



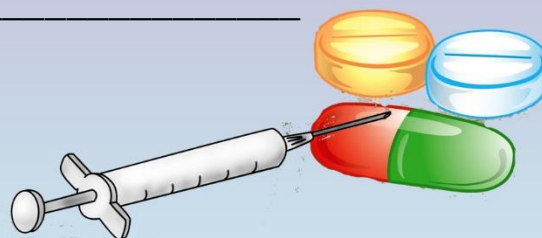
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ ЧКАЛОВСКОГО РАЙОНА
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 16
(МАДОУ детский сад № 16)

620023 г. Екатеринбург, ул. Рощинская, 25 тел. (343) 289 – 25 - 20
ИНН 6674368867 КПП 667901001

Оздоровительная папка

МАДОУ детского сада № 16

Воспитатель: _____



Содержание оздоровительной папки

1. Список воспитанников
2. Список воспитанников по группам здоровья
3. Список воспитанников по заболеваниям
4. Антропометрические данные
5. Примерные оздоровительные мероприятия на календарный год
6. Согласие родителей (законных представителей) воспитанника на ту или иную оздоровительную работу
7. План оздоровительной работы на месяц
8. Таблица учета контроля оздоровительной работы в соответствии с планом
9. Методические рекомендации по закаливанию ребенка в дошкольной организации

Оздоровительная работа МАДОУ детского сада №16

Список воспитанников

№	Фамилия имя воспитанника
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	

Список воспитанников по группам здоровья

№	Фамилия имя воспитанника	Группа здоровья	Уровень физической подготовленности
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

Список воспитанников по заболеваниям

№	Фамилия имя воспитанника	Хронические заболевания	Рекомендации врача
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

Антропометрические данные

№	Фамилия имя ребенка	Сентябрь 201_ г.				Март 201_ г.				Динамика	
		Рост	Вес	№ стула	№ стола	Рост	Вес	№ стула	№ стола	Рост	Вес
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											

Оздоровительная работа МАДОУ детского сада № 16

Перечень групп и их характеристики

Первая группа здоровья включает в себя здоровых деток, которые нормально развиваются нормально в физическом и психическом плане, и не имеющие функциональных отклонений. Такие малыши мало болеют на всем периоде наблюдения, в сам момент обследования они здоровы, сопротивляемость их организма находится на достаточно высоком уровне. Считается, что эта группа объединяет полностью здоровых деток, однако их количество достаточно невелико.



Вторая группа состоит из нескольких подгрупп, в ней вмещаются также здоровые детки, однако с некоторыми нюансами. Так подгруппа «А» представлена здоровыми малышами, с несколько отягощенной наследственностью либо с наличием проблем на этапе маминой беременности или же родов. Подгруппа «В» включает в себя часто болеющих малышей, имеющих некоторые функциональные отклонения либо какой-то риск развития хронических недугов.



В третьей группе находятся детки, у которых зафиксированы хронические недуги на этапе компенсации. В ней также вмещаются малыши с врожденными патологиями либо хроническими недугами, при которых редко наблюдаются обострения.



Четвертая группа включает в себя тех детей, у которых диагностированы хронические недуги в стадии субкомпенсации, которые после обострений приводят к нарушениям общего состояния и самочувствия. Такие малыши имеют сниженную сопротивляемость организма. К болезням такого плана относят эпилепсию, диабет, гипертонию, тиреотоксикоз, а также прогрессирующую форму склероза.

Пятая группа представлена детьми с хроническими поражениями декомпенсации. Они находятся в состоянии тяжелой инвалидности, не могут ходить либо страдают от разных онкологических поражений. Такие малыши обычно неспособны посещать детские учреждения, им выписывают инвалидность.

Принадлежность ребенка к какой-либо группе здоровья должна учитываться не только педагогами и врачами.

Так малыши, относящиеся ко второй группе, должны находиться под постоянным наблюдением. С ними также нужно постоянно заниматься, осуществлять закаливающие мероприятия и всячески укреплять иммунитет. Ограничения физической активности в этом случае не приветствуются, за исключением отдельных случаях, о которых обязательно говорят врачи.

Уровень физической подготовленности

Разделяют на 3 медицинские группы здоровья:

1. основную,
2. подготовительную,
3. специальную.

Основная медицинская группа – это здоровые дети, у которых нет хронических заболеваний, с физическим развитием, что соответствует их возрасту (совпадает с 1-й группой).



Подготовительная медицинская группа – это дети, у которых нет отклонений в состоянии здоровья (либо есть незначительные отклонения), но с недостаточным физическим развитием (совпадает со 2-й группой).



Специальная медицинская группа - это дети, которые есть отклонения нормального состояния здоровья и имеют ограничения в физической нагрузке (совпадает с 3-й и иногда 4-й группами).

Больные дети, принадлежащие к 5-й группе здоровья, обычно наблюдаются в специальных лечебницах.

Оздоровительная работа МАДОУ детского сада №...

Закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями

Закаливание - один из наиболее эффективных методов повышения сопротивляемости детского организма резким колебаниям температуры воздуха и, что особенно важно, так называемым простудным заболеваниям. Для закаливания используются факторы внешней среды – воздух, вода, солнце. Основным принципом закаливания – постепенное воздействие на организм тренирующих факторов, выработка выносливости к нарастающим по силе и длительности воздействиям.

