нужно проводить комплексно, сочетая общие (обливание) и местные (ножные ванны) воздействия. Так их эффективность увеличивается.
6. Процедуры должны нравиться ребенку и вызывать положительные эмоции.

Закаливание

- 1 Мытье рук холодной водой (ежедневно) ответств. воспитатель
- 3 Босохождение (ежедневно / воспитатель)
- 4 Мытье рук до локтя холодной водой (чередовать / воспитатель)
- 5 Мытье рук до локтя и лица холодной водой (чередовать / воспитатель)
- 6 Мытье рук до плеч и лица холодной водой (чередовать / воспитатель)
- 7 Облегченная форма одежды в групповой комнате (ежедневно / воспитатель)
- 8 Прогулки в одних трусиках (воздушные ванны) (июнь, июль, август / воспитатель)
- 9 Босохождение по травке, по песку, по дорожке (июнь, июль, август / воспитатель)
- 10 Развлечение на свежем воздухе, подвижные игры (ежедневно / воспитатель)
- 11 Игры с водой (песком) (июнь / воспитатель)
- 12 Потягивание (в постели) –комплекс упражнений (ежедневно / воспитатель)

Формы и методы оздоровления детей

<i>Формы и методы</i>	<i>Особенности организации,сроки</i>
Обеспечение здорового ритма жизни (щадящий режим – адапт.период, организация благоприятного микроклимата и стиля жизни группы)	Период адаптации (июнь – август) ежедневно
Воздушные ванны	ежедневно, на утренней и вечерней прогулке; сон с доступом свежего воздуха
Босохождение (по корригирующим дорожкам)	На занятиях по физкультуре, после сна
Музтерапия (музсопровождение режимных моментов, музоформление фона)	ежедневно
Гигиенические и водные процедуры (умывание,мытье рук, обеспечение чистоты среды)	ежедневно
Пальчиковая гимнастика	ежедневно
Утренняя гимнастика	ежедневно
Гимнастика пробуждения	ежедневно
Подвижные игры с физическими упражнениями	ежедневно, во время утренней и вечерней прогулки, подгруппами или индивидуально, с учетом двигательной активности детей.
Индивидуальная работа по развитию движений	ежедневно во 2 половину дня, на утренней и вечерней прогулках
Свето и цветотерапия (обеспечение светового режима; Цветовое и световое сопровождение среды и уч.процесса)	ежедневно
Соки, фрукты, овощи, витаминизация блюд, добавление чеснока и лука – в первое и второе блюдо	ежедневно осень -зима
Дыхательная, Артикуляционная гимнастики	ежедневно
Физкультурные занятия	2 раза в неделю, с учетом двигательной активности
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно, совместно с воспитателем и под руководством воспитателя в помещении и на свежем воздухе
Активный отдых (игры – забавы, Дни здоровья) Физкультурный досуг Пропаганда	1 раз в неделю 1 раз в квартал 1 раз в месяц

ЗОЖ (БЕСЕДЫ, КОНСУЛЬТАЦИИ)	1 раз в квартал

Цель:

гармоничное физическое и духовное развитие детей,

формирование основ здорового образа жизни.

ЗАДАЧИ:

Обеспечить детям плавный переход от сна к бодрствованию, подготовить их к активной деятельности;

Закреплять навыки проведения самомассажа рук, головы лица, активизируя биологически активные точки;

проводить профилактику плоскостопия;

формировать правильную осанку;

осуществлять комплекс закаливающих процедур ;воздушные ванны, босоножье;

закреплять умение осознанно, активно, с должным мышечным напряжением выполнять все виды движений;

воспитывать у детей желание самостоятельно организовать, выполнять разнообразные упражнения, подвижные игры.

МАТЕРИАЛ:

Дорожки «Здоровья», физическое оборудование: массажные мячики, массажные шарики.

ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ:

После дневного сна.

Содержание Словесное сопровождения Дозировка

Дети просыпаются Говорила кошка мама

-Кис, снимай скорей пижаму,

Глазки лапками протри,

На зарядку -раз, два, три! 1раз

Потянули передние лапки

И. П: лёжа на спине, руки вдоль туловища.

1. поднимают правую руку,

2. затем левую руку

3. потягиваются

4. И, П. 3 вдох

4 выдох 4-браз

Потянули задние лапки

И. п: лежа на спине, руки вдоль туловища.

1. Приподнять потянутые ноги

2, 3. Скрещивать ноги

4 .плавно отпустить.

Бантик, бантик, не дразнизь!

Вот поймаю- берегись!

4-6 раз

Где птичка?

И, П: Лежа на животе, руки вдоль туловища.

1. приподнять голову

2, 3 Поворот головой влево-вправо

3. И. П

Где же скачет воробей,

На березе? У дверей?

Покрути-ка головой,

Он найдется сам собой! 4-6 раз

Котенок сердитый

И. П: стоя на четвертинках.

