

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 39 комбинированного вида»

Утверждена приказом директора
от 03.06.2025г. № 185

*ПРОГРАММА
по оздоровлению детей
МДОУ «Детский сад № 39» и его филиалов*



Первоуральск, 2025

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Модель здоровьесберегающей среды
3. Организация работы по здоровьесформированию и здоровьесбережению
4. Закаливание
 - 4.1.Методика проведения закаливающих процедур.
5. Организация прогулки

Приложение 1 Памятка для воспитателей по организации прогулки

Приложение 2 Алгоритм закаливания детей от 1,5 до 8 лет

Приложение 3 Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам

Приложение 4 Комплексы закаливания

Приложение 5 Комплекс оздоровительных мероприятий после сна

1. Пояснительная записка

В уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье — это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучия. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете — отношение государства к проблемам здоровья.

По данным, опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

С этой позиции в центре работы МАДОУ «Детский сад № 39» и его филиалов по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться, во-первых, семья, включая всех ее членов и условия проживания; во вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени, т.е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

Поэтому в ДОО необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий.

Цель Программы: сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Ожидаемые результаты:

- ✓ Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья.
- ✓ Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни.
- ✓ Овладение навыками самооздоровления.
- ✓ Снижение уровня заболеваемости.

2. Модель здоровьесберегающей среды

В основе здоровьесформирующей и здоровьесберегающей среды в МАДОУ лежит комплексный подход, включающий в себя различные компоненты, совокупность которых дает положительные результаты деятельности. Среда включает в себя разнообразную деятельность, реализуемую в детском саду, направленную на сохранение и укрепление здоровья детей. На основе личностно-ориентированного взаимодействия всех субъектов образовательного процесса в МАДОУ «Детский сад № 39» разработана и реализуется модель Здоровьесберегающей среды (модель 1), которая дает положительную динамику количественных и качественных показателей здоровья детей, формирование профессиональной компетентности педагогов к осуществлению здоровьесберегающего пребывания детей в МАДОУ, воспитание у дошкольников общей культуры здоровья, плодотворное сотрудничество с родителями, формирование мотивации на сохранение и укрепление здоровья.

Осуществление деятельности в рамках модели обеспечено за счет создания условий:

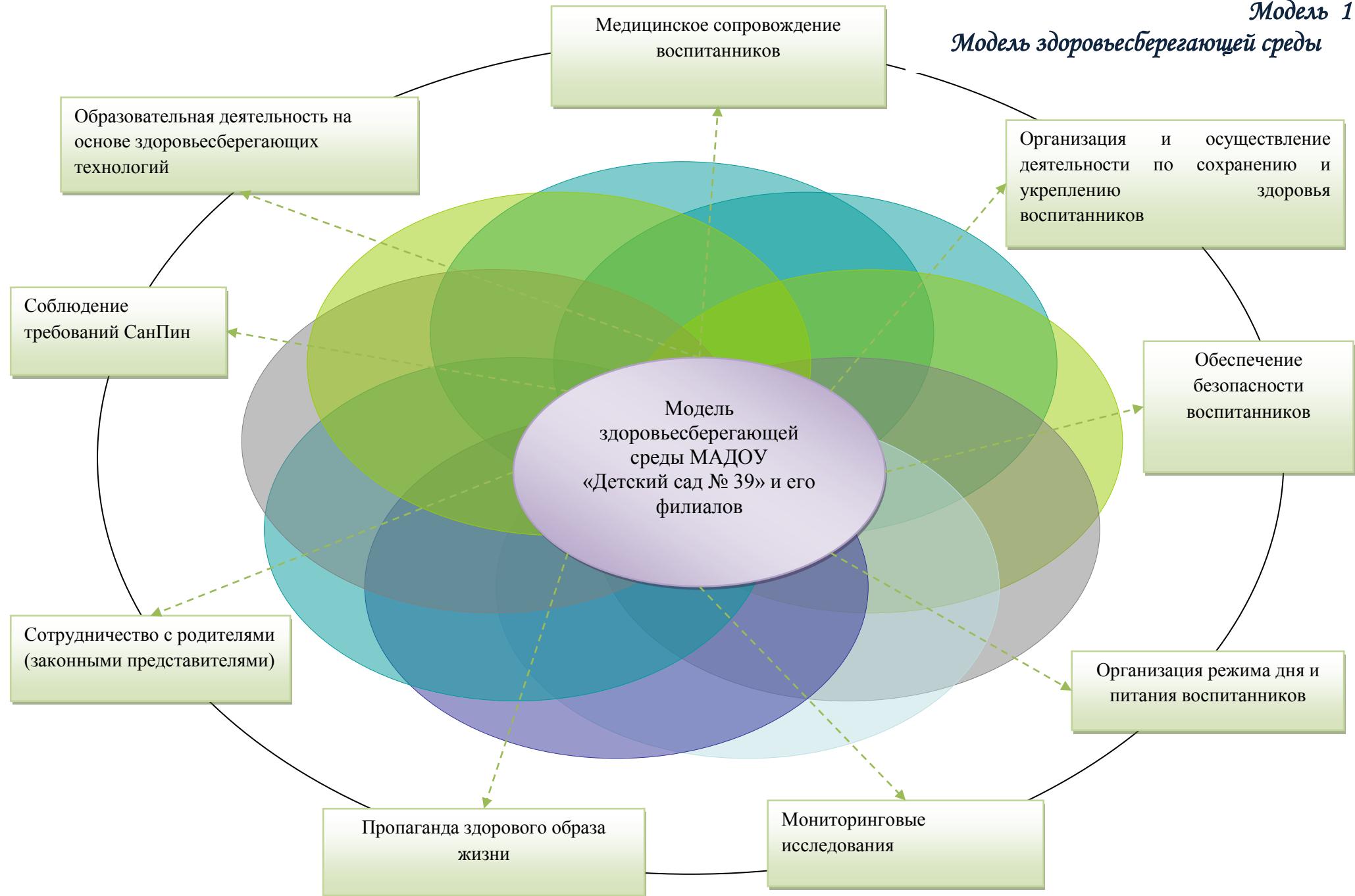
- организационных (соблюдение нормативов, организация образовательного процесса и составление рационального расписания, организация мед. обслуживания и др.);
- психолого-педагогические (создание благоприятной атмосферы и снятие стрессообразующих факторов, индивидуализация, предупреждение перегрузок и др.);
- материально-технические (изготовление и приобретение спортивного инвентаря, инструментария для закаливания и другие);
- информационные (оформление стендов, родительских уголков, консультации, размещение материалов на сайте, тематические родительские собрания и т.д.).

Главными принципами построения модели здоровьесберегающей среды в детском саду являются: целостность, системность, непрерывность, преемственность, личностно-ориентированный подход, соответствие возрастным возможностям воспитанников.

Модель здоровьесберегающей среды МАДОУ «Детский сад № 39» и его филиалов представлена 9 звеньями, включающими все направления развития ребенка и сохранение и укрепление его здоровья.

