

## СХЕМА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР

### СХЕМА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР

Особенности методики проведения

#### Воздушное закаливание

- Осмотр участка перед каждой прогулкой.
- При необходимости поливается участок и песочница.
- Обязательное наличие головного убора.
- Соблюдение питьевого режима.
- Обеспечение достаточной двигательной активности (*60% от всей прогулки отводится на двигательную активность детей*)
- В утреннюю прогулку, когда нет физкультурных и музыкальных занятий, включается оздоровительный бег.
- Пребывание детей в хорошо проветренном помещении с температурой воздуха: ясли – 22-23гр. сад – 20-21гр. Состав одежды детей см. в приложении.
- Воспитатели должны следить за изменениями температуры воздуха и, в зависимости от этого, одеть или раздеть ребёнка (*см. приложение*).
- Температура в группе должна быть не ниже 14гр.: 17-19гр. – легкая пижама, одеяло, выше 25гр. – трусики для сна, пододеяльник.
- Перед сном детям одевается чистая пара трусов.
- Следить, чтобы близко лежащие к окну дети не подвергались охлаждению.
- Обеспечить спокойную обстановку перед и во время сна.
- Увеличить длительность сна детям **«гр. риска»** (*укладывание первыми, подъём последними*)
- Здоровые дети могут одеваться и раздеваться во время подъёма и укладывания при постепенном снижении температуры воздуха с 20-21гр. до 16-18гр.
- См. методичку
- Сквозное проветривание помещения в отсутствие детей.
- Одностороннее проветривание осуществляется в присутствии детей.
- В теплое время года рекомендуется непрерывная аэрация помещения.
- Проветривание через туалетные комнаты не допускается.

#### Водное закаливание

- Рекомендуется специальная методика проведения (*см. приложение*)
- Ноги мыть проточной водой с мылом и мочалкой на деревянной решетке с помощью душа или лейки.
- Вытирать ноги насухо только индивидуальным полотенцем.
- Полотенца сушить и хранить в комнате гигиены.
- Игры с водой проводятся в плескательных бассейнах, тазиках (*см. приложение*)

- Необходимо иметь картотеку игр с водой.

### **Босохождение**

- Рекомендуется осмотр участка на наличие травмоопасных предметов.
- При наличии чистого травяного покрытия или гладкого грунта, дети могут играть в п/и босиком.
- Начинать следует с пробежки.

Длительность до 1-3 мин. Движения должны быть непрерывными. После процедуры обуться в сухую обувь и походить ещё 5-10 мин.

- в раздевалке дети снимают обувь, носочки
- по массажным дорожкам идут от раздевалки до туалетной комнаты
- приступают к мытью ног

### **Воздушное закаливание**

- Общие световоздушные ванны начинают в кружевной тени деревьев при Т 19-20гр. для детей ст. возраста и 20-21гр. для детей мл. возраста.
- В дождливые дни и при Т воздуха на улице ниже 18гр. проводятся в помещении.

Показания: Могут принимать практически все дети. Детям с задержкой роста и развития приём показан особо.

Противопоказания: острые инфекционные заболевания. Не принимать с 16-17 часов – опасные для здоровья лучи.

### **Солнечное закаливание**

- Требуется спец. методика (*см. приложение*)
- Проводятся только после предварительного недельного курса световоздушных ванн.
- Не ранее чем через 1,5 часа после еды и не позднее чем за 30 мин. до еды.

### **Питьевой режим**

- Чашки для питья выносятся на подносе с маркировкой **«Чистая посуда»**, после использования складываются на поднос с маркировкой **«Грязная посуда»**
- Кол-во чашек соответствует кол-ву детей.
- Кипяченая вода заранее охлаждается

### **Местное закаливание рук**

Методика проведения

Ручные ванны проводятся во время игры с водой (*малышу предлагают искупать куклу, постирать белье, вымыть посуду и т.п.*). Начальная температура воды равняется 28°C и постепенно снижается до комнатной температуры (20-22°C). Продолжительность ванны от 3 до 5 мин. Следите за тем, чтобы перед началом проведения процедуры руки детей были теплыми. В этом случае воздействие холодной воды вызывает соответствующую реакцию со стороны кровеносных сосудов. Рекомендуется проводить ребенку после ночного или дневного сна.

