

Система закаливающих мероприятий
в Средней группе

Воспитатель:
М.А. Олейник

Будьте здоровы, Малыши!

Система закаливания

Известно, что здоровье человека определяется многочисленными внутренними и внешними факторами и характеризуется как состояние организма, при котором отсутствие заболевания сочетается с физическим, психическим и социальным благополучием человека. Высокая заболеваемость, неблагоприятные экологические условия, сложная социальная ситуация и другие неблагоприятные факторы требуют выработки определённой комплексной системы в работе по оздоровлению детей.

В основе укрепления здоровья и формирования предпосылок здорового образа жизни лежат задачи, которые включают в себя:

- организацию рационального режима дня, обеспечение необходимой продолжительностью сна в соответствии с возрастными потребностями;
- создание условий для оптимального двигательного режима;
- осуществление оздоровительных и закаливающих мероприятий;
- полноценное питание;
- обеспечение благоприятной гигиенической обстановки;
- создание атмосферы психологического комфорта.

Задача оздоровительных мероприятий в дошкольном учреждении - поддерживать, развивать и укреплять защитные силы организма ребенка, приучать противостоять неблагоприятным факторам внешней среды.

Все закаливающие процедуры должны проводиться так, чтобы не вызывать у детей отрицательного к ним отношения.

Основные принципы проведения закаливающих процедур

- систематичность проведения во все сезоны года,
- постепенность увеличения силы раздражающего воздействия,
- учет индивидуальных особенностей и эмоционального состояния ребенка,
- осуществлять закаливание следует только при полном здоровье детей.

Основные факторы закаливания

Закаливание воздухом, водой, солнцем.

Комплекс закаливающих мероприятий:

- Соблюдение температурного режима в течение дня.
- Правильная организация прогулки и её длительность.
- Соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учётом индивидуального состояния здоровья детей, сезонности;
- Облегчённая одежда для детей в детском саду.
- Дыхательная гимнастика после сна.
- Мытьё прохладной водой рук по локоть, шеи.
- Полоскание рта водой комнатной температуры.

Методы оздоровления:

- Ходьба по коврику и гимнастическим дорожкам
- Утренняя гимнастика
- Гимнастика после сна
- Дыхательные гимнастики
- Контрастное обливание ног (летом).
- Дозированный оздоровительный бег на воздухе (в течение года), в том числе по дорожкам препятствий.
- Полоскание рта и горла
- Умывание после сна
- Переступание из таза с холодной водой в таз с тёплой водой (летом, по погоде).
- Релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия).
- Использование элементов психогимнастики на занятиях по физкультуре.
- Игры с мячиками Су-джок

Содержание

Элементы повседневного закаливания

- Проветривание

Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды

(Утром перед приходом детей, во время дневного сна, в теплое время года проводится в течении всего дневного сна)

- Сквозное проветривание (в отсутствие детей) - проводится не менее 10 минут через каждые 1,5 часа

- Утренний прием детей на улице (в теплый период)

- Утренняя гимнастика (в теплое время года проводится на улице, в холодное время года – в зале, в группе)

- Физкультурные занятия в зале, группе

- Физкультурные занятия на прогулке

- Воздушные ванны (в теплое время года проводятся ежедневно при температуре)

- Прогулка

Обувь и одежда соответствует метеорологическим условиям

- Дневной сон (в теплое время при открытых окнах, без маек (избегая сквозняка).

- Физ. упражн., п/и на улице - ежедневно

- Ежедневно (в гимнастике, физ. паузах, физ. занятиях, в повседневной деятельности): Упражнения на дыхание, игровой самомассаж, пальчиковые игры, упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки (в теплое время года проводятся на свежем воздухе)

- Упражнения для профилактики переутомления - релаксация, элементы психогимнастики, физминутки

- Гигиенические процедуры - ежедневно в течение всего режима дня.

