

Муниципальное бюджетное образовательная организация детский сад № 23
«Ромашка»



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ № 23

Р.М. Калырова Р.М. Калырова

10 июля 2024г.

**Программа закаливания для детей средней группы (4-5 лет)
на 2024-2025 учебный год**

Составили:

Женчук А.В.

Мельникова О.Б.

г.о. Сухой Лог, 2024г.

Пояснительная записка

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. По данным НИИ социальной гигиены и организации здравоохранения им. Н.А. Семашко, в России около 40% детей можно считать условно здоровыми.

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.

Поэтому в ДОУ необходим поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик закаливания, а также создание условий для укрепления здоровья, на основе активного использования закаливания начиная с раннего возраста

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

Задачи:

Создать условия для оптимального двигательного режима;

Осуществить оздоровительные и закаливающие мероприятия;

Создать атмосферу психологического комфорта.

Ожидаемый результат:

Осознание родителями и детьми понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья.

Овладение навыками самооздоровления.

Снижение уровня заболеваемости.

Закаливание в ДОУ

Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействуют созданию привычек здорового образа жизни. Мы разработали систему закаливания, предусматривающую разнообразные

формы и методы, а также изменения в связи со временем года, возрастом и индивидуальными особенностями здоровья детей. Это обеспечивает постепенное увеличение мер воздействия. В течение года рекомендации по проведению закаливающих процедур дает врач.

При закаливании руководствуемся определенными принципами, к числу таких относятся: постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей ребенка.

Система закаливания основана на воздействии на организм ребенка природных факторов: воздуха, воды, солнечных лучей и рефлекторные способности организма.

Закаливание - первый шаг на пути к здоровью. Закаливание детей необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить частые заболевания.

При закаливании детей следует придерживаться таких основных принципов:

- проводить закаливающие процедуры систематически, увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно,
- учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры,
- начинать закаливание в любом возрасте,
- никогда не выполнять процедуры, если малыш замерз,
- избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце,
- правильно подбирать одежду и обувь: она должна соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов,
- закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ

№	Формы и методы	Содержание
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).

Правила закаливания

- Начинать закаливание необходимо в теплую погоду, когда можно одновременно принимать воздушные и солнечные ванны. Это время отдыха, игры, прогулок (пеших и на велосипеде). Водные процедуры начинай во время купания в реке, озере;
- Ходить босиком по лесной тропинке, песку, мягкой траве, гальке;
- Продолжительность закаливающих процедур вначале должна быть небольшой, а температура воздуха и воды соответствовать рекомендуемым (таблица);
- Температуру воды для обливания, обтирания, душа и ножных ванн надо снижать постепенно каждые три дня на 1-2°C;
- Выполнять закаливающие процедуры необходимо только будучи здоровым!

Чтобы предохранить себя во время закаливающих процедур от перегревания или переохлаждения, следует также соблюдать несколько несложных, но важных правил:

- немедленно прекращать закаливающие процедуры при ухудшении самочувствия (вялость, сердцебиение);
- не оставаться под прямыми солнечными лучами в первые жаркие дни более 10 минут.
- Надевай на голову легкую шапочку из светлой ткани;

- Быстро сменить верхнюю одежду, чулки, носки и обувь, если они намочили в холодную погоду;
- Закаливающую процедуру необходимо немедленно прекратить, если появился озноб, дрожь (во время купания).
- При правильно организованном закаливании вы забудете о простуде

ВИДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

- **Воздушные ванны;**
- **Солнечные ванны;**
- **Закаливание водой;**
- **Прогулки на свежем воздухе;**
- **Хождение босиком;**
- **Водные процедуры для ног;**
- **Закаливание дыхание;**
- **Дыхательная гимнастика;**

Воздушные ванны

Дозировка воздушных ванн осуществляется двумя путями: постепенным снижением температуры воздуха и увеличением продолжительности процедуры при той же температуре.

Закаливание солнцем

Солнечные инфракрасные лучи обладают ярко выраженным тепловым действием на организм. Они способствуют образованию дополнительного тепла в организме. В результате этого усиливается деятельность потовых желез и увеличивается испарение влаги с поверхности кожи: происходит расширение подкожных сосудов и возникает гиперемия кожи, усиливается кровоток, а это улучшает кровообращение воздушных ванн всех тканях организма. Инфракрасное облучение усиливает влияние на организм УФ радиации.

