

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**