Модель 1

Модель здоровьесберегающей среды



3.Организация работы по здоровьесформированию и здоровьесбережению

Для достижения оздоровительно-воспитательного эффекта разработан примерный перечень по здоровьесформированию и здоровьесбережению воспитанников МАДОУ «Детский сад № 39» и его филиалов, где учтен режим пребывания воспитанников в ДОО, организация двигательного режима, закаливание, лечебно-оздоровительная работа, коррекционная работа в течение дня (модель 2).

Модель 2

Организация работы по здоровьесформированию и здоровьесбережению

Содержание	Возрастная категория	Время проведения	Ответственный
ОПТИМИЗАЦИЯ РЕЖИМА ДНЯ			
Переход на холодный/теплый режим дня. (прогулка 4-5 часов, сон – 3 часа, занятия на свежем воздухе)	1,5-8 лет	Ежедневно	Старший воспитатель, педагоги
Организация жизни детей в адаптационный период.	1,5-3 года	Ежедневно	Старший воспитатель, педагоги , медицинская сестра
Определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, учет сезонности.	1,5-8 лет	Ежедневно	
ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА			
Утренняя зарядка (в зависимости от времени года). Теплый период - на воздухе.	1,5-8 лет	Ежедневно	Старший воспитатель, педагоги, инструктор по физической культуре, медицинская сестра
Гимнастика пробуждения	1,5-8 лет	Ежедневно	
Двигательная активность детей. В летний период перенесена на свежий воздух.	1,5-8 лет	Ежедневно	
Игры с мячом, развитие умения действовать с предметами	1,5-8 лет	Ежедневно	
Метание мяча в цель	4-8 лет	Еженедельно	
Прыжки через скакалку разными способами	4-8 лет	Ежедневно	
Прыжки в длину с места	3-8 лет	Ежедневно	
Подвижные игры на прогулке	1,5-8 лет	Ежедневно	
Спортивные досуги	3-8 лет	1 раз в две недели	
ЗАКАЛИВАНИЕ			
Воздушные ванны	1,5-8 лет		

Прогулки на свежем воздухе	1,5-8 лет	Ежедневно	Старший воспитатель, педагоги, инструктор по физической культуре, медицинская сестра
Хождение босиком по траве	4-8 лет	Ежедневно	
Хождение босиком по дорожке здоровья	4-8 лет	Ежедневно	
Обширное умывание	4-8 лет	Ежедневно	
Обливание ног	4-8 лет	Ежедневно	
Игры с водой	1,5-8 лет	Ежедневно. На прогулке в зависимости от погодных условий	
ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА			
Полоскание зева прохладной кипяченой водой (вода комнатной температуры)	4-8 лет	Ежедневно	Старший воспитатель, педагоги, повара, медицинская сестра
Контрастное обтиранье тёплой и прохладной водой	4-8 лет		
Босохождение	1,5-8 лет	Ежедневно	
Витаминотерапия	1,5- 8 лет	Ежедневно	
КОРРЕКЦИОННАЯ-РАБОТА			
Корригирующая гимнастика	1,5-8 лет	1-2 раза в неделю	Старший воспитатель, педагоги, инструктор по физической культуре, медицинская сестра
Профилактика плоскостопия	1,5-8 лет	Ежедневно	
Профилактика нарушения осанки	1,5-8 лет	Ежедневно	
Пальчиковая, артикуляционная, дыхательная и др. гимнастики	1,5-8 лет	Ежедневно	

Примечание: реализация того или иного критерия зависит возрастных и индивидуальных особенностей детей, от времени года и температуры воздуха.

4. Закаливание.

Используется методика Береснева З.И. и Кузнецова М.Н. «Методика оздоровления детей в ДОУ».

Закаливание - один из наиболее эффективных методов повышения сопротивляемости детского организма резким колебаниям температуры воздуха и, что особенно важно, так называемым простудным заболеваниям. Для закаливания используются факторы внешней среды – воздух, вода, солнце. Основной принцип закаливания – постепенное воздействие на организм тренирующих факторов, выработка выносливости к нарастающим по силе и длительности воздействиям.

Существуют несколько обязательных правил:

Во-первых, любые закаливающие процедуры надо проводить систематически. При нерегулярном их проведении организм не может выработать необходимые реакции. Закаливание нельзя проводить как бы впрок. Если закаливающиеся процедуры прекращаются (обычно в холодное время года), то образовавшиеся в организме условия связи на раздражения холода быстро угасают и сопротивляемость снижается. Поэтому при изменении условий, связанных с сезоном года, следует не отменять закаливающие процедуры, а просто несколько изменить их.

Во-вторых, следует соблюдать принцип постепенности в увеличении силы раздражающего воздействия. Это необходимо для успешного приспособления организма к изменяющимся условиям. Особенно важна постепенность при закаливании детей раннего возраста, организм которых не способен быстро реагировать на холодные факторы.

В - третьих, очень важно учитывать индивидуальные особенности ребенка, его реакцию на применяемые раздражители. Закаливание можно проводить только при положительном отношении ребенка к процедуре.

Необходимо учитывать состояние здоровья ребенка, особенности его высшей нервной деятельности. Более осторожно проводить закаливание ослабленных и часто болеющих детей. Постепенность — одно из основных правил закаливания.

Процедуры	Время проведения	Продолжительность	
		До 3-х лет	3-8 лет
Прогулка и игры на свежем воздухе	Утром и днем	Осенью и зимой не реже 2 раз по 2 часа, летом максимальное пребывание на воздухе. Варьируется в зависимости от режима дня.	Осенью и зимой по 2-2,5 часа, летом максимальное пребывание на воздухе. Варьируется в зависимости от режима дня.
Воздушные ванны	Утром или после дневного сна	Осенью и зимой в помещении по 2-15 минут, летом на воздухе в зависимости от погодных условий.	Осенью и зимой в помещении начинать с 5 минут и постепенно увеличивать до 20 минут, 2 раза. Летом на воздухе в сочетании с гимнастикой, играми от 10 до 60 минут в зависимости от погодных условий.
Солнечные ванны	В средней полосе, в период с 9 до 11 часов	Начинать с 2 минут до 10 (на все стороны тела). В зависимости от сезона и	4-20 минут на все стороны тела.

		погодных условий.	
Обтиранье	Рано утром или до дневного сна	1-2 минуты	2-3 минуты
Обливание ног	Утром после гимнастики, воздушной и солнечной ванны (летом)/ после дневного сна	1-3 минуты	1-3 минуты
Умывание в течение дня прохладной водой/ полоскание рта прохладной водой (комнатной температуры)	После приема пищи — полоскание рта. Умывание в зависимости от погодных условий и планирования педагога	30-40 секунд	40-90 секунд, варьирование времени от возраста ребенка.

При выборе мер закаливания необходимы рекомендации медицинского персонала ДОО. Так, физически ослабленные дети — нуждаются в особой дозировке закаливающих процедур и т. д. Положительное влияние оздоровительных мероприятий, прежде всего, оказывается на физическом и нервно-психическом развитии ребенка. При острых заболеваниях, плохом самочувствии ребенка закаливающие процедуры следует прекратить и обратиться к врачу, только он может оценить правильность проводимых вами приемов закаливания и вовремя дать нужный совет.

