

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад № 28 "Рябинка" села Чехов Сахалинской обл.

## «ДОРОЖКИ ЗАКАЛИВАНИЯ»



Выполнил:  
Сидоренко Т.Н.

**Руководители проекта:** Сидоренко Т.Н. **Консультанты проекта:** Зам. зав. по ВОР Пономаренко С.А., зам. зав. по ВМР , мед. работник МБДОУ № 28 Воробьева И.Г.

**Участники проекта:** Дети среднего дошкольного возраста, родители.

**Объект проекта:** Дорожки – закаливания.

**Направления в рамках которого проводиться:** Физическое развитие.

**Тип проекта:** Практико – ориентированный.

**Продолжительность проекта:** 2 месяца.

# Актуальность

**Организация работы по закаливанию детей в ДОУ с целью повышения сопротивляемости организма воспитанников к неблагоприятным условиям окружающей среды, снижение уровня заболеваемости.**

## Гипотеза:

**Я предполагаю, что эффективность оздоровительной работы с детьми старшей группы повысится, если применить комплекс оздоровительных мероприятий.**

# ПРОБЛЕМА:

**Согласитесь, что здоровье - это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Когда здоров человек - здорова семья, а из здоровой семьи складывается здоровое общество. Именно поэтому в детских садах, особое место уделяется здоровьесберегающим технологиям, т.к. наш организм находится в постоянной тесной связи с внешней средой. И на него обрушиваются такие факторы как инфекционные заболевания. Все это можно преодолеть с помощью закаливающих процедур. Закаливание – тренировка, помогающая организму сопротивляться неблагоприятным условиям.**

**Очевидно, что дети часто болеющие с большими усилиями по сравнению со здоровыми преодолевают трудности в усвоении знаний, с более значительными психофизическими затратами справляются с предъявленными к ним требования, предусмотренными условиями жизни и воспитания в дошкольном учреждении.**

# Цель и задачи:

## Цель:

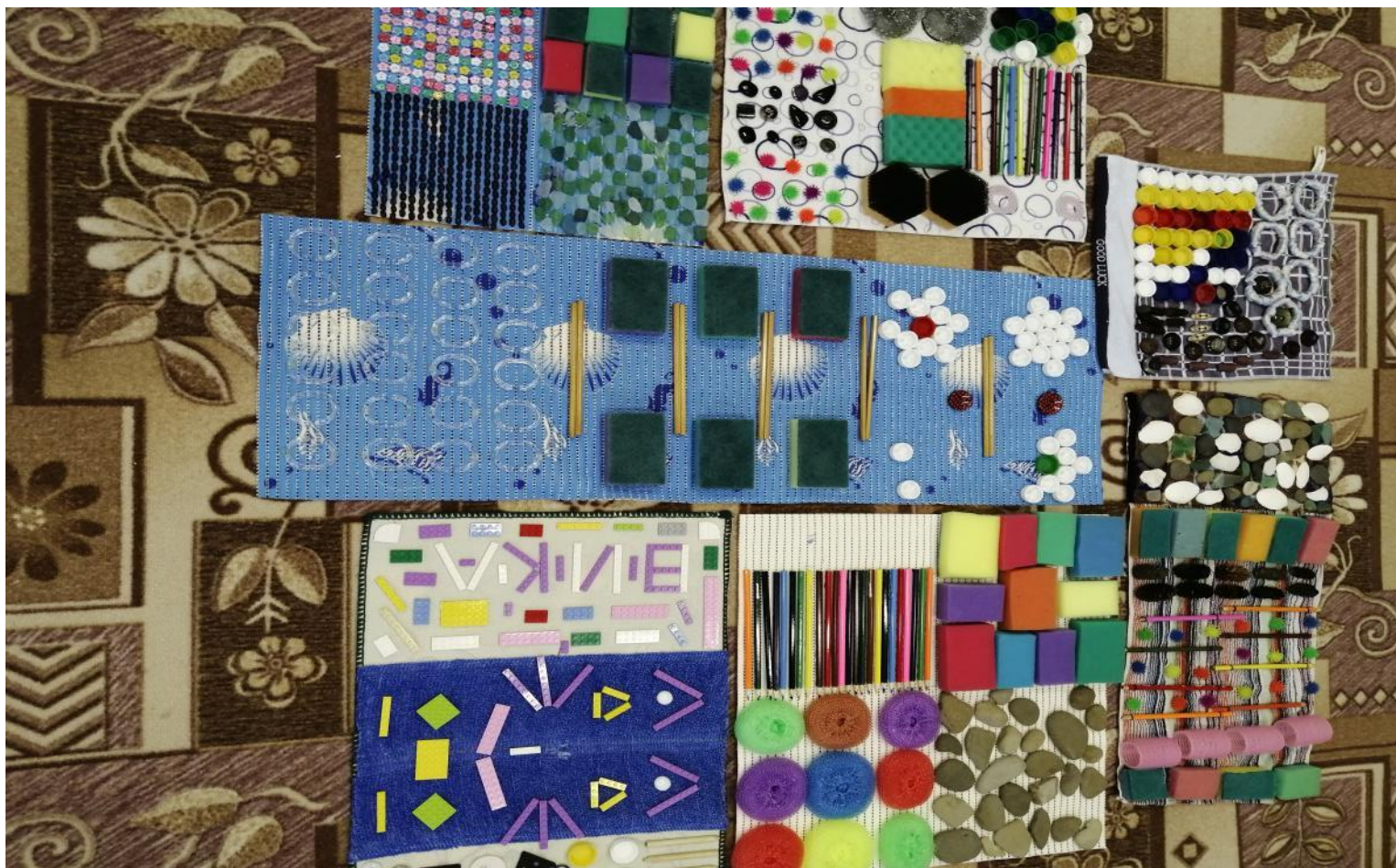
Укрепление здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий: здоровьесберегающие, игровые, эмоционально-художественные, личностно-ориентированные, информационно-коммуникативные.

