

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 61 «ФЛАЖОК» ГОРОДА СМОЛЕНСКА

**Закаливающие процедуры
в старшей группе
№2 «Непоседы»»**

2022-2023 учебный год

Воспитатели: Соловьёва Т. С.

Белова Е. А.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Закаливание детей подготовительной группы №2 «Непоседы»

Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Укрепление здоровья **детей** должно осуществляться совместными усилиями семьи и детского сада. При этом ведущая роль принадлежит дошкольному учреждению, где ребёнок проводит большую часть своего активного времени.

Следовательно, укрепление здоровья **детей** в дошкольных учреждениях – **первостепенная задача педагогического и медицинского персонала**. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? С древних времён было замечено, что **закаливание** способствует укреплению здоровья.

Поэтому **закаливающие** мероприятия должны составлять основу воспитательно-оздоровительного процесса, цель которых – снизить заболеваемость **детей**.

Оздоровительная работа в группе №2 «Непоседы»

1. Утренняя гимнастика (ежедневно)
2. Комплексы закаливающих процедур (ежедневно)
3. Гигиенические процедуры (ежедневно)
4. Подвижные игры на прогулках (ежедневно)
5. Самостоятельная двигательная деятельность (ежедневно)
6. Зарядка после сна (ежедневно)
7. Прогулка на свежем воздухе (ежедневно)
8. Облегчённая одежда в помещении
9. Использование кварцевой лампы

Закаливание в подготовительной группе №2 «Непоседы»

Закаливание- это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма ребёнка ко всем неблагоприятным факторам

внешней среды. Для закаливания ребёнка используются факторы среды: воздух, вода, солнце. При этом необходимо соблюдать следующее:

1. Состояние здоровья ребёнка с учётом его индивидуальных потребностей при выборе метода закаливания.
2. Постепенное увеличение силы природного фактора.
3. Системность закаливания.
4. Спокойное, радостное настроение ребёнка во время закаливающей процедуры.

Для повышения эффективности закаливающих мероприятий их следует проводить при исходном состоянии теплового комфорта организма детей, который достигается рациональным сочетанием теплозащитных свойств одежды с температурой воздуха в помещении и на открытом воздухе.

Методы и средства закаливания изменяются с учётом сезона года, температуры помещения, эпидемиологической обстановки в группе.

Закаливание детей должно состоять из системы мероприятий, включающих элементы закаливания в повседневной жизни и специальные мероприятия: воздушные ванны, водные процедуры, правильно организованную прогулку, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной форме.

Система закаливающих мероприятий в группе №2 «Непоседы»:

1. Утренняя гимнастика (ежедневно)
2. Дыхательная гимнастика (ежедневно)
3. Ходение босиком, ребристая доска (после сна)
4. Физкультурные занятия (2 раза в неделю)
5. Прогулка 2 раза в день
6. Проветривание помещений, сквозное проветривание

7. Световой режим (в течение дня)

Гимнастика после сна и закаливание (подготовительная группа)

Цели:

обеспечивать детям плавный переход от сна к бодрствованию, **подготовить** их к активной деятельности, формировать правильную осанку осуществлять комплекс **закаливающих процедур**: воздушные ванны, ходьба босиком, кратковременное воздействие холодной водой — обширное умывание (*рук, лица, шеи, груди*); воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать; выполнять разнообразные упражнения, подвижные игры.

Время проведения: **после дневного сна.**

Место проведения: спальня, **групповая комната.**

ХОД:

1. Гимнастика-побудка

Проводится в постели.

Воспитатель. Было тихо в спальне,

Но ребятки встали.

Глазки открывайте,

И играть давайте.

Раздвигаем шторы,

Вот и полдник скоро!

Е. Виноградова

Я рада, что все уже проснулись.

(Дети ложатся поверх одеял.)

2. Общеразвивающие упражнения

Воспитатель.

Дети, я знаю, что вы все очень любите рисовать, и на бумаге, и на асфальте. Сегодня мы тоже будем рисовать. Мы нарисуем воздушные шары. Но только не на бумаге или асфальте, а в воздухе. Рисовать мы будем не руками, а различными частями нашего тела.

«Готовимся рисовать». И. п. — лёжа на спине. Зажмуриться, затем открыть глаза и посмотреть на потолок. Повторить пять раз.

«Рисуем головой». И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить круговое движение головой. Повторить пять раз. Каждый ребенок работает в индивидуальном темпе. Указание: не делать резких движений головой.