Эффективность закаливающих процедур во многом зависит от правильности их выполнения, когда имеет значение любая на первый взгляд мелочь. Обязательное требование для взрослых, помогающих детям во время закаливания: руки должны быть чисто вымыты, ногти коротко острижены, кожа на ладонях мягкая и теплая. Для детей постарше, хотя еще дошкольников, также широко используются всевозможные водные процедуры. Они удобны еще и тем, что позволяют дозировать температурный режим более точно, чем при воздушных и солнечных ваннах. Закаливание в 7 детских садах проводится с учетом основных принципов:

- **постепенность:** нельзя на ребёнка сразу и неожиданно выливать ушат холодной воды, только медленное привыкание обеспечит успех занятий по закаливанию в садике;
- **систематичность:** только регулярные занятия будут способствовать укреплению организма: каждый перерыв будет подрывать всю ту работу, которая велась по закаливанию раньше;

- **учет индивидуальных особенностей**, в том числе и заболеваний ребенка: перед началом проведения закаливания проводится анализ всех заболеваний, перенесённых ребёнком, и его наследственности, чтобы знать, как организм того или иного ребенка отреагирует на такие новшества.

4.1. Методика проведения закаливающих процедур.

Закаливание воздухом начинается с проветривания помещения, в результате которого температура воздуха в комнате должна снизиться более чем на 1°C. Помещение проветривают несколько раз в день в холодное время года и постоянно в теплое.

Наиболее мягкой закаливающей процедурой являются воздушные ванны. Сначала проводятся местные воздушные ванны, когда у ребенка обнажены только руки и ноги (например, во время утренней гимнастики). Позднее применяют общие воздушные ванны при обнажении всего тела ребенка. Продолжительность воздушной ванны увеличивается постепенно, достигая 5-8 мин.

Температуру воздуха в помещении надо постепенно снижать на 1-2°C через 2-3 дня. Начинают закаливающие процедуры при обычной температуре воздуха 21-22°C. Конечная температура воздуха 16-18°C. При этом необходимо следить за признаками переохлаждения (появления «гусиной кожи»). У детей с аллергическими реакциями охлаждение организма наступает быстрее.

Закаливание водой начинают с самых слабых воздействий, которые вскоре заменяются общими процедурами. Наиболее мягкой водной процедурой является влажное обтиранье, после которого кожу ребенка необходимо растереть мягким сухим полотенцем. Сначала обтирают руки и ноги, затем все тело.

К местным процедурам относится обливание ног водой. При этом смачивают нижнюю половину голени и стопы. Обливание ног проводят при t° воздуха в помещении не ниже 20°C.

К местным водным процедурам относятся местные ванны для рук и ног. Ручные ванны можно проводить во время игры с водой. Ножные ванны оказывают не только местное, но и общее воздействие на организм ребенка. Ножные ванны проводятся детям с 1,5 лет. Сначала ребенку моют ноги теплой водой, затем все более холодной (снижают t° через 4-5 дней на 1°C и доводят до 22°C, детям старшим 18°C). Продолжительность ножной ванны от 1 до 3 мин. Ноги должны быть при этом теплыми. В этом случае воздействие холодной воды вызывает соответствующую реакцию со стороны кровеносных сосудов. При обливании или мытье холодных ног такой реакции не наступает. Поэтому обливание ног нужно проводить после дневного сна.

Душ является более сильным закаливающим средством, чем обливание, поскольку на кожу ребенка оказывают воздействие более сильные струи воды, возбуждающие ребенка. Особенно он полезен детям вялым и заторможенным.

Закаливание солнцем происходит обычно во время прогулок. Продолжительность солнечных ванн от 2-3 до 10 мин. одномоментное. Очень важно следить за индивидуальной реакцией ребенка на облучение, не допуская перегревания.

Первым требованием для проведения закаливания является создание гигиенических условий. Это обеспечение чистого воздуха и рационального сочетания t° воздуха и одежды детей, бактериальная и химическая чистота воздуха в помещении достигается сквозным проветриванием, которое создает возможность многократной смены воздуха за короткий срок. Сквозное проветривание очень кратковременно, в течение 5-7 мин.

Необходимо сквозное проветривание:

- а) перед приходом детей;
- б) перед занятиями;
- в) перед возвращением детей с прогулки;
- г) во время дневного сна (в группе), после сна (в спальне);
- д) после полдника;
- е) после ухода детей домой.

Температура воздуха в группе восстанавливается через 20 мин. В каждом групповом помещении находится график сквозного проветривания с указанием времени. Для поддержания t° воздуха в группе используют постоянное одностороннее проветривание, но не сажать под открытые фрамуги детей и следить, чтобы не было сквозняка. В туалетной и умывальной комнате никаких сквозных и односторонних проветриваний в присутствии детей не должно быть. Следить чтобы дети долго не находились в туалете, чтобы не мочили рукава, т.к. мокрая одежда вызывает резкое охлаждение, и вызывает простудные заболевания.

Оздоравливающее действие воздуха необходимо использовать при организации дневного сна, путем правильной одежды и проветривания. Спать дети должны при открытой фрамуге, в любое время года.

Древнейший способ закаливания – **хождение босиком**. Существует много способов тренировки к босоходжению. Утром и вечером нужно ходить босиком по комнате от 15 до 30 мин. Каждый день время удлиняется на 10 мин. и доводится до 1 часа. Особенно хорошо действует хождение босиком по твердому грунту земли или мелкому гравию. Огрубевшая кожа на ступнях притупляет болевые ощущения и возбудимость к холоду. Для закаливания носоглотки рекомендуется ежедневно утром и вечером полоскать горло

прохладной водой. Начальная t° воды 23-28 $^{\circ}$ понижая через каждую неделю на 1-2 $^{\circ}$ и постепенно доводить до t° воды из крана водопровода.

Практически здоровые дети могут сразу начинать закаливающие полоскание, начав с t° 25 $^{\circ}$ снижая ее каждые 2-3 дня. Через месяц можно перейти на полоскание отварами трав, просто водой из крана, раствором морской соли.

С помощью средств закаливания достигается высокая сопротивляемость организма различным неблагоприятным факторам. Достичь высокого эффекта можно лишь при соблюдении определенных принципов проведения закаливающих процедур.

Прежде всего, закаливающие процедуры следует проводить систематически, а не от случая к случаю. Только регулярно проводимые закаливающие процедуры позволяют нервной системе приспособиться к меняющимся условиям внешней среды. Закаливание надо проводить ежедневно. Практика показала, что организм привыкает к холodu быстрее, если охлаждение проводить каждый день по 5 мин., а не через день по 10 мин. Длительные перерывы в закаливании ведут к угасанию, а то и полной утрате приобретенных защитных реакций. Обычно уже через 2-3 недели после прекращения процедур организм теряет устойчивость к простуде. Значительные перерывы недопустимы. Если же перерыв был, то закаливание возобновляется с «мягких» процедур. Очень важно выработать привычку к закаливающим процедурам, чтобы они со временем переросли в насущную потребность на всю жизнь.

Другое обязательное условие закаливания – постепенность в усилении воздействия процедур. Только последовательный переход от малых доз к большим, нарастающее усиление того или иного раздражителя обеспечивает желаемый эффект.

Закаливание детей требует немалых усилий и упорства. Только набравшись терпения, вы добьетесь гармонии организма с природой, их благоприятного взаимодействия. Действие закаливающих факторов должно ощущаться детьми как естественное и приятное. Тогда верными друзьями будет – солнце, воздух и вода.

