

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Д/с № 56»
И. В. Овчинникова

**Циклограмма закаливающих
мероприятий
в летне-оздоровительный период
с 1.06 – 31.08.2024 года.**

Пояснительная записка

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов, это бесценный дар, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем.

Появляется все больше детей с частыми простудными заболеваниями.

Следовательно, укрепление здоровья детей в дошкольных учреждениях – первостепенная задача дошкольного учреждения. Закаливающие мероприятия должны составлять основу воспитательно-оздоровительного процесса, цель которых – снизить заболеваемость детей.

Закаливание – одно из эффективных средств укрепления здоровья и профилактики заболеваний. Оно положительно действует на механизмы приспособления к холоду, жаре, ослабляет негативные реакции нашего организма на изменения погоды, повышает устойчивость к вирусным и бактериальным заражениям, создает прочный щит от простудных заболеваний и тем самым значительно продлевает срок активной творческой жизни человека. Закаливать свой организм необходимо каждому. Начинать закаливание лучше с раннего возраста.

Поэтому в ДОУ необходимо создание условий для укрепления здоровья, на основе активного использования закаливания.

Цель: Создание условий для укрепления здоровья детей дошкольного возраста в детском саду на основе активного использования закаливания.

Задачи:

1. Создать условия, обеспечивающие охрану жизни и укрепление здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма.
2. Реализовать систему мероприятий, направленных на оздоровление и физическое воспитание детей.
3. Продолжать формировать устойчивый интерес, потребность в ЗОЖ, занятиях спортивными играми у воспитанников ДОУ.

Ожидаемый результат:

- Снижение уровня заболеваемости.
- Реализованы мероприятия закаливания.
- Сформирован интерес к ЗОЖ.

Закаливание в ДОУ

Нами разработана циклограмма закаливания, предусматривающая разнообразные формы и методы.

При закаливании детей следует придерживаться таких основных принципов:

- проводить закаливающие процедуры систематически, увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно,
- учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры,
- избегать сильных раздражителей:
 - продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце,
 - правильно подбирать одежду и обувь: она должна соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов,
 - закаливаться всей семьей,
 - закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем,

Циклограмма закаливания на летний оздоровительный период

Младший дошкольный возраст

Возрастная группа	Закаливающие мероприятия
Младший дошкольный возраст (1,5 -3 года)	  

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:



босохождение



обширное умывание

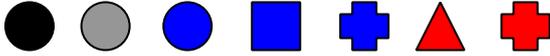


сон без маек



двигательная деятельность на свежем воздухе

**Циклограмма закаливания на летний
оздоровительный
период средний дошкольный возраст**

Возрастная группа	Закаливающие мероприятия
Средний дошкольный возраст (3 - 5 лет)	

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

- | | |
|---|---|
|  обливание стоп и голеней |  босохождение |
|  обширное умывание |  солнечные ванны |
|  полоскание полости рта |  сон без маек |
|  двигательная деятельность на свежем воздухе | |

**Циклограмма закаливания на летний
оздоровительный период
старший дошкольный возраст**

Возрастная группа	Закаливающие мероприятия
Старший дошкольный возраст (5-7 лет)	

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

- | | | | |
|---|---|--|-----------------|
|  | обливание стоп и голеней |  | босохождение |
|  | обширное умывание |  | солнечные ванны |
|  | полоскание полости рта |  | сон без маек |
|  | двигательная деятельность на свежем воздухе | | |

ОБШИРНОЕ УМЫВАНИЕ

Открыть кран с водой, намочить правую ладонь и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, то же проделать левой рукой.

- Намочить обе ладони, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку.
- Намочить обе ладони и умыться лицо.
- Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться насухо.

Примечание: через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно, каждую руку, а также шею и грудь дети обмывают по 2 раза.

ПОЛОСКАНИЕ РТА

Обучают детей постепенно.

Воспитатель показывает, сколько нужно набрать в рот воды, как сжать челюсти, как работать щечками, чтобы водичка «урчала», как «выпустить ее на свободу».

Когда ребенок научен этой процедуре, он выполняет ее под наблюдением младшего воспитателя в умывальной комнате каждый раз после еды.

СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ

Впервые дни продолжительность процедуры не должна превышать 5-6 минут. Постепенно, после появления загара, продолжительность может быть увеличена на 10 минут.

ОБЛИВАНИЕ НОГ

Ребенок становится в поддон. Воспитатель обливает одну ногу, затем другую, насухо вытирает ноги полотенцем.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Ежедневная организация двигательной активности дошкольников на игровом, спортивном участке.

СОН БЕЗ МАЕЧЕК

Сон без маечек проводится с разрешения родителей.

ХОДЬБА БОСИКОМ

Проводится ежедневно после дневного сна.