## **Солнечные ванны**

Методика проведения процедуры

Солнечные ванны рекомендуется начинать постепенно. Сначала дети находятся в кружевной тени деревьев или кратковременно (*по 5-6 минут в день*) на освещенном солнцем участке. В это время хорошо поиграть с детьми в хороводные игры.

Вначале проведения солнечной ванны у детей обнажены только руки и ноги, постепенно обнажается все большая поверхность тела, и через несколько дней (*в зависимости от погоды и общего состояния ребенка*) можно раздеть ребенка до трусиков. На голове у ребенка обязательно должен быть надет светлый головной убор. По мере появления загара продолжительность одномоментного пребывания на солнце не увеличивается, но в течение дня может составить суммарно 40-50 минут.

Начинать при температуре воздуха не ниже 20-22 градусов в тени, в безветренные дни. Лучшее время для проведения солнечных ванн – 9-11. 00 часов.

Воспитателям внимательно следить за самочувствием ребенка – и во время солнечной ванны (*не потеет ли он слишком сильно, не жалуется ли на головную боль, тошноту*) и после – как он ест, спит и т.д.

Не рекомендуется проводить солнечные ванны в сочетании с интенсивными движениями в очень жаркую и солнечную погоду, заменяя их более спокойными. В такие дни солнечные ванны проводить в тени.

После проведения солнечных ванн ребенка отправить в затененное место и дать выпить воды.

## **Воздушные ванны**

Методика проведения процедуры

Проводить воздушные ванны лучше в сочетании с движениями.

Раздевают ребенка не сразу, вначале снимают верхний слой одежды и дают ребенку задание: добежать до определенного места, прокатить обруч, поиграть с мячом и т.д. С группой детей целесообразно провести подвижную или хороводную игру, пение с движением.

По истечении времени ребенок одевается так, как был одет до воздушной ванны. Постепенно одежда ребенка облегчается все больше и больше и, наконец, воздушная ванна проводится лишь в коротких трусиках.

Начальная температура воздуха 22-23 градуса, конечная – сад 19-20 градусов, ясли 20-21. Продолжительность – ясли – с 3-5 минут до 10-15 минут, сад – от 5 до 20-25 минут.

Место для проведения воздушных ванн выбирается в зависимости от погоды: в более прохладные дни на солнечной площадке, в жаркие дни – в тени. В случае дождя переносится в группу с открытым окном. После дневного сна проводятся в сочетании с бодрящей гимнастикой, упражнениями. Проводить систематически, не реже, чем через день.

### **Температура воздуха:**

В группе: 20 – 22

Под одеялом: 36 – 38

В спальне: 16 – 18

Таким образом достигается тренинг терморегуляционного аппарата с помощью контраста температур.

Противопоказания: во время острых заболеваний дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, при истощении, резко ослабленные дети..

### **Контрастное закаливание ног**

Методика проведения процедуры

Для проведения этой процедуры необходимо иметь три пластмассовых тазика.

Здоровые дети начинают и заканчивают процедуру в тазиках с холодной водой.

Дети ослабленные и часто болеющие, а также имеющие ограничения в закаливании со стороны врача, начинают и заканчивают процедуру в тазиках с теплой водой.

Начинают закаливание с температуры холодной воды +31 — +30 градусов, а теплой + 37 — + 38 градусов.

Через месяц контраст теплой и холодной воды доводят до 15 — 18 градусов (*например, 38 и 23 градуса*).

Дети переходят из тазика в тазик, задерживаясь в газу с теплой водой около одной минуты, а в тазу с холодной водой — 5 — 10 секунд.