Таблица 1

Примерная температура воды для влажных обтираний детей

Возраст	Начальная		Предельная	
	Зимой	Летом	Зимой	Летом
1,5-3 года	33	32	26	24
4-5 лет	32	30	24	22
6-8 лет	30	28	22	18-20

Таблица 2

Примерная температура воды для обливания ног детей

Возраст	Начальная		Предельная	
	Зимой	Летом	Зимой	Летом
1,5-3 года	34	33	28	24-25
4-5 лет	33	32	26	22-24
6-8 лет	32	30	24	18-22

При разумном использовании естественных природных факторов дети за лето закаляются, становятся здоровее. Закрепить полученные результаты, сделать их стойкими можно лишь в том случае, если привычку к свежему воздуху и прохладной воде поддерживать в течение всего года. Осенью и зимой выбор специальных мер закаливания ограничен, и потому особенно важно проводить их последовательно и систематически. Основное оздоравливающее средство в холодное время года — это свежий воздух. Дети должны проводить на улице максимально возможное время.

Для этого педагоги ДОО тесно взаимодействуют с родителями воспитанников, так как закаливание в детском саду должно быть подхвачено и проводится дома, чтобы не был нарушен принцип систематичности, родители должны контролировать элементарное закаливание (умывание, хождение босиком, полоскание рта) своего ребёнка на выходных, когда малыш находится не в саду, а дома. Родители должны помнить о таком мощном факторе влияния внешней среды на организм, как закаливание, которое способствует повышению сопротивляемости организма к различным вредным воздействиям внешней среды.

Родители, которые закаляют своих детей или соглашаются на закаливание вне дома, должны быть осведомлены о правилах этих процедур. Ну и, конечно, не стоит забывать о том, чтобы заинтересовать ребенка своим личным примером, закаляясь вместе с ним. Формы и методы применения закаливания видоизменяются и зависят от возраста.

В МАДОУ «Детский сад № 39» и его филиалах используются традиционные виды закаливания (модель 3). Важным условием закаливания считается полное соблюдение требований, если нарушается режим дня (прогулка), то закаливание считается неполноценным. Обязательно учитываются индивидуальные особенности развития и состояния здоровья ребенка при выборе вида закаливания для определённой возрастной группы ДОО.

Модель 3
Модель закаливания детей



5.Организация прогулки

Одним из наиболее важных видов закаливания считается прогулка. Образовательная деятельность с детьми в летний период переносится на свежий воздух. Дети максимально находятся на свежем воздухе. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину — до обеда и во вторую половину — после дневного сна. Во время прогулки обеспечивается двигательная активность воспитанников и рациональная одежда в зависимости от погодных условий. Причина частой заболеваемости ребенка не может находиться в прямой зависимости от проведения прогулок в детском саду. Напротив, в детском саду реализуются физкультурно-оздоровительные мероприятия, направленные на укрепление здоровья каждого ребенка.

Большие потенциальные возможности для всестороннего гармонического развития личности ребенка заложены в процессе воспитательно-образовательной работы с детьми в условиях прогулки. Здесь как nowhere малышам предоставляются уникальные условия для всестороннего развития, в полной мере удовлетворяются его потребности в активных движениях, в самостоятельных действиях при ознакомлении с окружающим миром, в новых ярких впечатлениях, в свободной игре, как с природным материалом, так и с игрушками. Однако в силу возрастных особенностей дети сами не могут использовать все время прогулки с максимальной пользой для своего развития. Взрослый должен педагогически правильно руководить их деятельностью.

В процессе ежедневного проведения на прогулке подвижных игр и физических упражнений расширяется двигательный опыт детей, совершенствуются имеющиеся у них навыки в основных движениях; развиваются ловкость, быстрота, выносливость; формируются самостоятельность, активность, положительные взаимоотношения со сверстниками.

Прогулка является очень важным режимным моментом жизнедеятельности детей в ДОУ.

Цель прогулки – создание условий для двигательной деятельности, укрепление здоровья, профилактика утомления, физическое и умственное развитие детей, восстановление сниженных в процессе деятельности функциональных ресурсов организма.

Задачи прогулки:

Физическое развитие детей – прогулка является наиболее доступным средством закаливания детского организма, способствует повышению его выносливости и

устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

Оптимизация двигательной активности – на прогулке дети много двигаются, а движения усиливают обмен веществ, кровообращение, улучшают аппетит. Дети учатся преодолевать препятствия, становятся более подвижными, ловкими, смелыми и выносливыми. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус.

Умственное развитие детей – дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем: о труде взрослых, о транспорте, о правилах уличного движения и т.д. из наблюдений они узнают об особенностях сезонных изменений в природе, подмечают связи между различными явлениями, устанавливают элементарную зависимость. Наблюдения вызывают интерес, вопросы, на которые они стремятся найти ответ. Все это развивает наблюдательность, расширяет представления об окружающем, будит мысль и воображение детей.

Решение задач *нравственного воспитания* – знакомство с родным городом, его достопримечательностями, трудом взрослых, значением труда для жизни детей. Ознакомление с окружающим способствует воспитанию у детей любви к родному городу. Малыши наблюдают за работой взрослых в цветнике, постепенно заинтересовываясь и начиная помогать, тем самым – у них воспитывается трудолюбие, любовь и бережное отношение к природе. Они учатся замечать её красоту. Обилие в природе красок, форм, звуков, их сочетание, повторяемость и изменчивость – все это вызывает у детей радостные переживания.

Таким образом, правильно организованные и продуманные прогулки помогают осуществлять задачи всестороннего развития детей. Для пребывания детей на свежем воздухе отводится примерно до четырех часов в день. Режим дня детского сада предусматривает проведение дневной прогулки и вечерней. Для достижения оздоровительного эффекта в летний период в режиме дня предусматривается максимальное пребывание детей на свежем воздухе с перерывами для приема пищи и сна.

Планирование прогулки. При планировании прогулки основная задача воспитателя состоит в обеспечении активной, содержательной, разнообразной и интересной для детей деятельности: игры, труда, наблюдений. При планировании содержания прогулки воспитатель предусматривает равномерное чередование спокойной и двигательной деятельности детей, правильное распределение физической нагрузки в течение всей

прогулки. Последовательность и продолжительность разных видов деятельности изменяется с учетом конкретных условий: времени года, погоды, возраста детей и характера их предшествующей деятельности. Содержание вечерних прогулок планируется с учетом всей предшествующей деятельности детей.

Содержание деятельности детей на прогулке. Содержание деятельности детей на прогулке зависит от времени года, погоды, тематики недели, предшествующей образовательной деятельности, интересов и возраста.

Структура прогулки.

- Наблюдение.
- Двигательная активность: подвижные игры, спортивные игры, спортивные упражнения.
- Наблюдение за трудом взрослых на участке.
- Индивидуальная работа с детьми.
- Самостоятельная игровая деятельность
- Совместная деятельность

Наблюдение. Большое место отводится наблюдениям (заранее планируемым) за природными явлениями и общественной жизнью. Наблюдение можно проводить с целой группой детей, с подгруппами, а также с отдельными малышами. Воспитатель привлекает к наблюдениям детей, чтобы развить внимание, интерес к природе и общественным явлениям. Окружающая жизнь и природа дают возможность для организации интересных и разнообразных наблюдений. Например, можно обратить внимание на облака, их форму, цвет, сравнить их с известными детям образами. Следует организовать и наблюдение за трудом взрослых, которые работают вблизи детского сада, например за строителями.

