

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

**Циклограмма закаливающих  
мероприятий  
в летне - оздоровительный период.**

## **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, создаёт 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 ДОО 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 в летне - оздоровительный период 2025 г.

### **Задачи:**

1. Создать условия, обеспечивающие охрану жизни и укрепление здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма в условиях летнего сезона в период с 02.06 - 29.08. 2025 г.
2. Реализовать систему мероприятий, направленных на оздоровление и физическое воспитание детей.
3. Продолжать формировать устойчивый интерес, потребность в ЗОЖ, занятиях спортивными играми у воспитанников ДОО.

### **Ожидаемый результат:**

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

### **Закаливание в ДОО**

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 ребёнка 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 семьёй,
  - закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем.

**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 ладонку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, то же проделать левой рукой.

- Намочить обе ладонки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку.
- Намочить обе ладонки и умыть 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.