Схема закаливания для здоровых детей: холодная вода -теплая вода — холодная вода.

Схема закаливания для ослабленных и часто болеющих детей: теплая вода — холодная вода — теплая вода.

По завершении процедуры ноги вытереть полотенцем насухо до легкого покраснения.

### **Босохождение**

Методика проведения процедуры

Начинают хождение босиком при температуре пола не ниже +18 градусов С. Вначале дети ходят в носках в течение 4-6 дней, затем босиком по 3-4 минуты, увеличивая ежедневно время процедуры на 1-2 минуты и постепенно доводя ее до 15-20 минут.

Хождение босиком можно практиковать во всех группах, начиная со второй ясельной. После утренней прогулки рекомендуется, сняв обувь и носки в раздевальной комнате, по массажным коврикам доходить до туалетной комнаты и готовиться к мытью ног.

Процедура очень физиологична и хорошо переносится детьми. С детьми средних и старших групп можно проводить босиком утреннюю зарядку (*в помещении*), физкультурные занятия, подвижные игры и т.д.

Главный смысл хождения босиком — закаливание кожи стоп к воздействию пониженных температур, главным образом — пола, земли. Именно это и является определяющим, если не единственным, в данном виде закаливания, поскольку

убедительных доказательств влияния других компонентов в научной литературе нет.

## **Дыхательная гимнастика**

Методика проведения процедуры

Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, способствует умению управлять собой. Учите ребенка дышать только через нос. Глубокий медленный выдох поможет ему расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

Чтобы ребенок дышал правильно, научите его представлять вдыхаемый воздух в него голубого ручейка, который заполняет организм сверху донизу.

Выдох должен быть длиннее, чем вдох, и по возможности полным.

Дыхательные упражнения проводятся 2 раза в день: утром и вечером, ими можно начинать утреннюю зарядку и вечерние занятия.

Дыхательные упражнения проводятся только в хорошо проветренном помещении и:?  
н на свежем воздухе.

Прежде чем приступить к дыхательным упражнениям, потянитесь всем комом. выполняйте упражнения не напрягаясь.

Любое дыхательное упражнение начинайте с энергичного выдоха. Выдох должен быть в два раза продолжительнее вдоха.

### **Ребенок должен овладеть определенной техникой дыхания:**

- Дыхание животом.

И.П.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки лежат ладонями на животе с двух сторон.

После полного выдоха сделать вдох через нос, медленно выпячивая живот. Грудь при этом не поднимается и не расширяется. Медленно сделать выдох через нос, с легким стягиванием живота. Повторить 5-6 раз.

- Грудное дыхание «гармошка»

И.П.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки на ребрах с боков.

После выдоха сделать медленный вдох, расширяя грудную клетку. Затем выдох, во время которого ребра сжимаются и грудная клетка сужается. Повторись 5-6 раз.

- Ключичное дыхание

И.П.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, пальцы рук положить на ключицы, локти выдвинуть вперед.

После выдоха сделать медленный вдох, одновременно локти развести в стороны и приподнять вверх вместе с плечами. Это способствует наполнению кислородом верхнего отдела легких. Выдыхая, вернуться в исходное положение. При лом дыхании живот и средняя часть груди остаются почти неподвижными. Повторить 5-6 раз.

В дальнейшем эти три упражнения надо научиться делать сидя и стоя.

Полное дыхание

Разучивается после освоения предыдущих типов дыхания.

И.П.: лежа на спине, левую руку положить на живот, правую на ребра Сделать полный выдох, затем медленно выполнить вдох животом. При этом живот слегка

выпячивается. Вдохнуть глубже наполнить грудную клетку, еще глубже — верхнюю часть (*в конце вдоха поднимаются плечи и ключицы*). Плавно выдохнуть, втягивая живот, сжимая грудную клетку, опуская ключицы. 1 {повторять от 3 до 6 раз (*начинать с 3-х, постепенно увеличивая*).