Двигательная активность. Ведущее место на прогулке отводится играм, преимущественно подвижным. В них развиваются основные движения, снимается умственное напряжение, воспитываются моральные качества.

На прогулке включаем подвижные игры:

2-3 игры большой подвижности;

2-3 игры малой и средней подвижности;

Игры на выбор детей.

Подвижная игра может быть проведена в начале прогулки, если образовательная деятельность была связана с долгим сидением детей. Если же они идут гулять после музыкального или физкультурного занятия, то игру можно провести в середине прогулки или за полчаса до её окончания.

Выбор игры – зависит от времени года, погоды, температуры воздуха.

В холодные дни целесообразно начинать прогулку с игр большой подвижности, связанных с бегом, метанием, прыжками. Данные игры помогают детям лучше переносить холодную погоду;

В сырую, дождливую погоду (осенью, весной) следует организовывать малоподвижные игры, которые не требуют большого пространства;

В теплые весенние, летние дни и ранней осенью следует проводить игры с прыжками, бегом, метанием, упражнения на равновесие;

В жаркую погоду проводятся игры с водой;

Использование бессюжетных народных игр с предметами: кольцеброс, кегли; элементы спортивных игр: городки, бадминтон, волейбол, футбол, хоккей и т.д.;

Полезные игры, при помощи которых расширяются знания и представления детей об окружающем. Это дидактические игры (кубики, лото) и ролевые игры (игры в семью, космонавтов, больницу и т.д.). Воспитатель помогает развить сюжет игры, подобрать или создать необходимый для игры материал;

Подвижные игры можно дополнять или заменять спортивными упражнениями, спортивными играми, играми с элементами соревнований. Проводить спортивные развлечения. (В нашем детском саду по плану 1 раз в неделю физкультурное занятие выносится на улицу, начиная со среднего возраста).

Трудовая деятельность детей. Содержание и формы ее организации зависят от погоды и времени года.

Так, осенью дети собирают семена цветов, урожай на огороде; зимой могут сгребать снег, делать из него разные сооружения.

Воспитатель может (не заставляя) привлекать детей к сбору игрушек, оказанию посильной помощи по наведению порядка на участке;

Необходимо стремиться сделать детский труд радостным, помогающим малышам овладеть полезными навыками и умениями. Трудовые задания должны быть посильны детям и, вместе с тем, требовать от них определенных усилий. Воспитатель следит, чтобы они выполняли свою работу хорошо, доводили начатое дело до конца.

Индивидуальная работа с детьми. Воспитатель в соответствии с планированием (на основании результатов диагностики детей) проводит индивидуальную работу по познавательному, речевому, социально-коммуникативному, физическому или художественно-эстетическому развитию детей. Например, для одних организует игры с мячом, метание в цель, для других – упражнения на равновесие, для третьих спрыгивание с пеньков, перешагивание через предметы. Так же осуществляется работа и по развитию речи ребенка: разучивание потешки или небольшого стихотворения, закрепление трудного для произношения звука и т.п. Можно проводить работу по изодеятельности, театрализацию в теплое время года и т.д.

Каждый из обязательных компонентов прогулки длится от 7 до 15 минут и осуществляется на фоне самостоятельной деятельности детей

Воспитатель должен руководить *самостоятельной деятельностью детей*: обеспечить им полную безопасность, научить использовать пособия в соответствии с их предназначением, осуществлять постоянный контроль деятельности на протяжении всей прогулки. Воспитатель следит за тем, чтобы все дети были заняты, не скучали, чтобы никто не озяб или не перегрелся. Тех детей, кто много бегает, он привлекает к участию в более спокойных играх.

Эффективность прогулок в дошкольном учреждении во многом определяется пониманием их значимости, которое состоит в том, чтобы:

- удовлетворить естественную биологическую потребность ребенка в движении;
- обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованную для данного возраста двигательную активность и физические нагрузки;
- сформировать навыки в разных видах движений;
- способствовать развитию двигательных качеств и способностей ребенка;
- стимулировать функциональные возможности каждого ребенка и активизировать детскую самостоятельность;

-создать оптимальные условия для разностороннего развития детей: активизации мыслительной деятельности, поиска адекватных форм поведения, формирования положительных эмоциональных и нравственно-волевых проявлений детей.

Для обеспечения качественной организации *прогулки в зимний период* необходимо создать определенные условия: расчистить участок от снега, соорудить постройки для развития основных движений (ходьба, бег, упражнение в равновесии, лазанье, прыжки, метание).

Оформление зимних участков – работа непростая, требующая больших физических затрат. Поэтому привлечение родительской общественности является обязательным условием.

Ежегодно мы проводим смотр-конкурс зимних участков "Зимние забавы". Данный конкурс проводится в два этапа: подготовительный и итоговый. В подготовительном этапе проводятся консультация по подготовке участка, мастер-класс по оформлению и украшению участка снежными постройками. Через месяц проводится итоговый этап: осмотр участков, снежных построек, украшений веранд, соответствие требованиям по возрастной категории детей, соблюдение на участке техники безопасности

Снежные постройки:

- фигуры для закрепления навыков равновесия.
- фигуры для перешагивания.
- фигуры для упражнений в метании.
- фигуры для подлезания.
- горки для скатывания
- ледяные дорожки и т.п.

Большое значение необходимо придавать профилактике травматизма во время проведения прогулок. Постройки должны быть прочными, гладкими. При постройке горок выполняются следующие требования:

В 1 младшей группе – высота 70-80 см со скатом 3 м, сверху обязательно делается посадочная площадка размером 1,5 м * 1,5 м. Справа от ската – лесенка (высота ступенек 12-14 см, ширина 25 см. Ширина горки 50-60 см с бортиками по краю ската до 10 см) + горка для кукол..

Во 2 мл. группе – высота 80-90 см.

В средней группе – высота 90-100см, со скатом 4-5 м, остальные параметры те же.

В старших и подготовительных группах – высота 1-1,2 м, со скатом 5-6 м, высота ступенек 14 см, остальные параметры те же.

ТРЕБОВАНИЯ САНПИН К ОРГАНИЗАЦИИ ПРОГУЛКИ

Пожалуй, трудно переоценить значение прогулки в детском саду. На прогулке дети активно двигаются, дышат свежим воздухом, познают окружающий мир, приучаются к труду. Все это полезно для здоровья, физического и умственного развития детей.

Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; постановление Главного государственного врача РФ от 27.10.2020 г. № 32 «Об утверждении санитарных правил СП 2.3/2.4.3590-21 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» определено, что ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 3-4 часов.

Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину — до обеда и во вторую половину — после дневного сна или перед уходом детей домой. При температуре воздуха ниже -15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже -15 °C и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5–7 лет – при температуре воздуха ниже минус 20 °C и скорости ветра более 15 м/с;

Во время прогулки обеспечивается двигательная активность воспитанников и рациональная одежда в зависимости от погодных условий, в том числе в зимний период.

