

# РЕЖИМЫ ЗАКАЛИВАНИЯ В ДОУ



Воспитатель  
Смирнова Евгения Владимировна

# Закаливание детей можно условно разделить на два режима.

- **Первый режим** – это начальный период закаливания, в котором происходит становление тепловой устойчивости организма.

*Во время первого режима закаливающие нагрузки увеличиваются соответственно схеме выбранных методов закаливания,*

- **Второй режим** – поддерживающий период, в котором за счет регулярности занятий сохраняется приобретённая готовность ребёнка воспринимать температурные и другие воздействия внешней среды без функциональных нарушений.

*Во время второго режима закаливающие нагрузки могут колебаться соответственно времени года.*

# К общим методам закаливания

относятся:



Four empty rounded rectangular boxes arranged vertically, intended for listing methods of hardening.

ЮИ

над

же

ни

до

ср

ры

но

ва

еи

ри

юш

пн

ра

тв

со

в

до

по

# К специальным методам закаливания относятся:



| Факторы          | Мероприятие                      | Место в режиме дня                          | Периодичность              | Дозировка                                 | 1,5-3 года | 3-4 года | 4-5 лет | 5-6 лет | 6-7 лет |
|------------------|----------------------------------|---|----------------------------|---|------------|----------|---------|---------|---------|
| В<br>О<br>Д<br>а | полоскание рта                   | после каждого приема пищи                   | ежедневно<br>3 раза в день | 50-70 мл воды<br>t воды +20               | -          | +        | +       | +       | +       |
|                  | полоскание горла                 | после сна                                   | ежедневно                  | 50-70 мл р-ра<br>нач.t воды +36<br>до +20 |            |          | +       | +       | +       |
|                  | ходьба босиком по мокрой дорожке | после сна                                   | ежедневно<br>1 раз в день  | 2-3 раза<br>по 30 сек                     | +          | +        |         |         |         |
|                  | обширное умывание                | после сна                                   | ежедневно<br>1 раз в день  | t воды +20                                |            |          | +       | +       | +       |
|                  | обливание ног                    | после дневной прогулки                      | июнь-август<br>ежедневно   | нач.t воды +18+20<br>20-30 сек.           |            | +        | +       |         |         |
|                  | гигиенический душ                | после дневной прогулки                      | июнь-август<br>ежедневно   | нач.t воды +38+36<br>20-40 сек.           |            |          |         | +       | +       |
|                  | умывание                         | после каждого приема пищи,<br>после проулки | ежедневно                  | t воды +28+20                             | +          | +        | +       | +       | +       |

| Факторы                | Мероприятие   | Место в режиме дня        | Периодичность             | Дозировка  | 1,5-3 года | 3-4 года | 4-5 лет | 5-6 лет | 6-7 лет |
|------------------------|---|---------------------------|---------------------------|--|------------|----------|---------|---------|---------|
| В<br>ОЗ<br>Д<br>УХ     | облегченная одежда  | в течении дня             | ежедневно, в течение года | -  | +          | +        | +       | +       | +       |
|                        | одежда по сезону  | на прогулках              | ежедневно, в течение года | -  | +          | +        | +       | +       | +       |
|                        | прогулка на свежем воздухе  | после занятий, после сна  | ежедневно, в течение года | от 1,5 до 3 часов, в зависимости от сезона и погодных условий                        | +          | +        | +       | +       | +       |
|                        | утренняя гимнастика на воздухе  | -                         | июнь-август               | в зависимости от возраста  | +          | +        | +       | +       | +       |
|                        | физкультурные занятия на воздухе  | -                         | в течение года            | 10-30 мин., в зависимости от возраста  |            | +        | +       | +       | +       |
|                        | воздушные ванны   | после сна                 | ежедневно, в течение года | 5-10 мин., в зависимости от возраста   | +          | +        | +       | +       | +       |
|                        |   | на прогулке               | июнь-август               | -  |            |          |         |         |         |
|                        | выполнение режима проветривания помещения                                   | по графику                | ежедневно, в течение года | 6 раз в день   | +          | +        | +       | +       | +       |
|                        | дневной сон с открытой фрамугой   | -                         | ежедневно, в течение года | t возд.+15+16  | +          | +        | +       | +       | +       |
|                        | контрастные воздушные ванны   | после сна                 | ежедневно, в течение года | 12-13 мин. не менее<br>6 перебежек по 1-1,5 мин.<br>t возд. +13+16<br>t возд. +21+24 |            |          | +       | +       | +       |
| дыхательная гимнастика | во время утренней зарядки, на физкультурном занятии, на прогулке, после сна | ежедневно, в течение года | 3-5 упражнений            |  |            | +        | +       | +       |         |

