

МБОУ СОШ №12 с УИОП  
(дошкольное отделение)

Проект на тему:  
«Здоровье сбережение детей»

Группа №5  
«Ромашка»

Возраст: 4-5 лет

Воспитатель: Бикбулатова З.Б.

**Цель:** Формирование потребности в сохранении и укреплении здоровья наших детей.

**Задачи:**

1. Совершенствование условий для сохранения и укрепления здоровья ребенка в условиях ДОУ
2. Повысить компетентность родителей (законных представителей) в вопросах здоровьесбережения ребёнка.
3. Обеспечить воспитание здорового ребенка совместными усилиями ДОУ и семьи.

**Закаливание** – тренировка защитных сил организма, выработка способности быстро адаптироваться к новым условиям.

# Организация проведения закаливающих мероприятий детей дошкольного возраста

**«Закаляйся, если хочешь быть здоров!»**

## *Контрастное воздушное закаливание*

В 15 часов дети просыпаются под звуки музыки, что создает радостный эмоциональный фон и, лежа в постели поверх одеяла, выполняют в течение 2-3 минут 3-4 физических упражнения, охватывающие все группы мышц типа: подтягивание к груди согнутых колен с обхватом их руками и последующим выпрямлением, перекрестное и параллельное движение рук и ног, поднятых перпендикулярно, покачивание согнутых колен в правую и в левую стороны с противоположным движением рук, а также различные упражнения в положении лежа на боку, сидя, лежа на животе.



Дневной сон проходит без маек. Выполнение гимнастики в постели и заправка кроватей в трусиках также способствует закаливанию детского организма.



После гимнастики пробуждения проводятся *аппликации водой* - похлопывание ладшкой рук, груди, спины друга.



Одной из форм закаливания является *хождение босиком*, как форма механического и термического точечного массажа стоп, рефлекторно улучшающего деятельность сосудов верхних дыхательных путей.





## *Ходьба по ребристой поверхности*



*Захват и подъем пальцами ног мелких предметов (карандашей)*



*Полоскание горла* прохладной водой со снижением ее температуры является методом профилактики заболеваний носоглотки. Дети среднего и старшего дошкольного возраста умеют полоскать горло и начинают эти процедуры при температуре воды  $+36-37^{\circ}$ . Температура воды снижается каждые 2-3 дня на 10 и доводится до комнатной температуры.



Проветривание комнат осуществляется «ежедневно и неоднократно в отсутствие детей». Наиболее эффективное – *сквозное и угловое проветривание помещений.*



*Прогулка* является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.



*При организации закаливания необходимо соблюдать ряд правил, принципов закаливания для достижения наибольшего эффекта от его проведения:*

1. Воздействие на организм раздражающего фактора должно быть постепенным.
2. Последовательность применения закаливающих процедур. Сначала следует проводить воздушные ванны, а затем можно переходить к водным и солнечным.
3. Необходимо при проведении закаливания соблюдать систематичность.
4. Должна соблюдаться комплексность проводимых закаливающих мероприятий, тогда организм закаливается всесторонне.
5. Большое значение при проведении закаливающих процедур имеет принцип индивидуальности (возраст ребенка, состояние его здоровья, уровень закаленности, пол).
6. Обязательным условием для проведения закаливающих процедур является положительная эмоциональная реакция на процедуру.

Все процедуры закаливания проводятся в соответствии с Санитарно-гигиеническими нормами от 22.07.2010г. Глава 8 пункт 136.



Спасибо за внимание!