Причина частой заболеваемости ребенка не может находиться в прямой зависимости от проведения прогулок в детском саду. Напротив, в детском саду реализуются физкультурно-оздоровительные мероприятия, направленные на укрепление здоровья каждого ребенка.

Требования к оснащению территории детского сада:

1. Необходимо ежедневно перед прогулкой осматривать участки: все оборудование на участке должно быть в исправном состоянии (без острых выступов углов, гвоздей, шероховатостей и выступающих болтов), малые игровые формы, физкультурные пособия и др. должно отвечать возрасту детей и требованиям СанПиН ;

2. Выносной и дидактический материал для игр детей, должен соответствовать периоду осень-зима. Игрушки должны быть гигиеничны, не поломаны, для разных видов игровой деятельности, позволяющие соразмерять двигательную нагрузку в соответствии с сезоном года и возрастом детей;
3. Ограждения детского сада не должны иметь дыр, проёмов во избежание проникновения бродячих собак и самовольного ухода детей;
4. Ямы на территории должны быть засыпаны, крышки колодцев должны быть покрашены в красный цвет;
5. При обнаружении на участке опасных и подозрительных предметов, немедленно сообщить администрации, вызвать ЧОП, детей увести на другой участок или в помещение;
6. Ворота детского сада должны быть закрыты на засов;
7. В случае самовольного ухода ребёнка на его розыски немедленно отправлять сотрудника и сообщать о случившемся в ближайшее отделение полиции;
8. Должны быть соблюдены требования к изготовлению снежных построек (горок, дорожек для скольжения, снежных и т.д.)

При организации прогулок в осеннее - зимний период, следует:

1. Одевать детей в соответствии с температурными условиями, не допускать:
 - обморожение, переохлаждение или перегревание организма ребенка;
 - намокание детской одежды, обуви;
2. Оградить детей от воздействия следующих опасных факторов, характерных для осенне-зимнего периода:
 - травмы во время игр на не очищенных от снега, льда площадках;
 - травмы от падающих с крыш сосулек, свисающих глыб снега в период оттепели;
 - падение с горок, в случаях отсутствия страховки воспитателя (обеспечить контроль и непосредственную страховку воспитателем во время скатывания с горки, лазании, спрыгивания с возвышенности, спортивного оборудования, метания);
 - травмирование: торчащими из земли металлическими или деревянными стойками предметов, невысокими пеньками на площадках для подвижных игр, уколы битым стеклом, сухими ветками, сучками на деревьях, кустарниках, занозы от палок, досок, деревянных игрушек и пр.;
 - травмирование ног воспитанников: при наличии ямок и выбоин на участке, при спрыгивании со стационарного оборудования без страховки воспитателя;
 - травмы при скольжении по ледяной дорожке;

- при организации труда дошкольников;
- травмы, ушибы во время игр со спортивными элементами;
- травмы, ушибы во время игр на мокрой и скользкой площадке;
- травмы, ушибы при катании на ногах с ледяных горок, на санках, во время перемещения в гололедицу по скользким дорожкам, наружным ступенькам, площадкам, не очищенным от снега, льда и не посыпанным песком;
- травмы от прикосновения в морозный день к металлическим конструкциям открытыми частями тела (лицом, руками, языком, губами);

Не допускать:

- заражение желудочно-кишечными болезнями, заболевание ОРЗ, если ребенок будет брать в рот грязный и холодный снег, сосульки.
- крыши всех построек очищать от снега, сосулек - посыпать песком.

Каждый воспитатель и все замещающие его педагоги должны учить детей узнавать опасные ситуации на иллюстрациях, разъяснить детям.

Согласовать со старшей медицинской сестрой, заведующей возможность выхода на прогулку в зависимости от состояния погодных условий, температуры воздуха.

Воспитатель должен осматривать одежду, обувь воспитанников на предмет соответствия погодным условиям.

Дети должны быть всегда обеспечены запасными вещами на случай непогоды, которые для этого заранее приносят родители;

Требования безопасности во время прогулки

1. Не допускается организация прогулки, труда на одном игровом участке одновременно 2 групп воспитанников, присутствие родителей на вечерней прогулке
2. Воспитатель обеспечивает наблюдение, контроль за спокойным выходом воспитанников из помещения и спуска с крыльца, не бежать, не толкаться, при спуске и подъеме на 2-й этаж держаться за перила, не нести перед собой большие игрушки и предметы, закрывающие обзор пути и др.

Дополнительные требования безопасности во время прогулки зимой:

1. Обеспечить контроль и непосредственную страховку воспитателем воспитанников во время скольжения по ледяным дорожкам, катания на санках;
2. Следить, чтобы при катании на санках ребенок не наезжал на других, не делал резких поворотов
3. Не допускать, чтобы при скатывании с горки дети садились спиной к скату;
4. Следить, чтобы дети не брали в рот грязный снег, сосульки;

5. При усилении мороза и ветра детей отвести в помещение детского сада;

Требования безопасности в ситуациях во время прогулки:

1. Все сотрудники, временно заменяющие на группе воспитателя, берут на себя функции по спасению детей.
2. При возникновении непредвиденных ситуаций необходимо:
 - обеспечить безопасность детей;
 - убедиться в отсутствии опасной ситуации;
 - сообщить администрации о случившемся, оказать первую помощь при несчастном случае;
 - сообщить в службу спасения по телефону, если этого требует ситуация.

Требования безопасности по окончании прогулки

1. Организовать спокойный вход воспитанников в помещение детского сада (1-я подгруппа проходит и раздевается под присмотром помощника воспитателя, 2-я – под присмотром воспитателя).
2. Очистить верхнюю одежду воспитанников, обувь от снега, грязи, песка.
3. Проверить, как воспитанники сложили одежду в шкафчики. При необходимости переодеть воспитанников в сухую одежду, белье.
4. Организовать выполнение гигиенических процедур: посещение туалета, мытье рук с мылом.
5. Обеспечить просушивание мокрой одежды, обуви после дождя или в зимнее время

Виды прогулок в детском саду

1. По месту проведения:

• только на территории участка детского сада, закрепленного за возрастной группой;

2. По содержанию:

- традиционная, включающая в себя трудовую деятельность детей (уборка листвьев, снега и т.д.), подвижные и тихие игры и т.д.;
- тематическая: состоящая из наблюдений и бесед на конкретную тему (животные, облака, деревья, городской транспорт и т.д.), может представлять собой уличную театральную

постановку, квест с преодолением несложных препятствий – требует заранее подготовленного сценария;

- экскурсия (как правило, музейная): 1 раз в месяц, начиная со средней группы;

Заключение. Итак, процесс воспитания детей непрерывен. Большие потенциальные возможности для всестороннего гармонического развития личности ребенка заложены в процессе воспитательно-образовательной работы с детьми в условиях прогулки. Здесь как nowhere else малышам предоставляются уникальные условия для всестороннего развития, в полной мере удовлетворяются его потребности в активных движениях, в самостоятельных действиях при ознакомлении с окружающим миром, в новых ярких впечатлениях, в свободной игре, как с природным материалом, так и с игрушками. Однако в силу возрастных особенностей малыши сами не могут использовать все время прогулки с максимальной пользой для своего развития. Взрослый должен педагогически правильно руководить их деятельностью.

