

# ОРГАНИЗАЦИЯ СНА. ЗАКАЛИВАНИЕ

**СОН, ВОССТАНАВЛИВАЕТ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ОРГАНИЗМА, ИМЕЕТ БОЛЬШОЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ. ОСОБЕННО ВАЖЕН НОРМАЛЬНЫЙ СОН ДЛЯ МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ. РЕБЕНОК ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА МНОГО ИГРАЕТ, ДВИГАЕТСЯ, БЫСТРО УТОМЛЯЕТСЯ. ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ НЕРВНЫХ КЛЕТОК И ЗАТРАЧЕННОЙ ЭНЕРГИИ, А ТАКЖЕ ДЛЯ РОСТА И РАЗВИТИЯ ЕМУ НЕОБХОДИМ ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАННЫЙ, ДОСТАТОЧНО ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫЙ СОН.**



## **Правила организации сна :**

- В момент подготовки детей ко сну обстановка должна быть спокойной, шумные игры исключаются за 30 минут до сна;**
- Спальню перед сном проветривают со снижением температуры воздуха в помещении на 3-5 градусов.**
- Первыми готовятся ко сну дети слабые, медлительные;**
- Дети ложатся в кровать на правый или левый бок;**
- В течении всего сна педагог находится в спальне;**
- Сон без маек проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены теплые носочки, пижамы и вторые одеяла;**
- Пол в помещении должен быть теплым и в присутствии детей никаких сквозняков;**
- Проветривание групповой комнаты заканчивается за 30 минут до побудок.**

# ПОСЛЕ СНА ИДЕТ ПОБУДКА И ЗАКАЛИВАНИЕ



**1. ПРИ ПРОБУЖДЕНИИ ДЕТЕЙ СОБЛЮДАТЬ ПРИНЦИПЫ ПОСТЕПЕННОСТИ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ (СПОКОЙНЫЙ И ЛАСКОВЫЙ ТОН ВОСПИТАТЕЛЯ);**

**2. ПОБУДКУ НАЧИНАТЬ С УПРАЖНЕНИЙ НА КРОВАТИ, ТЕМ САМЫМ ДАВ ДЕТЯМ ПРОСНУТЬСЯ, ЗАТЕМ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ;**



- 3. ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР  
ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ПОМОЩНИКОМ  
ВОСПИТАТЕЛЯ;**
- 4. ОБНОВЛЕНИЕ ПОБУДОК ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ОДИН РАЗ В ДВЕ  
НЕДЕЛИ.**



**Закаливание детского организма - необходимое условие их полноценного физического развития. Это система мероприятий, которая является неотъемлемой частью физического воспитания детей как в дошкольном учреждении, так и дома.**

**Основные задачи закаливания – укрепление здоровых детей, развитие выносливости организма при изменяющихся факторах внешней среды, повышение его сопротивляемости к различным заболеваниям.**

**Организация и методы использования факторов внешней среды (воздух, вода, солнце) с целью закаливания должны обязательно учитывать состояние здоровья детей каждого коллектива, их предшествующую закаленность, уровень подготовки в этих вопросах персонала дошкольного учреждения (медицинского и педагогического) и родителей.**

**Закаливание, как средство совершенствования защитных реакций организма, основывается на тренировке – систематическом повторении воздействия определенных факторов, начиная с кратковременных и слабых их воздействий и постепенно нарастающих по силе и длительности.**

В качестве основных средств закаливания используются естественные природные факторы: воздух, вода, солнечный свет.

**Необходимо соблюдать следующие условия:**

- 1. Учет индивидуальных особенностей ребенка при выборе метода закаливания;**
- 2. Комплексное использование всех природных факторов и закаливающих процедур;**
- 3. Постепенность в увеличении силы воздействия природного фактора;**
- 4. Систематичность закаливания – оно осуществляется круглый год, но виды его и методики меняются в зависимости от сезона и погоды;**
- 5. Спокойное, радостное настроение ребенка во время закаливающей процедуры.**

# В НАШЕМ ДЕТСКОМ САДУ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ «РИЖСКИЙ МЕТОД» ЗАКАЛИВАНИЯ





ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ В ДВИЖЕНИИ НА КОВРЕ. В СОДЕРЖАНИЕ ВОЗДУШНЫХ ВАНН В ДВИЖЕНИИ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ВКЛЮЧАТЬ:

1. ПОДВИЖНЫЕ И ХОРОВОДНЫЕ ИГРЫ С ТЕКСТОВЫМ СОДЕРЖАНИЕМ;
2. КОМПЛЕКС ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ;
- 3 . КОМПЛЕКС РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ.



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАКАЛИВАНИЯ НАЧИНАЕТСЯ ОТ 3 МИНУТ И УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ДО 10 МИНУТ.

К ЭФФЕКТИВНОЙ ВОДНОЙ ПРОЦЕДУРЕ В ЦЕЛЯХ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЕ НОСОГЛОТКИ МОЖНО ОТНЕСТИ ПОЛОСКАНИЕ ГОРЛА ПРОХЛАДНОЙ ВОДОЙ. УЧИТЬ ДЕТЕЙ ПОЛОСКАТЬ ГОРЛО МОЖНО УЖЕ В ВОЗРАСТЕ 2-3 ЛЕТ.

РЕБЕНОК НАБИРАЕТ ВОДУ В РОТ, ПРОПОЛАСКИВАЕТ СНАЧАЛА ПОЛОСТЬ РТА, ПОВТОРИВ ЭТО НЕ МЕНЕЕ ДВУХ РАЗ КАЖДЫЙ РАЗ СПЛЕВЫВАЯ. ЗАТЕМ ВНОВЬ НАБИРАЕТ ВОДУ В РОТ, ЗАКИДЫВАЕТ ГОЛОВУ НАЗАД И ПРОИЗНОСИТ ЗВУК «А-А-А». ТЕМПЕРАТУРА ВОДЫ - + 40 ГРАДУСОВ.

ЭТИ ПРИЕМЫ БУДУТ СЛУЖИТЬ НЕ ТОЛЬКО ОЗДОРОВЛЕНИЮ ДЕТЕЙ, НО И ПРИУЧЕНИЮ ИХ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.



**ВАЖНОЕ ПРИМЕЧАНИЕ: ДЕТИ В ГРУППЕ ДОЛЖНЫ  
БЫТЬ ОДЕТЫ В ЛЕГКОЙ ОДЕЖДЕ И В НОСОЧКАХ.  
ВОСПИТАТЕЛИ СЛЕДЯТ ЗА САМОЧУВСТВИЕМ ДЕТЕЙ,  
ВОСПИТЫВАЯ У НИХ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ  
ОТНОШЕНИЕ К ЗАКАЛИВАНИЮ**