1, 2. Выгнуть спину вверх, голову опустить вниз, «фыр-фыр»

3, 4. Прогнуть спину, поднять голову. Тренируясь, моя спинка

Станет гибкой, как пружинка. 4-6 раз

Котенок ласковый

И. П: стоя на четвертинках.

1. голову вверх, спину прогнуть, повилять хвостом. Хвостик мой- неуловимый

Я -за ним, а он- за спинку.

Комплекс оздоровительной гимнастики после сна:

Проводится в кроватях под музыку(2, 5 мин.)

Массаж биологически активных зон «Снеговик».

(профилактика простудных заболеваний) .

Раз рука, два рука

Лепим мы снеговика.

Три четыре, три четыре

Нарисуем рот пошире,

Пять -найдем морковь для носа,

Уголки найдем для глаз.

Шесть- наденем шляпу косо

Пусть смеется он у нас.

Семь и восемь, семь и восемь

Мы плясать его попросим.

А теперь всем детям встать

Руки медленно поднять

Пальцы сжать, потом разжать

Отдохнули все немножко

И отправились в дорожку.

Ходьба по тропе здоровья 3 раза 3-4 минуты.

Тропа здоровья

1. Ребристая доска.

2. Мокрый коврик.

3. Сухой коврик.

4. Массажный коврик.

5. Ребристая доска.

6. Массажный коврик.
7. Мешочек с горохом.
8. Мешочек с фасолью
9. Коврик с косточками
10. Коврик с массажными шариками

11

Массаж с помощью специального мячика

Этот мячик не простой,

Он колючий вот какой.

Меж ладошками кладем,

Им ладошки разотрем.

Вверх и вниз его катаем,

Свои ручки развиваем!

Можно шар катать по кругу,

Перекидывать друг другу.

Раз, два, три, четыре и пять –

Нам пора и отдыхать!

Пальчиковая гимнастика

Палец старший и большой

В сад за ёлками пошёл.

Указательный с порога

Указал ему дорогу.

Средний палец, самый меткий,

Он сбивает шишки с ветки.

Безымянный подбирает,

А мизинчик-господинчик

Их в корзину собирает.

Упражнение с массажными мячами 1-1, 5 мин

1. И. п. Сидя на стуле, хват руками с боку стула, спина прижата к спинке стула (следить за осанкой)

1-8 катать мяч стопой правой ноги от носка до пятки с усилием.

9-16 тоже самое другой ногой.

2. Пингвинчик. И. п. Стоя, обхват ногами мяча и 8 шагов вперед, 8 шагов назад.

Комплекс гимнастики после сна

«Мишки»

I. В кроватках 1. «Потягивание»

Потягушки, потянулись! (Поднимание рук вверх в положении лёжа) Поскорей, скорей проснулись! День настал давным-давно, (Поднимание ноги вверх в положен.лёжа) Он стучит в твоё окно.

II. Возле кроваток

Мишка рассердился и ногою топ... (Прыжки на двух ногах) Мишка косолапый по лесу идёт... (Ходьба и бег под музыку)

III. Ходьба по дорожке «Здоровья» (коврик с пуговицами, массажные коврики, ребристая доска, дорожка со следами с крупой)

IV. П/и «Мишка»

Мишка, мишка.

Что ты долго спишь?

Мишка, мишка.

Что ты так храпишь?

Мишка: Кто здесь песни распевал?

Кто мне спать не давал?

Догоню, догоню

Приложение 2

Схема оздоровительно-профилактических мероприятий на зимний период

<i>Мероприятия</i>	<i>Особенности организации</i>
Воздушные ванны	Ежедневно сон с доступом свежего воздуха
Босохождение (по полу, по корригирующим дорожкам)	На занятиях по физкультуре, после сна
«Дорожка здоровья»	ежедневно, после дневного сна
Мытье рук с самомассажем, пальчиковая гимнастика, обширное умывание (лицо, руки, намыливание рук мылом до локтя).	ежедневно
Утренняя гимнастика	ежедневно
Гимнастика пробуждения	ежедневно
Подвижные игры с физическими упражнениями	ежедневно, во время утренней и вечерней прогулки, подгруппами или индивидуально, с учетом двигательной активности детей.
Индивидуальная работа по развитию движений	ежедневно
Прогулки - походы по территории детского сада и за пределы ДОУ	1 раз в две недели, во время, отведенное для физкультурного занятия, организованных воспитателем игр и упражнений
Соки, фрукты, овощи, витаминизация блюд, добавление аскорбиновой кислоты и лимона в третье блюдо, чеснока и лука – в первое и второе блюдо, использование аромомасел, оксолиновая мазь.	ежедневно
Дыхательная, артикуляционная гимнастики	2-3 раза в день во время утренней зарядки, прогулки, после сна
Физкультурные занятия	3 раза в неделю, с учетом двигательной активности
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно, совместно с воспитателем и под руководством воспитателя в помещении и на свежем воздухе
Физкультурный досуг	1 раз в неделю
Прослушивание классической музыки	ежедневно, во время пробуждения