]. **«Цветок распускается».**

И.п.: руки на затылке, локти сведены (*нераскрывшийся бутон*).

Медленно поднимаясь на носки, вытянуть руки вверх и в стороны идох (*Цветок раскрывается*), вернуться в и.п. — выдох.

Медленно, 4-6 раз.

Г **«Поднимаем выше груз».**

И.п.: руки опущены вниз, впереди, сжаты в кулаки. Медленно поднять руки до уровня грудной клетки — вдох, вернуться в и.п. — выдох. 6-8 раз.

З. **«Лес шумит».**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.. Наклон вправо — вдох, вернуться в и.п. выдох. То же — влево. 5-6 раз. Усложнение — руки при выполнении вытянуты вверх.

Л

4 **«Травушка колыхается».**

И.п.: основная стойка, руки опущены вниз. Поднять руки вверх, плавно покачать кистями — вдох, опустит руки вниз выдох. 4-6 раз.

5. **«Травушка растет»**

И.п.: стоя на коленях, руки к плечам. Поднять руки вверх, покачать плавно влево и вправо — вдох, опустить руки на плечи — выдох. 3-5- раз.

6. **«Грибок»**

И.п.: глубокий присед, руки обхватывают колени (*грибок маленький*). Медленно выпрямиться, разводя руки в стороны, и немного отводя голову назад — вдох (*грибок вырос*), вернуться в и.п. 6-8-раз.

9. **«Насос»**

И.п.: ноги на ширине плеч. Руки в стороны. Глубоко вдохнуть и на выдохе медленно наклониться вправо (*правая рука скользит вдоль туловища к колену, левая — вверх до уровня груди*). На выдохе вернуться в и.п.; то же влево 4-5 раз в каждую сторону.

8. **«Вертолет».**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. Глубоко вдохнуть, не меняя положения рук, повернуться вправо — выдохнуть, вернуться в и.п. — вдохнуть; то же — влево. 4-5- раз в каждую сторону.

с>. **«Хлопушка».**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны. Глубоко вдохну ты наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям — выдох, вернуться в и.п. — вдох. 4-5- раз.

10. **»Здравствуй, солнышко»**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной опущены вниз. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки шире плеч, голову поднять вверх вдох, медленно вернуться в и.п. — выдох.

11 **«Лотос».**

И.п.: сидя по-турецки, плечи слегка отведены назад, голова приподнята, кисти рук лежат тыльной стороной ладони на коленях, указательные и большие пальцы

сомкнуты в колечки. Вдох диафрагмой, (*плечи не поднимаются*), представить струю воздуха, пронизывающую до \*У макушки по всему позвоночнику, медленный выдох ртом (*можно выполнять с закрытыми глазами*). 4-5- раз.

## 12 «Погреемся».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны на уровне плеч, максимально отведены назад, кисти повернуты ладонями вперед, пальцы растопырены. Вдохнуть, движением вперед молниеносно скрестить руки перед грудью так: чтобы локти оказались под подбородком, а кисти сильно до боли хлестнули по лопаткам — громкий, мощный выдох; плавно и медленно вернуться в и.п. Вдох диафрагмой. 4-5- раз.

Оздоровительный бег

Методика проведения процедуры

Оздоровительный бег – это длительный бег в медленном темпе.

Исходная длительность бега определяется врачом ДООУ.

Длина беговой дорожки должна быть вымерена в метрах и по времени, которое затрачивается на пробегание одного круга в медленном темпе и по количеству пробегаемых кругов.

Дистанция: 40 — 50 м — для детей 2- 3 лет

60 — 70 м — для детей 3-4 лет

80 — 100 м — для детей 4-5 лет

150 — 200 м — для детей 5-6 лет

500 м -для детей 6-7 лет

В летнее время длительность бега не увеличивается. На период адаптации и карантина нагрузки не увеличиваются. По решению врача, ориентируясь на состояние здоровья детей и температуру воздуха, возможны другие изменения режима бега.