В процессе ежедневного проведения на прогулке подвижных игр и физических упражнений расширяется двигательный опыт детей, совершенствуются имеющиеся у них навыки в основных движениях; развиваются ловкость, быстрота, выносливость; формируются самостоятельность, активность, положительные взаимоотношения со сверстниками.

ПАМЯТКА

для воспитателей по организации прогулки в зимнее время

1. Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 3 – 4,5 часов.

Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом детей домой.

2. При температуре воздуха ниже – 15 С и скорости ветра более 7 м\с продолжительность прогулки сокращается.

3. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже – 15 С и скорости ветра более 15 м\с для детей до 4 лет, а для детей 5-7 лет при температуре воздуха ниже – 20 С и скорости ветра более 15 м\с(для средней полосы).

4. Структура прогулки предполагает:

- наблюдения
- труд
- индивидуальную работу по физкультуре
- подвижные игры

Вся деятельность должна быть запланирована и организована воспитателем.

Наличие выносного материала и спортивного инвентаря обязательно.

5. Для организации деятельности детей на участке сооружается снежная горка высотой 1.2 – 1.5 м. Наверху горки – ровная площадка (1.2 – 1.2 м). Скат для малышей должен быть пологий, расширенный книзу. По краям площадки и горки идут невысокие снежные бортики, не позволяющие съехать в сторону.

Для скольжения на ногах на утрамбованном снегу делаются ледяные дорожки длиной до 1 метра, шириной 40 см. Достаточно иметь две- три такие дорожки.

Для упражнений в равновесии, спрыгивания служат снежные валы (высота 15-20см, ширина 40см). Из снега устраиваются различные цели для метания.

6. Для организации наблюдений за птицами на участках необходимо разместить кормушки для птиц.

Используемая литература:

1. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений.

2. М.В.Корепанова. Контроль функционирования и развития ДОУ.М.,2004 г.

Алгоритм закаливания детей от 1,5 до 8 лет

Температура воздуха в помещении, где находится ребенок, + 18, + 20 градусов.

1. Воздушная ванна—10—15 минут. Ребенок двигается, бегает; одетый в трусики, майку с короткими рукавами, тапочки на босу ногу или короткие носочки. Часть времени (6—7 минут) отводится на гимнастические упражнения из приведенного комплекса.
2. Умывание водой, температура которой с +28 градусов снижается к концу года закаливания летом до +18, зимой до +20. Дети старше двух лет моют лицо, шею, руки до локтя, старше трех— верхнюю часть груди и руки выше локтя. Исходная температура воды для детей старше трех лет тоже +28, а минимальная летом +16, зимой + 18 градусов.
3. Дневной сон летом с доступом свежего воздуха, зимой—в хорошо проветренной комнате при температуре + 15 +16 градусов.
4. Сон без маечек. Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены тёплые носочки на ноги и вторые одеяла. Разумеется, температура в спальной комнате не должна быть ниже +19 градусов Цельсия.
5. Прогулка два раза в день при температуре до -15 градусов продолжительность от 1—1,5 часа до 2—3 часов.
6. В летнее время солнечные ванны от 5—6 до 8—10 минут два-три раза в день; пребывание на свежем воздухе и в тени неограниченно.
7. Полоскание рта (дети двух— четырех лет), горла (дети старше четырех лет) кипяченой водой комнатной температуры—утром и вечером. На каждое полоскание используется около 1/3 стакана воды.

Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам***Младшая группа***

- Приём детей на улице (теплый период)
- Утренняя гимнастика в группе - ежедневно
- Полоскание полости рта после завтрака, обеда, ужина. Постепенное обучение чистке зубов
- Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения
- Физкультурные занятия
- Фитонциды (лук, чеснок)
- Прогулки: дневная и вечерняя
- Оптимальный двигательный режим
- Сон без маек
- Дыхательная гимнастика в кровати
- Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы
- Элементы обширного умывания
- После полдника полоскание полости рта

Средняя группа

- Приём детей на улице
- Утренняя гимнастика (теплый период – на улице)
- Чистка зубов после завтрака и полоскание полости рта после обеда
- Физкультурные занятия в зале
- Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения
- Фитонциды (лук, чеснок)
- Прогулки: дневная; вечерняя
- Оптимальный двигательный режим
- Сон без маек и подушек
- Дыхательная гимнастика в кроватях
- Обширное умывание, ходьба босиком
- Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы
- После полдника полоскание полости рта

Старший дошкольный возраст

- Приём детей на улице (теплый период)
- Утренняя гимнастика (летом на улице)
- Чистка зубов после завтрака и полоскание полости рта после обеда
- Физкультурные занятия в зале (босиком)
- Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения, массаж ушных раковин
- Фитонциды (лук, чеснок)
- Прогулки: дневная; вечерняя
- Оптимальный двигательный режим
- Сон без маек
- Дыхательная гимнастика в кроватях
- Обширное умывание, ходьба босиком
- Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы
- После полдника полоскание полости рта

КОМПЛЕКС ЗАКАЛИВАНИЯ № 1
(сентябрь, октябрь, ноябрь)

Оборудование:

- Дорожка «Зигзаг»
- Ребристая доска
- Канат (скакалка)
- Ленточки
- Коврики с пуговицами
- Стаканчики для полоскания рта

Закаливание после сна.**Лежа в кровати.**

1. А щенята, как проснутся обязательно зевнут, потянутся потянутся, ловко хвостиком махнут.	потягивание поочередно на правом и левом боку руки перед собой, ладони вместе, показ махов
2. А котята спинки выгнут, Перед тем, как прогуляться	выгнуть спину, стоя руках и ногах
3. Ну, а мишка косолапый Широко разводит лапы То одну, то обе вместе А когда зарядки мало Начинает все сначала	руки опущены, ноги вместе поднять руки вверх и развести в стороны на счет два скрестить повторить только с ногами

Выход из спальни, Воздушное закаливание, гимнастика после сна с нестандартным оборудованием.

1. Зашагали ножки, топ, топ, топ! Прямо по дорожке, топ, топ, топ. Ну-ка веселее, топ, топ, топ. Вот как мы умеем, топ, топ, топ.	ходьба по змейке (дорожка зигзаг)
2. Вот лягушки по дорожке Скачут, вытянувши ножки: Ква-ква, ква-ква.	И.п. руки на поясе, ноги вместе, прыжки на двух ногах, через «ручеек», с продвижением вперед.
3. Тут прохожим не пройти, Тут веревка на пути.	руки опущены вдоль туловища, подлезание под канат (скакалку).

4. Дети встали в кружок, Увидали флагок. Кому дать, кому флаг поднять? Встали детки в кружок И подняли флагок!	ноги на ширине плеч, руки с ленточками опущены, стоя в кругу поднять руки вверх и посмотреть на руки.
5. На одной ноге постой-ка Буд-то ты солдатик стойкий. Ногу левую к груди Да смотри не упади. А теперь постой на левой Если ты солдатик смелый!	ноги вместе, руки произвольно опущены, стоя в кругу поднять поочередно левую ногу, руки в стороны, правую ногу.
6. Вот как кружится волчок, Прожуж-ж-жал и на бочок!	руки опущены, кружатся на месте, потом приседают, склонив голову на бок, опираясь о пол, руки в стороны.
7. Раздувайся пузырь, раздувайся большой, оставайся такой, да не лопайся.	глубокий вдох через нос, выдох через рот (одновременно показывая руками как надувается пузырь).