Специальные закаливающие воздействия

- Полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры.
- Ходьба босиком по дорожке здоровья, по ковру.
- Обширное умывание водой комнатной температуры.
- После дневного сна умывание (лицо, руки) с помощью воспитателей.
- Гимнастика после сна
- Мытье ног после прогулки, в теплый период года
- Игры и упражнения с мячиками Су-джок
- Применение оксолиновой мази
- Профилактические мероприятия с использованием чеснока и лука

ПРИЛОЖЕНИЕ

Комплексы упражнений гимнастики после сна

1-й комплекс «Весёлый котёнок»

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.
2. И.П.: лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в и.п., наклон колен вправо, в и.п.
3. И.П.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» - выдох, И.П., вдох (через нос).
4. И.П.: то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.
5. И.п.: стоя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши - выдох; развести ладони в стороны - вдох.
6. И.П.: о.с. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и.п.

2-й комплекс «Прогулка по морю»

1. «Потягушки». И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание, и.п.
2. «Горка». И.П.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, держать, вернуться в и.п.
3. «Лодочка». И.п.: лежа на животе, руки вверх, прогнуться (поднять верхнюю и нижнюю части туловища), держать, вернуться в и.п.
4. «Волна». И.п.: стоя на коленях, руки на поясе, сесть справа от пяток, руки влево, И.П., сесть слева от пяток, руки вправо, и.п.
5. «Мячик». И.П.: о.с., прыжки на двух ногах с подбрасыванием мяча перед собой.
6. «Послушаем свое дыхание». И.п.: о.с., мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи волнообразно), тихое дыхание или шумное.

3-й комплекс «Прогулка в лес»

1. «Потягушки». И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.
2. «В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех). И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, вдох, сесть с прямыми ногами, руки к носкам, выдох, вдох, и.п.
3. «Вот нагнулась елочка, зеленые иголочки». И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, вдох, выдох, наклон туловища вперед, вдох, и.п., выдох, наклон.
4. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит». И.п.: о.с. вдох, руки в стороны, выдох, наклон туловища вправо, вдох, выдох, наклон туловища влево.
5. «Дети в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (желуди). И.П.: о.с., руки за голову, вдох - подняться на носки, выдох - присесть.
6. «Стоит Алена, листва зелена, тонкий стан, белый сарафан» (береза).

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, вдох, руки через стороны вверх, подняться на носки, выдох, и.п.

4-й комплекс «Дождик»

1. И.п. Сидя, ноги скрестить «по-турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию ее движения, следить глазами. Капля первая упала - кап!
То же проделать другой рукой. И вторая прибежала - кап!
2. И.п. то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы.
Мы на небо посмотрели,
Капельки «кап-кап» запели,
Намочились лица.
3. И.п. то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги.
Мы их вытирали.
4. И.п.: о.с. Показать руками, посмотреть вниз.
Туфли, посмотрите, мокрыми стали.
5. И.п.: о.с. Поднять и опустить плечи. Плечами дружно поведем
И все капельки стряхнем.
6. И.п.: о.с. Бег на месте. Повторить 3-4 раза От дождя убежим.
7. И,-п.: о.с. Приседания. Под кусточком посидим.

5-й комплекс «Прогулка»

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, руки вперед, и.п.
2. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и.п.
3. И.п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и.п.
4. «Пешеход». И.п. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.
5. «Молоточки». И.п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол.
6. И.п.: О.с., руки на пояс, перекаат с носков на пятки.

6-й комплекс «Неболейка»

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться.
2. И.п.: сидя, ноги скрестно (поза лотоса), массаж больших пальцев ног, начиная от подушечки до основания.
3. И.п. то же, массаж пальцев рук - от ногтей до основания с надавливанием (внутреннее и внешнее).
4. И.п. то же, руки вперед, массаж-поглаживание рук - от пальцев до плеча.
5. И.п. то же, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть, повторить 5-6 раз.
6. И.п.: о.с., ходьба на месте с высоким подниманием колена.

7-й комплекс «Я на солнышке лежу»

Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать. Спешите на зарядку,
Мы вас не будем ждать! Носом глубоко дышите, Спинки ровненько держите.

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох.
2. И.П.: лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох.
3. И.П.: лежа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, и.п. (одновременно опустить).
4. И.П.: лежа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 сек.), вернуться в и.п.
5. И.П.: лежа на животе, руки за голову, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на полу, держать, и.п.
6. И.П.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута - вдох, выдох.

