

муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 171» города Кирова

ПРИНЯТО

Протокол заседания № 01
Педагогического совета МКДОУ № 171
от 30 августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ № 171
С.М. Перевалова
Приказ № 143-ОД от 30 августа 2023 г.

ПРИНЯТО

Председатель родительского комитета МКДОУ № 171
Н.А. Василюкина

**План мероприятий по закаливанию детей
МКДОУ № 171**

Основными задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:

- Охрана и укрепление здоровья детей
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств
- Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни
- Обеспечение физического и психического благополучия.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (утренняя гимнастика, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

Причём, чтобы обеспечить воспитание здорового ребёнка, работа в МКДОУ № 171 строится по нескольким направлениям:

- Создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей
- Повышение педагогического мастерства и деловой квалификации воспитателей детского сада
- Комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач в контакте с медицинскими работниками
- Воспитание здорового ребёнка совместными усилиями детского сада и семьи.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в МКДОУ № 171 созданы определённые условия.

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные физические пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду оборудован физкультурный зал для физкультурных занятий с разнообразным физкультурным оборудованием. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

На территории детского сада имеется спортивная площадка.

В целях оздоровительной и лечебно-профилактической работы с детьми нами была разработана система профилактической работы

Система профилактической работы по оздоровлению дошкольников

1. Точечный массаж по методу Уманской
2. Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий
3. Комплексы по профилактике плоскостопия
4. Комплексы по профилактике нарушений осанки + сон без маек (по согласованию с родителями).
5. Дыхательная гимнастика
6. Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин, гимнастика для глаз).
7. Прогулки.

8. Закаливание: сон без маек (по согласованию с родителями), ходьба босиком, обширное умывание, сухое растирание.

9. Оптимальный двигательный режим в течение дня.

Проведение закаливающих процедур в МКДОУ № 171 проводится по заключению врача-педиатра, при отсутствии у ребенка противопоказаний и с согласования с родителями (законными представителями).

План закаливающих мероприятий по группам

Возрастная группа	Закаливающие мероприятия	Сроки
группы раннего возраста от 1,5 до 3 лет от 2 до 3 лет	Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлением жалоб родителей. Соблюдение карантинных мероприятий.	В течение года
	Утренняя гимнастика (по расписанию), не менее 10 минут.	В течение года
	Точечный массаж в игровой форме	В течение года
	Прогулка: дневная и вечерняя (при благоприятных погодных условиях)	В течение года
	Оптимальный двигательный режим	В течение года
	Сон без маек (по согласованию с родителями)	В течение года
	Гимнастика в кровати с дыхательными упражнениями после сна	В течение года
	Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия, ходьба по влажной и сухой пеленке	В течение года
группа младшего дошкольного возраста (3-4 лет)	Приём детей на улице (при соответствующих погодных условиях и сезону)	В течение года
	Утренняя гимнастика в группе (по расписанию), не менее 10 минут	В течение года
	Точечный массаж по методике Уманской	В течение года
	Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения	В течение года
	Физкультурные занятия 2 раза в неделю + 1 физкультурное занятие на воздухе	В течение года
	Прогулка: дневная и вечерняя (при благоприятных погодных условиях)	В течение года
	Оптимальный двигательный режим	В течение года
	Сон без маек (по согласованию с родителями)	В течение года
	Дыхательная гимнастика в кровати	В течение года
	Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия, ходьба по влажной и сухой пеленке	В течение года
Элементы обширного умывания	В течение года	
группы дошкольного	Приём детей на улице (при соответствующих погодных условиях и сезону)	В течение года
	Утренняя гимнастика в группе (по расписанию), не менее 10 минут	В течение года
	Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения	В течение года

возраста (4-5, 5-6, 6-7 (8) лет)	Физкультурные занятия 2 раза в неделю + 1 физкультурное занятие на воздухе	В течение года
	Прогулка: дневная и вечерняя (при благоприятных погодных условиях)	В течение года
	Оптимальный двигательный режим в течение дня	В течение года
	Сон без маек (по согласованию с родителями)	В течение года
	Дыхательная гимнастика в кровати	В течение года
	Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия, ходьба по влажной и сухой пеленке	В течение года
	Обширное умывание	В течение года
Обширное умывание		

Виды закаливания

1. Обширное умывание.

Ребёнок должен:

- открыть кран с водой, намочить правую ладонь и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.
- Намочить обе ладони, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».
- Намочить правую ладонь и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».
- Намочить обе ладони и умыть лицо.
- Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

Примечание.

Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т.д.

2. Сон без маечек.

Проводится круглый год. На случай понижения температуры такой вид закаливания не проводится.

3. Закаливание «Босоножье»

Это отличное закаливающее средство для детей с ослабленным здоровьем. Повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению. Проводится в любое время дня. Дозировка определяется возрастом. Желательно начинать в теплый период года.

Группа	Виды ходьбы и дозировка			
	Теплый период	Время	Холодный период	Время
группа раннего возраста от 1,5 до 3 лет	Ходьба и бег по одеялу и деревянному настилу	5-30 минут	Ходьба и бег по ковру в носках	5-30 минут
дошкольная группа (3-4года)	Ходьба и бег по теплomu песку и траве	5-45 минут	Ходьба по ковру босиком	5-30 минут
дошкольная группа (4-5 лет)	Ходьба и бег по мокрому и сухому песку, траве, асфальту	5-60 минут	Ходьба босиком по ковру и в носках по полу. Бег босиком по полу	5-30 минут
дошкольная группа (5-6 лет)	Ходьба и бег по земле, воде, асфальту	5-90 минут	Ходьба и бег босиком по полу группы	5-30 минут

дошкольная группа (6-7 лет)	Ходьба и бег по различным видам почвы, покрытиям земли	От 5 минут и неограниченно	Свободный бег и ходьба в группе	5-30 минут
-----------------------------	--	----------------------------	---------------------------------	------------

4. Закаливающее дыхание

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2-3 раза в день.

5. Точечный массаж по доктору Уманской

Точечный массаж является разновидностью рефлексотерапии и представляет собой лечение и профилактику заболеваний через давление на биоактивные точки тела.

Метод высоко эффективен для профилактики и лечения гриппа и ОРЗ.

Его эффект обусловлен усилением кровообращения в слизистых полости носа и ее пазух.

Методика проведения

Надавите на кожу подушечками одного или нескольких пальцев. Более слабое воздействие возможно в профилактических целях, максимальное — в лечебных. Воздействовать на биозоны следует в определенном порядке.



При работе с детьми необходимо соблюдать основные принципы закаливания:

- Осуществление закаливания при условии, что ребёнок здоров
- Недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства)
- Интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно от щадящих к более интенсивным) с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания
- Систематичность и постоянство закаливания (а не от случая к случаю).