## Задачи:

- ✓ Оздоровление организма детей с помощью массажных ковриков;
- ✓ Развитие умения детей анализировать какими подручными средствами изготавливать дорожки закаливания;
- ✓ Обогащение двигательной среды через воспитание культуры здоровья детей;
- ✓ Привлечение родителей к участию формирования здорового образа жизни.



# Предполагаемый продукт



# Этапы реализации проекта:

## I этап - подготовительный

- ✓ Изучение медицинских карт; распределение детей по группам здоровья.
- ✓ Консультации для родителей «Дыхательная гимнастика», «Массаж для профилактики ОРВИ»;
- ✓ Беседы с детьми «Для чего нужен массаж стопы», «Какое физкультурное оборудование мы используем в детском саду для массажа стопы»;
- ✓ Разработка и накопление методических материалов для изготовления дорожек;

# ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА:

- ✓ Физическая
- ✓ Музыкальная
- ✓ Пальчиковая

## НОД

- ✓ Физкультурные
- ✓ Ритмическая гимнастика

## ПРОГУЛКА

- ✓ Подвижные игры
- ✓ спортивные игры
- ✓ Игры эстафеты

## СОН

- ✓ Гимнастика пробуждения
- ✓ Воздушные ванны
- ✓ Босохождение по дорожкам
- ✓ Игровой массаж

## САМОСТОЯТЕЛЬН АЯ АКТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

- ✓ Использование оборудования физического уголка
- ✓ спортивный инвентарь





# Этап реализации проекта:

## **II этап – основной**

- ✓ Работа с родителями по изготовлению дорожек закаливания ;
- ✓ НОД «Художественно эстетическое развитие» Рисование «Чудо – коврики»;
- ✓ Оформление папки – передвижки «В здоровом теле – здоровый дух»;
- ✓ Изготовление презентации;

# Этап реализации проекта:

## *III этап – ИТОГОВЫЙ*

- ✓ Составление рассказа *«Мой коврик самый лучший»*;
- ✓ Рассматривание иллюстраций *«Тело человека»*;
- ✓ Показ готовых дорожек закаливания детьми

# ДОРОЖКА ЗАКАЛИВАНИЯ





# ДОРОЖКА ЗАКАЛИВАНИЯ





# ДОРОЖКА ЗАКАЛИВАНИЯ





# ДОРОЖКА ЗАКАЛИВАНИЯ



## ДОРОЖКИ ЗАКАЛИВАНИЯ





# ДОРОЖКИ ЗАКАЛИВАНИЯ



# **ВЫВОД:**

**Закалённые дети всегда отличаются подвижностью, не бояться перепадов температуры и переохлаждения.**

**Закаливания детей – прочный фундамент здоровья на всю жизнь.**

**Закаливающие мероприятия особенно важны в периоды повышенной заболеваемости детей, карантинов и после перенесенных заболеваний. При этом сила воздействующего фактора временно снижается, а врачебный контроль за детьми усиливается.**

# Приложение



# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Цель: представить систему работы воспитателя по закаливанию детей в ДОО, выявления методик и средств закаливания.



## «СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ»

Цель: укрепить психофизиологическое и физиологическое здоровье детей посредством закаливания;





# ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ

Цель: Обеспечить детям плавный переход от сна к бодрствованию, подготовить их к активной деятельности.



## «БОСОХОЖДЕНИЕ»

Цель: Закаливание делает стопы ног менее чувствительными к колебаниям температуры, и следствие этого – снижение заболеваемости.



## «ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ»

**Цель:** оздоровительное средство, позволяющее избежать многих болезней, оказывает общеукрепляющие действия, благотворно влияет на работу сердца и сосудов.





# ПРОГУЛКА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

**Цель:** Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.



# Полоскание рта после еды

**Цель:** оздоровительное средство, позволяющее очистить полость рта от остатков пищи и содержания ее в чистоте.





# РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

## Закаливание ребенка



Наша любовь к ребенку заключается не только в создании наилучших бытовых условий, но и в необходимости приложить немало усилий по закладке фундамента крепкого здоровья ребенка. Одним из таких элементов является закаливание ребенка, которое включает в себя целый комплекс разнообразных форм – это и прогулки на свежем воздухе в любую погоду, и проветривание детской комнаты и спальни; обливания, обтирания, умывания прохладной водой.