«Рисуем глазами». И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить круговое движение глазами. Сначала, в правую сторону, а затем в левую. Повторить пять раз; Каждый ребёнок работает в индивидуальном темпе.

«Рисуем руками». И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить круговые движения правой рукой, затем левой. Повторить по пять раз каждой рукой. Каждый ребёнок работает в индивидуальном темпе.

«Устали руки». И. п. — лёжа на спине, руки прямые перед грудью. Опустить обе руки, встряхнуть ими. Вернуться в и. п. Повторить четыре раза; темп умеренный.

«Рисуем локтями». И. п. — лёжа на спине, руки к плечам. 1—4 — круговые движения локтями вперед. 5—8 — Круговые движения локтями назад. Повторить по пять раз в каждую сторону; темп умеренный.

«Рисуем ногами». И. п. — лёжа на спине, руки держать на поясе. Поднять правую ногу, согнутую в колене. Нарисовать пять воображаемых воздушных шариков. То же выполнить левой ногой. Темп медленный, затем умеренный. Указание, тянуть носочки.

«Художники отдыхают». И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поворот туловища направо. Вернуться в и. п. I Поворот туловища налево. Вернуться в и. п. Повторить по 3 раза в каждую сторону; темп умеренный.

«Художники закончили работу». Несколько раз закрыть и открыть глаза. Потереть ладошки, приложить к глазам (*четыре раза*).

Воспитатель. Вот мы и закончили работу с красками. Мы хорошо потрудились.

3. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

- Ходьба друг за другом (*босиком*)

«На огород мы наш пойдём.

Овощей там наберём».

- (*Ходьба на носках*)

«Дорога коротка, узка.

Идём, ступая мы с носка!

- (Приставной шаг боком с «пружинкой»)

«По бордюру мы идём

Приседаем мы на нём»

- (Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа туловище прямо и глядя вперед)

«Усталые ножки

Шли по дорожке».

(Сидя на стуле, поднимать и опускать носки ног, не отрывая пяток от пола) (6-8- раз)

«На камушек мы сели,

Сели, посидели».

(Погладить мышцы ног и ступни)

«Ножки отдыхают,

Мышцы расслабляют»

4. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

«У меня спина прямая» И. п. - узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок.

- «Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу» (ходьба на месте)
- «Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два» (повороты туловища)
- «Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать» (действия в соответствии с текстом)
- «Наклонюсь туда- сюда! Ох, прямешенька спина!» (наклоны туловища, руки скользят по бёдрам).

5. Дыхательные упражнения:

«Дышим животом». Руки на животе — вдох и выдох носом. Руки за спину — вдох и выдох носом.

«Вырасту большой». И. п.: ноги вместе, руки вниз. Поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох). Опускаясь на всю стопу, выдох «ух-х-х».

«Здравствуй солнышко». И. п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. Медленно поднять руки вверх. Скользя по туловищу, руки в сторону. Голову поднять вверх (вдох, медленно вернуться в и. п.)

6. Умывайка (водные процедуры)

В кране чистая водица

Ну-ка дети, быстро мыться.

Моем шею, моем руки, уши

Вытираемся посуше.

7. Итог

Мы стараемся, стараемся

Физкультурой занимаемся!

Пусть будут руки крепкими,

Пусть будут ноги сильными.

Мы будем все здоровыми,

Весёлыми, спортивными.

График

водных закаливающих процедур

Процедура	Недели	Периодичность	Температура воды, °С	Время процедуры
Для подготовительной к школе группы				
Мытье рук и лица холодной водой из-под крана	1–6	По утрам	30	30 секунд
Обливание стоп с последующим растиранием сухим полотенцем	5–10	После дневного сна	30 минус градус каждую неделю	10–15 секунд обливание и 30 секунд растирание
Мытье рук и лица холодной водой из-под крана	7–12	По утрам	29	1 минута
Обливание стоп с последующим растиранием сухим	11–18	После дневного сна	18 минус градус каждую неделю до 16	20 секунд обливание и 1 минута растирание

полотенцем				
Мытье рук и лица холодной водой из-под крана	13–18	По утрам	28	1,5 минуты
Обливание стоп с последующим растиранием сухим полотенцем	17–18	После дневного сна	18 минус градус каждую неделю до 16	20 секунд обливание и 1 минута растирание
Обтирание влажным полотенцем	5–18	После дневного сна	30 минус градус каждую неделю до 20	С 30 секунд до 1 минуты плюс растирание сухим полотенцем