

СИСТЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ

в МДОУ детский сад №2 «Чайка»

«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»

Закаливание предполагает систему мероприятий, направленных на повышение устойчивости генетических механизмов защиты и приспособления организма.

Основные принципы закаливания — постепенное расширение зоны воздействия и увеличение времени проведения процедуры. К закаливанию часто болеющих, ослабленных детей надо подходить очень осторожно: наблюдаем за ответными реакциями. Предпочтение отдаем естественным факторам закаливания – солнцу, воздуху, воде.

Характер действия	Метод	Методика	Противопоказания
Воздух (температурное воздействие на организм)	Утренняя гимнастика	Проведение на свежем воздухе в облегченной одежде.	Медицинский отвод после болезни.
	Прогулка	Прогулки на свежем воздухе в любую погоду в одежде по сезону	
	Сон при открытых форточках	Учитывать физическое и соматическое состояния ребенка, не допускать сквозного потока холодного воздуха	Температура воздуха в спальне ниже 14 °С
	Воздушные контрастные ванны. Гимнастика после сна.	Использование разницы температур (под одеялом, без одеяла; в спальне, в групповой комнате). Использование «дорожек	Температура воздуха ниже нормы. Наличие противопоказаний

		здоровья» (ребристая доска, массажные коврики).	
	Хождение в носках, босиком.	Во время физкультурных занятий с учетом физического здоровья детей.	Температура воздуха ниже нормы.
Вода (температурные механические раздражающие воздействия на кожу, органы обоняния, дыхательную систему).	Полоскание рта отварами трав, кипяченой водой.	Постепенное обучение полосканию рта, начиная со средней группы. Чередование процедур (2 недели – отвар трав, 2 недели – кипяченая вода).	Аллергическая восприимчивость.
	Умывание прохладной водой.	Постепенное обучение элементов умывания начиная от кончиков пальцев до локтя и умыванию лица.	
	Туалет носа.	Освободить носовой проход от скапливающейся слизи, промыть проточной водой.	
Солнце (общее температурное воздействие на организм).	Прогулка, солнечные ванны, свето-воздушные ванны.	Использование ослабленного влияния атмосферы (утро, после полудня). Проведение солнечных ванн в облачные дни. Использование отраженных лучей (в тени). Изменение площади открытой поверхности кожи подбором одежды. Изменение продолжительности процедуры.	Лихорадочные состояния, хронические заболевания.

Организованная система закаливания:

- поддерживает температурный баланс тела;
- нормализует поведенческие реакции ребенка;
- снижает инфекционно-воспалительные заболевания;
- улучшает показатели физического развития;
- повышает уровень физической подготовленности.

Система закаливающих мероприятий

№	Оздоровительные мероприятия	I младшая	II младшая	средняя	старшая	подготовительная
1	Утренний прием детей на воздухе	+	+	+	+	+
2	Контрастное воздушное закаливание	+	+	+	+	+
3	Дыхательная гимнастика	+	+	+	+	+
4	Босохождение	+	+	+	+	+
5	Ребристая доска	+	+	+	+	+
6	Дорожка с пуговицами	+	+	+	+	+
7	Точечный массаж	-	-	-	+	+
8	Умывание прохладной водой	+	+	+	+	+
9	Полоскание горла кипяченой водой комнатной температуры	-	+	+	+	+
10	Прогулка 2 раза в день	+	+	+	+	+
11	Коррекционная гимнастика	+	+	+	+	+
12	Сон без маечек	+	+	+	+	+
13	Соблюдение воздушного режима	+	+	+	+	+
14	Проветривание помещений	+	+	+	+	+
15	Световой режим	+	+	+	+	+

