

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
№ 23 «Ромашка»

Утверждаю:

И.о. Заведующего МБДОУ № 23

Р.М.Кадырова

« 31 » августа 2023 год



**Программа по закаливанию  
«Крепыш»  
для детей младшего возраста**

Воспитатели:

Мельникова О.Б., 1 К.К.

Женчук А.В. высшая К.К.

2023г.

## **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.

В современных условиях наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей. 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.

### **Цель:**

Создание условий для укрепления здоровья детей младшего дошкольного возраста в детском саду на основе активного использования закаливания.

### **Задачи:**

- ✓ Внедрять комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов: воздуха, солнца, воды для детей младшего дошкольного возраста в условиях детского сада.
- ✓ Прививать детям младшего дошкольного возраста культурно-гигиенические навыки.
- ✓ Осуществлять просветительную работу о закаливании среди родителей.
- ✓ Обучать родителей конкретным приемам и методам оздоровления и укрепления организма.

### **Ожидаемый результат:**

- ✓ Осознание родителями и детьми понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья.
- ✓ Овладение навыками самооздоровления.

- ✓ Снижение уровня заболеваемости.

### **Основные принципы программы:**

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

### **Основные направления программы:**

- ✓ Обеспечение благоприятного течения адаптации;
- ✓ Выполнение санитарно-гигиенического режима;
- ✓ Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
- ✓ Проведение санитарных и специальных мер по профилактике ОРЗ и ОРВИ;
- ✓ Организация здоровьесберегающей среды в группе;
- ✓ Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
- ✓ Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей и родителей;

**Программа закаливания**, направленная на детей младшего дошкольного возраста от 3 до 4 лет, родителей.

Техническое и методическое обеспечение:

1. Приобретение для группы
  - морской соли
  - витамины С.
2. Пополнение спортивного уголка нестандартными пособиями
  - чудо - ковриками
  - массажёрами
  - ребристой доской.
3. Разработка программы закаливания и осуществление мероприятий, направленных на закаливание детского организма.
4. Создание здорового микроклимата в коллективе детей

- использование детьми спортивного оборудования и инвентаря в самостоятельной деятельности.

5. 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

- дни открытых дверей

- показ занятий для родителей

- совместные развлечения для родителей и детей

- круглые столы с привлечением медицинского работника детского сада

- круглые столы по обмену опыта закаливания детей в семье.

6. 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.

8. Участие в семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей.

#### **Формы и методы закаливания детей:**

1. Обеспечение здорового ритма жизни - щадящий режим (*адаптац. период*);

- гибкий режим;

- организация микроклимата;

2. Физические упражнения:

- утренняя гимнастика;

- физкультурно-оздоровительные занятия;

- подвижные игры;

- спортивные игры.

3. Гигиенические и водные процедуры:

- умывание;

- мытье рук;

- игры с водой;

- обеспечение чистоты среды.

4. Воздушные ванны:

- проветривание помещений;
- сон при открытых фрамугах;
- прогулка на свежем воздухе;
- обеспечение температурного режима.

5. Активный отдых:

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

6. Специальное закаливание:

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

7. Витаминизация:

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

В группе созданы санитарно – гигиенические условия.

Мебель (*столы и стулья*) подобрана по росту детей. Для профилактических мероприятий по ОРВИ установлена кварцевая лампа.

Для физического развития детей в группе созданы условия.

Имеется спортивный инвентарь и оборудование для физической активности:

- 1.1. мячи (*резинные, набивные*);
- 1.2. обручи разного размера;
- 1.3. игрушки, которые можно катать;
- 1.4. в группе есть место для совместных игр детей;
- 1.5. весь спортивный инвентарь и оборудование доступны детям;
- 1.6. Для проведения утренней гимнастики, физкультурных развлечений в ДОУ имеется спортивный зал (музыкальный зал).

Для закаливания детей в группе созданы условия.

- 2.1. «чудо-коврики» (*коврики для массажа ног, изготовленные из бросового материала*);
- 2.2. «бревнышко» (*для профилактики плоскостопия*);
- 2.3. оборудование для игр с водой.

Для физической активности детей на участке созданы условия.

Для развития ходьбы, прыжков и других движений имеется оборудование:

- 3.1. бревно;
- 3.2. турничок;

- 3.3 мишени для бросания мяча;
- 3.4. кольцо, корзина для забрасывания мяча;
- 3.5. спортивный инвентарь (*мячи, обручи, санки*);
- 3.6. игрушки, которые можно катать, бросать.

### **Сентябрь**

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».

Родительское собрание Расширение кругозора о способах **закаливания**.

*«Предупреждение простудных заболеваний»*. Папка-передвижка.

Знакомство с мероприятиями, предупреждающими простудные заболевания.

*«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.

*«Девочка чумакая»* П. Барто. Чтение стихотворения. Купание куклы. Привитие навыков личной и общественной гигиены; закаливание организма.

*«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 топаяем 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.

«*Нос умойся*». Э. Машковская Чтение стихотворения

Игры с водой Воспитание бережного отношения к своему здоровью; закаливание организма.

**Январь** «*День здоровья*»

1. Игровой массаж

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

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.

«*День здоровья*»

1. Игровой массаж

2. М. /игра «*Игра с собачкой*»

3. П. /игра «*Вот сидит лохматый пес*». Создание условий для закаливания организма; формирование основ здорового образа жизни.

**Март** «С солнцем, воздухом, водой крепко дружим всей семьей». Фотовыставка  
Воспитание потребности в здоровом и активном образе жизни.

«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.

«Путешествие в лес» Физкультурное развлечение совместно с родителями Сплочение в совместной деятельности родительского коллектива; привитие любви к активному отдыху, здоровому образу жизни.

«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** «Вот какими мы стали» Родительское собрание Включение родителей в воспитательно-оздоровительный процесс.

«Здоровый малыш», как чистить зубы. Дидактическая игра Привитие навыков личной гигиены: правила ухода за зубами.

«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.