8-й комплекс «Поездка»

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую), и.п., поднять левую ногу (прямую), и.п.
2. И.П.: лежа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», и.п.
3. И.П.: лежа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо, не отрывая ступни от пола, и.п., поворот туловища влево, и.п.
4. И.П.: лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти касаются друг друга) - выдох, и.п., локти касаются пола - вдох.
5. И.П.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх вдох, выдох.
6. И.П.: о.с., принять правильную осанку без зрительного контроля (глаза закрыты), повторить 3-4 раза.

9-й комплекс «Самолет»

1. И.П.: сидя, ноги скрестить. Смотреть вверх, не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолетом (сопровождение глазами).
Пролетает самолет, С ним собрался я в полет.
2. И.П. то же. Отвести правую руку в сторону (следить взглядом), то же выполняется в левую сторону. Правое крыло отвел, Посмотрел.
Левое крыло отвел, Поглядел.
3. И.п. то же. Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом.
Я мотор завожу
И внимательно гляжу.
4. И.П.: о.с. встать на носочки и выполнять летательные движения.
Поднимаюсь ввысь, Лечу. Возвращаться не хочу.
5. И.П.: о.с., крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз).
6. И.П.: о.с., быстро моргать глазами 1-2 мин.

10-й комплекс «Два брата, через дорогу живут...»

1. И.П.: сидя, ноги скрестить, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз).
2. И.П. то же, быстро моргать глазами 1-2 мин.
3. И.П. то же, массировать глаза через закрытые веки круговыми движениями указательных пальцев в течение 1 мин.

5. «Божья коровка». И.П: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п.
6. Ходьба на месте.

13-й комплекс «Шалтай-балтай»

1. И. П.. Лежа на спине; ноги прямые. Согнуть ноги в коленях, выпрямить.
2. И. П. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Потянуться, выполняя произвольные движения тела.
3. И.П. Лежа на животе, руки под подбородком. Поочередно положить голову на правое, потом на левое плечо.
4. И. П. Лежа на животе, руки под подбородком. Поднять ноги, поболтать ими.
5. И. П. Сидя. Поднять ноги, согнутые в коленях, покачать ими.
6. И. П. Сидя, руки на коленях. Вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть.

14-й комплекс «Весёлые жуки»

1. И. П. Лежа на спине, руки, согнутые в локтях перед собой. Поочередное сгибание и разгибание ног, касаясь локтями коленей.
2. И. П. Лежа на спине, руки согнуты в локтях, ноги - в коленях. Побарахтаться, как жучок
3. И. П.. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Надуть живот, как мячик, удержать положение, не дыша, 2-3 секунды.
4. И. П. Сидя, скрестив ноги, руки на коленях. Наклоны к коленям - поочередно к правому, левому.
5. И.П. Лежа на животе, руки под подбородком. Поочередно положить голову на правое, потом на левое плечо.
6. И. П. Сидя, руки на коленях. Вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть.

«Поиграем с носиком»

1. Организационный момент

- «найди и покажи носик»

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому

2. 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 указательными пальцами одной руки на крылья носа.

- «Носик нюхает приятный запах»

Ребёнок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно 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.

3. 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

1.«ЧАСИКИ»

Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10—12 раз.

2.«ТРУБАЧ»

Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф-ф». Повторить 4—5 раз.

3.«ПЕТУХ»

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5—6 раз.

4. «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.

5. «ПАРОВОЗИК» Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20—30 секунд.

6. «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.

7. «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.

8.«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.

9. «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». Повторить 5—6 раз.

10. «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.

11.«ВЫРАСТИ БОЛЬШОЙ»

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки—вдох, опустить руки-вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4—5 раз.

12. «ЛЫЖНИК»

Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5—2 минут. На выдохе произносить «м-м-м-м-м».

13.«МАЯТНИК»

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне—выдох, произносить «т-у-у-у-х-х». Повторить 3—4 наклона в каждую сторону.

14. «ГУСИ ЛЕТЯТ» Медленная ходьба в течение 1—2 минут. Поднимать руки в стороны — вдох, руки вниз—выдох, произносить «г-у-у у-у».

15.«СЕМАФОР»

Сидя, ноги сдвинуты вместе. Поднимать руки в стороны—вдох, медленно опускать вниз—длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с». Повторить 3—4 раза.

Эти упражнения ребенок должен выполнять утром и среди дня. В летнее время второе занятие лучше проводить на воздухе во время прогулки.