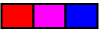


Организация закаливающих процедур.

группы	осень	зима	весна	лето
2-я группа раннего возраста	  	   	   	   
1 младшая группа	   	    	    	   
2 младшая группа	   	    	     	    
Средняя группа	    	     	     	   
Старшая группа	    	     	     	   
Подготовительная к школе группа	    	     	     	   

Воздушное закаливание		Водное закаливание	
	Утренний прием на улице		Полоскание горла водой комнатной температуры
	Сон с доступом свежего воздуха		Испарительный метод по Плеванову
	Ходьба по дорожке здоровья		Игры с водой, обливание рук
			Глубокое умывание после сна водой комнатной температуры
			Обливание стоп теплой водой (30°)

Принципы организации закаливающих процедур

1. Осуществлять закаливание только в то время, когда ребенок практически здоров.
2. Интенсивность специальных закаливающих процедур увеличивать постепенно, соответственно возрастающим в процессе закаливающей тренировки компенсаторным возможностям организма.
3. Систематичность и последовательность при проведении закаливания.
4. Спокойное, радостное настроение ребенка во время закаливающих процедур.
5. Сочетать закаливание с физкультурными упражнениями, активной деятельностью.
6. Гибкий режим закаливания в зависимости от сезона года, температуры воздуха в помещении, эпидемиологической обстановки в группе.
7. Обеспечение санитарно-гигиенических условий при проведении закаливающих процедур.

Закаливающие процедуры

- Рациональный температурный режим.
- Сквозное проветривание в отсутствии детей.
- Облегченная одежда детей в детском саду и дома.
- Воздушные ванны во время 2-й гимнастики после сна.
- Прием детей на воздухе (с младшей группы – октябрь) и гимнастика.
- Обязательная прогулка.
- Дневной сон с доступом свежего воздуха.
- Физкультурные занятия на улице.
- Умывание водой комнатной температуры лица и рук до локтя.
- Местное обливание стоп (в летний период).
- Ходьба босиком по «дорожке здоровья» (после сна).
- Полоскание полости рта и горла водой комнатной температуры.
- Дозированные воздушные ванны (в летний период с младшей группы).
- Испарительный метод закаливания (К.В. Плеханов).

Испарительный метод закаливания (К.В. Плеханов)

- Для проведения процедуры необходимо взять салфетку, намочить ее в горячей воде (температура около 40 °С), а потом обтереть тело ребенка.
- Начинать горячее обтирание нужно с рук и плеч, далее увеличивая площадь обтирания, постепенно захватывая грудь, живот, спину и ноги.
- Вначале после процедуры лучше обтереть ребенка сухим полотенцем, в дальнейшем после процедуры детей можно не обтирать.
- За один сеанс закаливания можно проводить несколько обтираний мокрой горячей салфеткой, чтоб ребенок не переохлаждался.
- Оптимальная длительность процедуры-3-3,5 мин.
- Доводить ребенка до состояния озноба недопустимо, так как он может незаметно для себя переохладиться. Поэтому при проведении процедуры необходимы постепенность и осторожность.
- Для часто болеющих детей закаливание нужно начинать с теплой воды (32-34°С) и повышать температуру равномерно.

Гимнастика после дневного сна.

Дети постепенно просыпаются под звуки мелодичной музыки, вызывающей приятные, положительные эмоции. Затем дети, лежа в постели на спине поверх одеяла, выполняют 5-6 общеразвивающих упражнений.

1. Повороты головы вправо, влево.
2. Легкое поглаживание рук, живота, ног, пяток.
3. Разведение и сгибание рук.
4. Поднимание обеих ног, с обхватом коленей руками и постепенное выпрямление их.
5. Поднимание и опускание обеих ног.
6. Движение ногами, как при езде на велосипеде.

Упражнения можно выполнять из разных положений: лежа на боку, на спине, сидя.

После выполнения упражнений лежа в постели, дети встают, переходят из спальни в групповую комнату, которая должна быть хорошо проветрена и иметь температуру 18-20⁰С (в зависимости от возраста детей), и выполняют в разном темпе несколько движений (ходьба по массажным коврикам, ходьба, постепенно переходящая в бег). Затем дети под музыку выполняют произвольные танцевальные, музыкально - ритмические и другие движения, включая упражнения для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.

Заканчивается комплекс дыхательными упражнениями.