Полоскание рта.

Буль-буль-буль- зовет вода,
Полоскать наш рот пора.
Чтобы зубы не болели,
Хорошо продукты ели.
Набери воды ты в рот
Губы как замок закрой
И воду взад – вперед
Зубы ею ты помой.

КОМПЛЕКС ЗАКАЛИВАНИЯ № 2

(декабрь, январь, февраль)

Оборудование:

- Ребристая доска
- Канат (скакалка)
- Коврики с пуговицами
- Снежинки
- Стаканчики для полоскания рта

Закаливание после сна.

Лежа в кровати.

1. Все проснулись – улыбнулись С боку на бок повернулись Сладко-сладко потянулись	И.п. руки вдоль туловища - повороты на правый бок, левый бок, потягивание поочередно на правом и левом боку
2. Какие мы хорошие Какие мы пригожие	руки поднять вверх массажные движения рук и ног
3. Вот к нам солнышко пришло Стало весело светло	ноги вместе, руки поднять и развести в стороны
4. Громче музыка играй Нас на зарядку приглашай.	встать на ноги, ходьба на месте, высоко поднимая ноги

Выход из спальни, Воздушное закаливание, гимнастика после сна с нестандартным оборудованием.

1. Через прыгалки поскакем По дорожке далеко, Не сумел бы даже мячик, Так подпрыгнуть высоко.	И.П. руки на поясе, ноги вместе, прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
2. Широко раскинул ветки Возле дома старый клен Выгнул спину кот соседский, Физкультуру любит он.	руки опущены вдоль туловища, ноги на ширине плеч, ходьба по ребристой доске. руки подняты вверх над головой, в стороны, нагнуться, прогнув спину, подлезть под скакалку
3. По подошве как граблями Проведем массаж И полезно и приятно – Это всем давно понятно.	руки на поясе ходьба по массажным коврикам
4. И снежиночки сейчас Улететь хотят от нас.	руки опущены вдоль туловища, подняться на носочки подуть на

Полоскание рта

В рот воды глоток возьми
Губы плотно ты сожми
Быстро щеки надувай
Водой зубы полоскай
А водичку не глотай
В раковину выливай.

КОМПЛЕКС ЗАКАЛИВАНИЯ № 3 (март, апрель, май)

Оборудование

- ребристая доска
- коврики с пуговицами
- мешочки с песком
- кегли
- стаканчики для полоскания рта

Закаливание после сна.

Лежа в кровати.

1. Все проснулись – улыбнулись С боку на бок повернулись Сладко-сладко потянулись	И.п. руки вдоль туловища - повороты на правый бок, левый бок, потягивание поочередно на правом и левом боку
2. Какие мы хорошие Какие мы пригожие	руки поднять вверх- массажные движения рук и ног
3. Вот к нам солнышко пришло Стало весело светло	ноги вместе, руки поднять и развести в стороны
4. Громче музыка играй Нас на зарядку приглашай.	встать на ноги, ходьба на месте, высоко поднимая ноги

Выход из спальни

Воздушное закаливание,

гимнастика после сна с нестандартным оборудованием

1. Мы походим на ногах	Ходьба на носочках
2. И как серый волк, волчище И как мишка косолапый,	Ходьба по коврикам с пуговицами с высоким подниманием ног

3. Как зайчишка прыг-прыг, И лисичка шмыг-шмыг	Прыжки с ноги на ногу ходьба по ребристой доске, по мешочкам с песком,
4. Пробежим неслышно	Бег между кеглями
5. Свежим воздухом подышим.	Стоя руки вверх – вдох, опустить – выдох

Полоскание рта.

Мы поели и попили
Свои зубы загрязнили
Надо крошки с них убрать
И водой пополоскать.

Чередование ходьбы по мокрой и сухой дорожке.

Мы ходили, мы скакали, Наши ноженъки устали. Все мы дружно отдохнем И массаж подошв начнем.	И.п. руки опущены вдоль туловища, ходьба на месте, прыжки на мете на двух ногах. Энергично вытирают ноги, перепрыгивание на сухую дорожку.
Шел по дорожке крошка Антошка Нашел на дорожке горку горошка. Горкою горошины Петушку положены. Повторяем 2 раза	И.П. руки произвольно опущены вдоль туловища, ходьба на месте. Руки на поясе, прыжки на двух ногах. Руки опущены, энергично вытирают ступни ног о сухую дорожку.

Раз, два, три ровно иди Тогда сильным и здоровым От зарядки станешь ты.	ходьба по ребристой дорожке и коврикам с пуговицами
---	--

Комплекс оздоровительных мероприятий после сна

Воспитатель звонит в колокольчик:

Колокольчик золотой,
Он всегда, везде со мной.
«Просыпайтесь!» - говорит.
«Закаляйтесь!» - всем велит.

Комплекс закаливающих упражнений.

1. «Киска просыпается! (Предложить детям вытянуться в кроватке, прогнуть спину, вытянуть вверх руки).

На коврике котята спят,
Просыпаться не хотят.
Вот на спинку все легли,
Расшалились тут они.
Хорошо нам отдыхать,
Но уже пора вставать.
Потянуться, улыбнуться
Всем открыть глаза и встать.

2. «Игры с одеялом» (Дети прячутся под одеяло 2-3раза)

Вот идет лохматый пес,
А зовут его Барбос!
Что за звери здесь шалят?
Переловит всех котят.

3. «Легкий массаж». (Поутюжить руки, ноги от пальчиков вверх, разгладить спинку, грудь)

4. Дети выходят из спальни в группу. Ходьба по «дорожкам здоровья»

1-я дорожка – массажные коврики

2-я – ребристая

3-я – с жесткой мочалкой

4-я перешагивание через препятствия (кирпичики)

Зашагали ножки, топ-топ-топ!
Прямо по дорожке, топ-топ-топ!
Ну-ка, веселее, топ-топ-топ!
Вот как мы умеем, топ-топ-топ!
Топают ножки, топ-топ-топ!
Прямо по дорожке, топ-топ-топ!

5. Гигиенические процедуры.

Кран откройся! Нос умойся!
Мойтесь сразу оба глаза!
Мойся, мойся, обливайся!
Закаляйся! Закаляйся!

Литература

- 1). Л.Г. Голубева, И.А. Прилепина, Закаливание дошкольника под редакцией В.А. Доскина.- Москва, Просвещение 2007.
- 2). Л.П. Банникова, Программа Оздоровления детей в ДОУ методическое пособие.- Москва, 2008.
- 3). Ирина Киркина Здоровье – Стиль жизни Современные оздоровительные процедуры в детском саду. Образовательные проекты; М: НИИ школьных технологий , 2008.
- 4). Интернет сайты

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 303540294533635982749676679132712847518854643052

Владелец Лабецкая Светлана Васильевна

Действителен С 11.03.2025 по 11.03.2026