Закаливание ребенка очень важно для его здоровья и оказывает следующие действия:

- снижение риска простудных заболеваний;
- рост сопротивляемости заболеваниям;
- укрепление и развитие мышц тела;
- ускорение интеллектуального развития;
- выработку общей стрессоустойчивости;
- формирование сильного характера вашего ребенка и его будущего здорового образа жизни.



### Закаливающий водный массаж:

- 1-я неделя: растирание сухой рукавичкой;
- 2-я неделя: растирание влажной рукавичкой, смоченной в теплой воде;
- 3-я неделя: растирание влажной рукавичкой с постепенным понижением температуры;
- 4-я неделя: растирание массажной щеткой.

После закаливающего растирания ребенка следует обязательно одеть в сухое белье. При заболевании или плохом самочувствии ребенка схема закаливания начинается заново и продолжается в том же порядке.

### Хлопскание горла водой:

Данное закаливание лучше проводить вместе с ребенком. Набрать в рот воды комнатной температуры и делать булькающие движения со звуком «а-а-а». Постепенно температуру воды можно снижать до водопроводной и ниже (если у ребенка хорошая носоглотка).

Не забывайте о проработке всех предлагаемых ребенку вариантов закаливания также и на себе! Это двойная радость и польза ребенку. Ощущая вашу не только теоретическую, но и практическую поддержку, ребёнок легче и быстрее привыкает вести здоровый образ жизни!



Всем нам известны три кита, три фактора, оказывающих благотворное влияние на приспособление организма ребёнка к изменениям в окружающей среде, погодных условиях. Это солнце, воздух и вода. Именно с их помощью можно воздействовать на организм малыша, закаливая его.

Вот некоторые самые простые, но эффективные способы и приёмы закаливающих процедур, которые доступны любому заботливому родителю:

**Одежда.** Важным в закаливании ребенка является правильно подобранная одежда, способствующая полноценному движению и развитию естественной терморегуляции. Следует помнить, что ребенок должен вернуться с прогулки не с потными, а с сухими ногами и спиной.

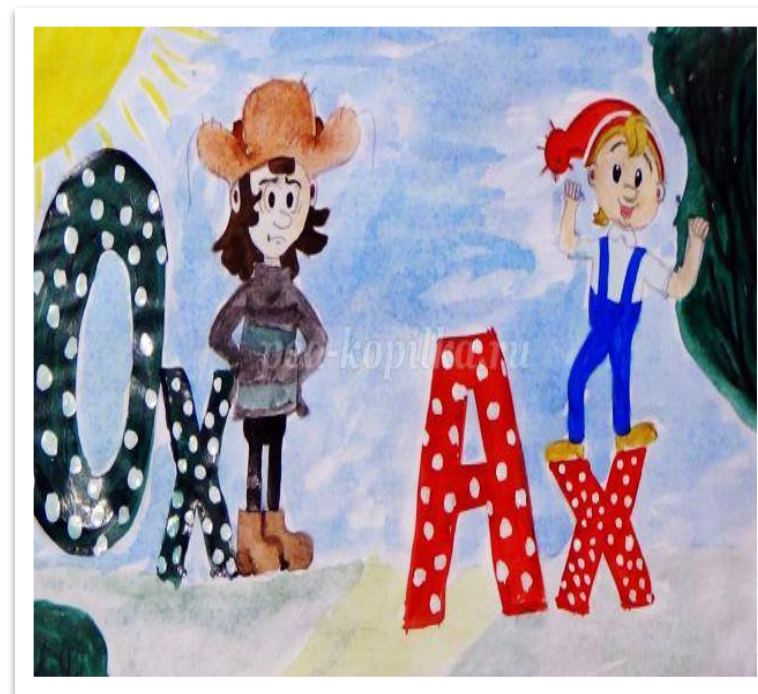
### Воздушные ванны.

Для закаливания ребенка следует при переодевании оставлять его на некоторое время обнаженным, при этом давая ему возможность двигаться. Затем, ориентируясь на реакцию ребенка, можно постепенно увеличивать продолжительность воздушной ванны (через 2-3 дня) или понижать температуру воздуха.



## «БУДЬ ЗДОРОВЫМ»

Ты с красным солнцем дружишь,  
Волне прохладной рад,  
Тебе не страшен дождик,  
Не страшен снегопад.  
Ты ветра не боишься,  
В игре не устаешь,  
И рано спать ложишься,  
И с солнышком встаешь.  
Зимой на лыжах ходишь,  
Резвишься на катке.  
А летом загорелый  
Купаешься в реке.  
Ты любишь прыгать, бегать,  
Играть тугим мячом.  
Ты вырастешь здоровым!  
Ты будешь силачом!  
*(С. Островский)*



**СПАСИБО**