После болезни: вместо бега предлагается пройти несколько кругов; пробежать меньшую дистанцию; просто погулять.

В старшем дошкольном возрасте дети ежедневно бегают от 7 до 12 минут.

## Методика:

### 1. Разминка

Цель: разогреть мышцы, сделать более подвижными суставы, выбрать нужный темп для бега, психологический настрой ребенка.

Упражнения: от крыльца на ходу выполняются упражнения для различных групп мышц. Включаются приседания и разного рода ходьба. Закончить разминку бегом на месте.

2. Бег *«стайкой»* по дистанции. Индивидуальный темп бега у каждого ребенка свой, поэтому не следует выстраивать детей друг за другом. Взрослый бежит вместе с ними, находится то сбоку, то спереди, то сзади; следит за индивидуальной длительностью бега отдельных детей.

3. Постепенное выравнивание детей, бег в цепочку.

4. Заканчивается бег с большим замедлением темпа.

5. Переход на ходьбу с выполнением упражнений на регулировку дыхания.

6. Выполнение упражнений на расслабление.

7. Отдых. Приведение пульса в норму. Восстановление сил. Время на восстановление сил определяет врач.

Принуждение к бегу недопустимо!

Одежда: подбор одежды осуществляется как при проведении физкультурных занятий на свежем воздухе.

Обширное умывание

Методика проведения процедуры

**Возрастная специфика:**

- Младшая группа: до локтя.

- Средняя группа: сентябрь-апрель – до локтя, май-август – до плеч.

- Старшая и подготовительная группы: сентябрь-апрель – до подмышек, апрель-август – грудь.

Процедура обучения приемам обширного умывания занимает 2-3 месяца. Обучение проходит в индивидуальной форме с теми детьми, которые не знакомы с процедурой.

Температура воды: 18-22

**Методика:**

1. Открыть кран с водой, намочить правую ладонь и провести ею от кончиков пальцев до локтя руки. То же — наоборот.
2. Намочить обе ладони, положить их сзади на плечо и провести ими одновременно к подбородку.
3. Намочить правую ладонь и сделать круговое движение по верхней части груди.
4. Намочить обе ладони и умыться лицом.
5. Ополоснуть, “отжать” руки, вытереть насухо.
  - Обширное умывание служит не только оздоровлению детей, но и приучает к здоровому образу жизни с применением гигиенических процедур.
  - Площадь воздействия воды расширяется постепенно:
  - Необходимо учитывать состояние здоровья детей и степень тренированности организма ребенка (*т. е. умение адекватно реагировать на температуру воды*).

Гимнастика для глаз

Методика проведения

Филин

Закрывать глаза и держать закрытыми на счет 1-4. Широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль и держать открытыми на счет 1-6.

Упражнения повторить 4-5 раз.

Метелки

**Выполнять частое моргание без напряжения глаз до 10-15 раз. Упражнение можно сопровождать проговариванием текста:**

В, метелки, усталость сметите,

Глазки нам хорошо освежите,

упражнение повторить 4-5 раз.

Жмурки

На специальной подставке- доске укреплены маленькие игрушки или цветные фишки. Дети зажмуриваются на счет 3-4. В это время ведущий изменяет расположение предметов на доске. Открыв глаза, дети должны увидеть произошедшие изменения.

Упражнения повторить 4-5 раз.

Далеко -- близко

Дети смотрят в окно, ведущий называет вначале удаленный предмет, а через 2- 3 секунды предмет, расположенный близко. Дети стараются быстро отыскать предметы, которые называют ведущий.

Упражнение повторить 6-8 раз.

Поймай зайку

Ведущий включает фонарик и запускает "солнечного зайчика" на прогулку. Дети, поймав глазами "зайчика", сопровождают его взглядом, не поворачивая головы.

Игра длится 45 секунд.