

## Приложение 11



Утверждаю  
Заведующий МАДОУ д/с № 129  
Е.В. Манчук  
Приказ от «31» августа 2023 г. № 262-н

### **СИСТЕМА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ на холодный период в МАДОУ д/с № 129 на 2023-2024 учебный год**

**Цель закаливания** - тренировка защитных сил организма, выработка способности быстро адаптироваться к новым условиям.

**Основная задача:** осуществлять комплексный подход к оздоровлению дошкольника средствами природы с учетом уровня его индивидуального здоровья при активном включении ребенка в процесс его формирования.

#### **Принципы закаливания:**

1. Систематичность использования закаливающих процедур;
2. Постепенность увеличение силы раздражающего воздействия;
3. Последовательность в проведении закаливающих процедур;
4. Учёт индивидуальных особенностей ребенка и состояние его здоровья;
5. Комплексность воздействия природных факторов;
6. Положительно - эмоциональное отношение ребенка к закаливающим процедурам.

#### **Противопоказания:**

- если еще не прошло пяти дней после заболевания или профилактической прививки;
- если еще не прошло двух недель после обострения хронического заболевания;
- повышенная температура у ребенка вечером;

- страх у ребенка перед закаливанием.

### По каким признакам определить, эффективно ли закаливание?

1. Настроение - жизнерадостное, спокойное, ребенок нормально реагирует на окружающее.
2. Самочувствие - бодрое, ребенок всегда готов к действию, активно участвует во всех играх и занятиях.
3. Утомляемость - нормальная, наблюдается умеренная усталость.
4. Аппетит - хороший, активно ест все предлагаемые блюда, во время еды не отвлекается.
5. Сон - спокойный, глубокий, засыпает быстро (через 5 - 15 мин.), время сна отмечается расслабления мышц, ребенок не пробуждается от звука и света.

№ п/п	Возрастная группа	Мероприятия	Рекомендации
1.	Ранний возраст	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Сон в майках</li> <li>▪ После дневного сна: Упражнения на профилактику плоскостопия (с 3 квартала).</li> <li>▪ Мытье рук и лица водой комнатной температуры. Воздушные ванны после сна: использовать метод пульсирующего микроклимата, поочерёдное пребывание в группе и спальне; ходьба по дорожке «здоровья» в теплом помещении 1,5 - 2 мин.</li> <li>▪ Оздоровительно-закаливающие мероприятия в ванне для закаливания и массажа.</li> </ul>	Не одевайте ребенка слишком тепло, чтобы он не перегревался и не потел, иначе все закаливающие элементы будут неэффективны. Главный показатель и регулятор действий воспитателя - самочувствие и настроение детей.
2.	Младшая группа	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Сон в майках.</li> <li>▪ После дневного сна: Упражнения на профилактику плоскостопия. Босохождение по «Дорожке здоровья». Мытье рук и лица водой комнатной температуры. Воздушные ванны после сна: использовать метод пульсирующего микроклимата, после сна поочерёдное пребывание в группе и спальне; ходьба по дорожке «здоровья» в теплом помещении 2 - 3 мин.</li> </ul>	Пребывание детей в помещениях с разным t° режимом, например, 22°С - 20°С - 18°С. Детям после перенесенного заболевания применяются щадящие методы. Не одевайте ребенка слишком тепло, чтобы он не перегревался и не потел, иначе все закаливающие элементы будут неэффективны. Главный показатель и регулятор действий воспитателя - самочувствие и настроение детей.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Как можно больше времени дети в детском саду находятся в облегченной одежде (мальчики - в шортах, девочки - в юбочках).</li> <li>▪ Бассейн</li> </ul>	
3.	Средняя группа	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Сон в майках.</li> <li>▪ После дневного сна: Сухое растирание. Обширное умывание: контрастное ополаскивание лица, рук и шеи. Босохождение по «Дорожке Здоровья». Контрастное воздушное закаливание: метод пульсирующего микроклимата, после сна поочередное пребывание в группе и спальне понижением температуры до 2 - 3°C.</li> <li>▪ Как можно больше времени дети в детском саду находятся в облегченной одежде (мальчики - в шортах, девочки - в юбочках).</li> <li>▪ Бассейн</li> </ul>	Предложить рекомендации по промыванию носа, массажу биологически активных точек на лице против ринита и др. простудных заболеваний. Не одевайте ребенка слишком тепло, чтобы он не перегревался и не потел, иначе все закаливающие элементы будут неэффективны. Главный показатель и регулятор действий воспитателя - самочувствие и настроение детей.
4.	Старшая группа	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Сон в майках в хорошо проветриваемом помещении 19°C.</li> <li>▪ После дневного сна: босохождение по «Дорожке Здоровья». Мытье лица, шеи, торса и рук до локтя прохладной водой после теплой воды. Контрастное воздушное закаливание: метод пульсирующего микроклимата, поочередное пребывание в теплых и прохладных проветренных помещениях, которые находятся рядом (после сна поочередное пребывание в группе и спальне) понижением температуры до 2 - 3°C.</li> <li>▪ Обширное умывание водой комнатной температуры после занятий по физической культуре.</li> <li>▪ Самомассаж.</li> <li>▪ Как можно больше времени дети в детском саду находятся в облегченной одежде (мальчики - в шортах, девочки - в юбочках).</li> <li>▪ Бассейн</li> </ul>	Предложить рекомендации по промыванию носа, массажу биологически активных точек на лице против ринита и др. простудных заболеваний. Не одевайте ребенка слишком тепло, чтобы он не перегревался и не потел, иначе все закаливающие элементы будут неэффективны. Главный показатель и регулятор действий воспитателя - самочувствие и настроение детей.
5.	Подготовительная группа	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Сон в майках в хорошо проветренной спальне при температуре 19°C.</li> <li>▪ После дневного сна: босохождение по «Дорожке Здоровья».</li> </ul>	Предложить рекомендации по промыванию носа, массажу биологически активных точек на лице против ринита и др. простудных заболеваний. Не

		<p>Обширное контрастное умывание: при умывании ополоснуть лицо, шею, торс и кисти рук холодной водой после теплой воды. Контрастное воздушное закаливание: метод пульсирующего микроклимата, т.е. поочередное пребывание в теплых и прохладных проветренных помещениях, которые находятся рядом (после сна поочередное пребывание в группе и спальне) понижением температуры до 2 - 3°С.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Обширное умывание водой комнатной температуры после занятий по физической культуре.</li><li>▪ Самомассаж.</li><li>▪ Оздоровительно-закаливающие мероприятия в ванне для закаливания и массажа.</li><li>▪ Как можно больше времени дети в детском саду находятся в облегченной одежде (мальчики - в шортах, девочки - в юбочках).</li><li>▪ Бассейн</li></ul>	<p>одевайте ребенка слишком тепло, чтобы он не перегревался и не потел, иначе все закаливающие элементы будут неэффективны. Главный показатель и регулятор действий воспитателя - самочувствие и настроение детей.</p>
--	--	---	--