



Закапиривание
как средство оздоровительной работы в детском саду

Выполнила:

воспитатель

Нерослова О.А.

**МБДОУ - детский сад
№25 «Черёмушка»**

г. Димитровград.



Актуальность темы в ДОУ

- Здоровье детей России в настоящее время является серьёзной государственной проблемой, так как статистические данные свидетельствуют об ухудшении состояния здоровья детей как в дошкольном, так и в школьном возрасте.
- Закаливание - важный элемент оздоровительной работы. Это главное неспецифическое средство профилактики простудных заболеваний.



ЗАДАЧИ

- Разработать систему закаливающих мероприятий для детей пятого года жизни на весь учебный год с целью снижения уровня простудных заболеваний.
- Проверить эффективность этой системы закаливания в работе с детьми;
- Создать педагогические условия для реализации задач системы закаливания;
- Оценить результативность проведённой работы.



1 ЭТАП: ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ

- Изучение методической литературы по данной теме.
- Мониторинг и определение уровня здоровья детей.
- Составление оздоровительного плана работы на весь год.
- Разработка комплексов упражнений игровой оздоровительной гимнастики после сна.
- Создание условий для проведения закаливающих мероприятий в группе.



Авторские
программы

В. Г. Алямовская
«Здоровье».

Ю.Ф. Змановский
«Здоровый
дошкольник».

В. Н. Зимонина
«Расту
здоровым».



Изучила методическую литературу

- М.Н.Кузнецова «Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ».
- И.А. Анохина «Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни».
- И.А. Анохина «Закаливание организма ребёнка в ДОУ».
- В.Г. Алямовская Программа «Здоровье».
- Ю.Ф. Змановский «Здоровый дошкольник».
- В.Н.Зимонина «Расту здоровым».
- Н.В. Полтавцева «Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни».



Общепринятые виды закаливания детей, применяемые в детском саду

- утренний прием на свежем воздухе
- Утренняя гимнастика
- оздоровительная прогулка
- воздушные ванны
- воздушные ванны с упражнениями
- сон с доступом свежего воздуха
- умывание в течение дня прохладной водой
- полоскание рта прохладной водой
- хождение босиком до и после дневного сна
- хождение босиком по «дорожке здоровья», массажным коврикам после дневного сна
- солнечные ванны



Традиционные средства закаливания

```
graph TD; A[Традиционные средства закаливания] --> B[Воздух]; A --> C[Вода]; A --> D[Солнце];
```

Воздух

Вода

Солнце



2 ЭТАП: ОСНОВНОЙ

Работа с детьми согласно
перспективному плану:

Познавательный блок:

1. Игры по теме: «Я познаю организм».
2. Беседы о закаливании организма.
3. Рассматривание иллюстраций.
4. Чтение художественной литературы.



Интеграция образовательных областей

- Здоровье
- Физическая культура
- Безопасность
- Познание
- Коммуникация
- Социализация
- Безопасность
- Музыка
- Художественное творчество



Оздоровительный блок

Формы работы по Физической культуре:

- Утренняя гимнастика
- Подвижные игры
- Тематические НООД
по физической культуре
- Тематические физкультминутки
- Физкультурные досуги и праздники



Виды закаливания детей, используемые мною :

- хождение по мокрым солевым дорожкам.
- обширное умывание.
- полоскание носоглотки прохладной водой.
- дыхательная гимнастика.
- игровой массаж .
- профилактика плоскостопия.
- профилактика нарушений осанки.



-Комплекс гимнастики после дневного сна:

- гимнастика в постели,
- упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушения осанки.
- хождение по мокрым солевым дорожкам.

-Контрастные воздушные ванны

-Игровой массаж

-Дыхательная гимнастика

-Обширное умывание



Работа с родителями.

Цели и задачи:

- Повысить педагогическую культуру родителей;
- Определить единые подходы в организации питания, сна, средств закаливания, в проведении культурно-гигиенических навыков, установлении времени пребывания на свежем воздухе, проведении статистических занятий, использовании электронных средств информации;
- Привлечь родителей к активному участию в решении как организационных, так и педагогических задач.
- Анкетирование родителей.



Формы работы с родителями

- индивидуальные и групповые консультации
- стендовая информация
- анкетирование
- мастер-классы
- совместные досуги и праздники
- «домашние задания»



Результат проделанной работы:

- У детей повысился интерес к ЗОЖ, закаливающим процедурам. Они с интересом выполняют предложенные им задания и процедуры.
- В целом, в группе снизился уровень заболеваемости простудными заболеваниями на 15 %.
- Методика по оздоровлению детей, представленная в отчёте, будет и в дальнейшем использоваться в работе с детьми моей группы.





***СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!!!***

