

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

УТВЕРЖДАЮ:
и.о. заведующего МБДОУ №23
Изместьева Т.А.
2025г.



Программа закаливания в средней группе
на 2025-2026 учебный год

Воспитатели:
Солдатова К.В.,
Баскакова И.А.

2025-2026гг.

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: начинать закаливание в любом возрасте, никогда не выполнять процедуры, если ребенок 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 проводить закаливающие процедуры систематически, увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно, учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры, 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. гибкий режим; организация микроклимата.
2.	Физические упражнения	Утренняя гимнастика; физкультурно-оздоровительные занятия; подвижные игры; спортивные игры.

3.	Гигиенические и водные процедуры	Умывание; мытьё 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	Хожение 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 песку, мягкой траве, гальке;

Продолжительность закаливающих процедур вначале должна быть небольшой, а температура воздуха и воды соответствовать рекомендуем (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 намокли 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;

Хожение босиком;

Водные процедуры для ног;

Закаливание дыханием;
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 тканей 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»

Организационный момент

«Найди и покажи носик»

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому

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, поочерёдно 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.

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-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.