Закаливание водой

Мощное средство, обладающее ярко выраженным охлаждающим эффектом, так как ее теплоемкость и теплопроводность во много раз больше, чем воздуха. Показателем влияния водных закаливающих процедур служит реакция кожи. Если в начале процедуры она на короткое время бледнеет, а затем краснеет, то это говорит о положительном воздействии, следовательно, физиологические механизмы терморегуляции справляются с охлаждением.

Хождение босиком

Хождение босиком испокон веков использовалась для профилактики и лечения многих заболеваний. Современная наука подтверждает пользу босохождения. Прогулка по свежему снегу на первых порах должна быть не более 2 – 4 минут. Ходьба босиком – это сильнейшее профилактическое и целительное средство, одна из составляющих системы здорового образа жизни.

Водные процедуры для ног

Эти процедуры рекомендуются людям, часто болеющим простудными заболеваниями. Вечером, перед сном, опустите ноги в прохладную воду на 3-5 минут. Начинайте принимать ножные ванны с температуры 38 градусов, каждый день, понижая ее на 1 градус.

Закаливание воздухом

Закаливающее действие воздуха на организм способствует повышению тонуса нервной и эндокринной систем. Под влиянием воздушных ванн улучшаются процессы пищеварения, совершенствуется деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной систем, изменяется морфологический состав крови (в ней повышается количество эритроцитов и уровень гемоглобина). Пребывание на свежем воздухе улучшает общее самочувствие организма, оказывая влияние на эмоциональное состояние, вызывает чувство бодрости, свежести.

Прогулки на воздухе

Проводятся в любое время года независимо от погоды. Длительность прогулок устанавливается индивидуально для каждого человека в зависимости от состояния его здоровья и возраста. Увеличение времени прогулок должно проводиться постепенно с учетом как перечисленных факторов, так и степени тренированности организма, а также температуры воздуха.

Закаливающее дыхание

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Проводится 2-3 раза в день.

«Поиграем с носиком»

1. Организационный момент

«Найди и покажи носик»

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому

2. Основная часть

Игровые упражнения с носиком.

«Помоги носику собраться на прогулку»

Каждый ребёнок берёт носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.

«Носик гуляет»

Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.

Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твёрдому нёбу. В обоих случаях вдох и выдох выполняет через нос.

«Носик балуется»

На вдохе ребёнок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

«Носик нюхает приятный запах»

Ребёнок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.

«Носик поёт песенку»

На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поёт:
«Ба – бо – бу».

«Поиграем носиком»

Ребёнок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно.

Таким образом, делается как бы растирание.

3. Заключительный этап.

«Носик возвращается домой»

Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.

Примечание: Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне дружок,
И садись скорей в кружок.
Носик ты быстрее найди,
Тёте ... покажи.

Надо носик очищать,
На прогулку собирать.
Ротик ты свой закрывай,
Только с носиком гуляй.
Вот так носик-баловник!
Он шалить у нас привык.

Тише, тише, не спеши,
Ароматом подыши.
Хорошо гулять в саду
И поёт нос: «Ба-бо-бу».
Надо носик нам погреть,
Его немного потереть.
Нагулялся носик мой,
Возвращается домой

Дыхательная гимнастика

«ЧАСИКИ»

Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10—12 раз.

«ТРУБАЧ»

Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф-ф». Повторить 4—5 раз.

«ПЕТУХ»

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопать ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5—6 раз.

«КАША КИПИТ»

Сидя, одна рука лежит на животе, другая—на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф».

Повторить 3—4 раза.

«ПАРОВОЗИК»

Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20—30 секунд.

«НА ТУРНИКЕ»

Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки—вдох, палку опустить назад на лопатки—длинный выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.

«ШАГОМ МАРШ!»

Стоя, гимнастическая палка в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага—вдох, на 6—8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 минуты.

«НАСОС»

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону—выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом громко произносить «с-с-с-с-с», «с-с-с-с». Повторить 6—8 наклонов в каждую сторону.

«РЕГУЛИРОВЩИК»

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5—6 раз.

«ЛЕТЯТ МЯЧИ»

Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед. Произносить, выдыхая, длительное «у-х-х-х-х». Повторить 5—6 раз.