| Факторы   | Мероприятие                     | Место в режиме дня                    | Периодичность                                | Дозировка                     |            | 1,5-3 года | 3-4 года | 4-5 лет | 5-6 лет | 6-7 лет |   |
|---|---------------------------------|---------------------------------------|--|-------------------------------|------------|------------|----------|---------|---------|---------|---|
|   |                                 |                                       |  |                               |            |            |          |         |         |         |   |
| СОЛ<br>НЦ<br>е                                  | дозированные солнечные ванны    | на прогулке                           | июнь-август<br><br>с учетом погодных условий | с 9.00 до 10.00 ч. по графику | до 25 мин. |            | +        | +       |         |         |   |
|   |                                 |                                       |  |                               | до 30 мин. |            |          |         | +       | +       |   |
| Ма<br>сса<br>ж<br>Ж                             | босохождение в обычных условиях | в течение дня                         | ежедневно, в течение года                    | 3-5 мин                       |            | +          |          |         |         |         |   |
|   |                                 |                                       |  | 5-8 мин                       |            |            | +        |         |         |         |   |
|   |                                 |                                       |  | 8-10 мин                      |            |            |          |         | +       |         |   |
|   |                                 |                                       |  | 10-15 мин                     |            |            |          |         |         | +       |   |
|   |                                 |                                       |  | 15-20 мин                     |            |            |          |         |         |         | + |
|   | самомассаж                      | после сна                             | в течение года                               | 2 раза в неделю               |            |            |          | +       | +       | +       |   |
| массаж стоп                                     | перед сном                      | в течение года                        | 1 раз в неделю                               |                               |            |            | +        | +       |         |         |   |
| контрастное босохождение (песок-трава-керамзит) | на прогулке                     | июнь-август с учетом погодных условий | от 10 до 15 мин                              |                               |            |            | +        | +       | +       | +       |   |

# Режим дня

- Режим дня — это чередование различных видов деятельности, отдыха, сна, питания, пребывания на воздухе, которое должно соответствовать возрастным особенностям детей.
- Очень важно соблюдать режим дня. Его соблюдение имеет большое значение для ребенка. Важно соблюдать режим не только в детском саду, но и дома.



# Рациональное питание



Правильно организованное питание обеспечивает организм всем необходимым. Это является необходимым условием гармоничного роста и развития ребенка. В то же время правильно организованное питание способствует повышению устойчивости организма к действию инфекций и других неблагоприятных факторов. Основным принципом питания дошкольников максимальное разнообразие пищевых рационов.

# Закаливание воздухом

## Проветривание помещений

Для детей дошкольного возраста необходимо создать оптимальный воздушный режим. В помещении – это основное условие эффективности закаливания. Температура воздуха в помещении:

- С 1 до 3 лет -  $+20^{\circ}\text{C}$
- С 3 до 7 лет -  $+18^{\circ}\text{C}$ ,  $+20^{\circ}\text{C}$

Проветривать помещение необходимо 4-5 раз в день по 10-15 минут через фрамуги: перед утренней гимнастикой, перед физкультурным и музыкальным занятием, перед сном. На это время детей нужно выводить в соседнее помещение. Во время прогулок проводится сквозное проветривание, которое заканчивается за 30-45 мин до прихода детей (в холодный период года).

Термометр в групповой, спальном и умывальной комнатах должен располагаться на уровне роста детей.



# Бодрящая гимнастика

Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. Бодрящую гимнастику следует проводить в любое время года, при открытых фрамугах или форточках (или в хорошо проветренном помещении), в течение семи – пятнадцати минут в зависимости от возраста детей.

## Варианты бодрящей гимнастики:

- \*разминка в постели и самомассаж;
- \*гимнастика игрового характера;
- \*гимнастика с использованием тренажеров или спортивного комплекса;
- \*пробежки по массажным дорожкам;
- \*самостоятельная;
- \*лечебно – восстановительная;
- \*музыкально – ритмическая.



В течение года желательно использовать разные варианты бодрящей гимнастики.

# Прогулки – способ

## закаливания воздухом



Дети в детском саду гуляют 2 раза в день.

День, проведенный без прогулок, потерян для его здоровья  
(Г.Н. Сперанский).

Деятельность детей на прогулке в морозные дни должна часто меняться: включать в себя пробежки, влезание на горку, Перелезание через валы, ходьба по валам и прыгивание в них. Катание по ледяным дорожкам. В течение 40-60 минут воспитатель должен активизировать движение детей.

# Массаж

- В наше время существует масса дополнительных приспособлений, с помощью которых можно делать массаж. Это и специальные массажные валики, ролики, палочки и мячи.



# Хождение босиком

- - технически самый простой нетрадиционный метод закаливания, одновременно является хорошим средством укрепления свода стопы и связок. Начинаем хождение босиком при  $t$  земли или пола не ниже  $+18$ . Вначале это осуществляется в носках в течении 4-5 дней, затем полностью босиком по 3-4 минуты. Время процедуры увеличиваем ежедневно на 1 минуту и доводим до 20-25 минут. Процедура очень физиологична и хорошо переносится детьми любого возраста. Поэтому мы проводим её с раннего возраста.



# Закаливание и семья

- Проведение оздоровительных мероприятий детей невозможно без участия семьи в этом процессе, так как целый ряд оздоровительных мероприятий необходимо продолжать и в домашних условиях. Участие родителей очень значимо во всей работе. В группе оформлены стенды для родителей, сделаны информационные папки, проводятся консультации, родительские собрания, организовываются совместные спортивные праздники. Ведь только благодаря совместной деятельности с родителями можно добиться наиболее значимых результатов в решении проблемы – снижения заболеваемости детей и укреплению их здоровья.





Спасибо за  
внимание.