Существуют несколько обязательных правил:

1. Во-первых, любые закаливающие процедуры надо проводить систематически. При нерегулярном их проведении организм не может выработать необходимые реакции. Если закаливающиеся процедуры прекращаются (обычно в холодное время года), то образовавшиеся в организме условия связи на раздражения холодом быстро угасают и сопротивляемость снижается. Поэтому при изменении условий, связанных с сезоном года, следует не отменять закаливающие процедуры, а просто несколько изменить их.
2. Во-вторых, следует соблюдать принцип постепенности в увеличении силы раздражающего воздействия. Это необходимо для успешного приспособления организма к изменяющимся условиям. Особенно важна постепенность при закаливании детей раннего возраста, организм которых не способен быстро реагировать на холодные факторы.
3. В-третьих, очень важно учитывать индивидуальные особенности ребенка, его реакцию на применяемые раздражители. Закаливание можно проводить только при положительном отношении ребенка к процедуре.

Методическая разработка закаливания детей после сна на основе разработанной В.Г.Алямовской системы закаливания.

Воздушные ванны. Их дети получают на ежедневных физкультурных занятиях и гимнастике после дневного сна, когда занимаются без маечек и босиком. Под одеялом температура достигает 38-39°C. Температура же в спальне обычно 18°C. Проснувшись, ребёнок получает контрастную ванну с разницей температур в 20°C. Это отличный тренинг терморегуляционного аппарата, не требующий никаких затрат.

Подготовка ребенка к приему воздушных ванн осуществляется постепенно и начинается после окончания адаптационного периода. Первое время дети привыкают находиться в помещении только в платьях и рубашечках с коротким рукавом, затем в носочках. Потом их приучают спать без маечек, ходить босиком — сначала по ковровому покрытию, а затем и по непокрытому полу.

Основные принципы, которыми мы руководствуемся при организации закаливания, — это *расширение зоны воздействия воды на тело ребенка и увеличение времени воздействия.* За правильность обучения закаливающим водным процедурам и их организацию несет персональную ответственность не только воспитатель, но и медицинская сестра. Она же по поводу каждого ребенка консультируется с врачом дошкольного учреждения.

Обучение ходьбе по мокрым дорожкам начинается после того, как дети привыкнут ходить босиком. На полу расстилаются параллельно друг другу две дорожки длиной 4—5 метров и шириной 30—40 см (их можно сшить из старых махровых полотенец). Одна дорожка мокрая (ее приносят в ведре), вторая сухая. Дети топчутся сначала секунд 15—20 на мокрой дорожке, затем перепрыгивают на сухую и энергично растирают ступни. И так повторяется 3—4 раза.

Обучение обширному умыванию проводится в несколько этапов:

На первом этапе ребенка учат обмывать руки. Он подставляет под струю воды пригоршню правой руки, набирает в нее воду и обмывает левую руку от кисти к локтю, произнося при этом слово «раз». То же проделывает со второй рукой. После этого малыш обмывает лицо. Руки ему массирующими движениями вытирает взрослый, а лицо он должен вытереть сам.



Через неделю ребенок обмывает руки уже два раза. При этом он должен считать: «раз, два». Это будет уже по 2 секунды для каждой руки. Еще через неделю руки обмываются трижды, и вся процедура увеличивается до 6 секунд. Затем до 8 и, наконец, до 10—15 секунд. Соответственно ребенок вслух считает до трех, четырех, пяти...

На втором этапе малыша учат обмывать шейку. Сначала он обмывает руки в течение 10 секунд, затем набирает в пригоршни воду, наклоняется и выплескивает ее на шейку, делая движения от седьмого шейного позвонка к яремной впадинке на груди. При этом считает: «раз». Затем умывает лицо. Через месяц он выполняет этот прием до 5 раз и время воздействия воды на тело увеличивается до 25—30 секунд.

На третьем этапе детей учат приемам растирания сухим полотенцем. Сначала ребенок вытирает руки движением от кисти к локтю, потом шею и лицо.

На четвертом этапе обучения детей учат мокрой ладошкой энергично растирать верхнюю часть груди. Ребенок обмывает в течение 10 секунд руки и столько же времени — шею. Затем он растирает секунд 10 мокрой ладошкой (несколько раз подставляя ее под струю воды) верхнюю часть груди и после этого умывает лицо. По окончании водной процедуры самостоятельно вытирается. На это уходит приблизительно одна минута.

Процедура обучения приемам обширного умывания занимает в среднем 3 месяца на каждом этапе.

Оздоровительная работа МАДОУ детского сада №16

Конспекты закаливания детей после сна на основе разработанной В.Г.Алямовской системы закаливания (Поквартальная разработка)

1 квартал

Цель: Познакомить детей с элементами закаливания, используя потешки и игры; способствовать укреплению организма, поднятию настроения и мышечного тонуса; исходить из индивидуального подхода к каждому ребенку; воспитывать интерес и желание проводить процедуры закаливания ежедневно.

Материал: 2 ребристые дорожки, одеяло, мокрое толстое полотенце на одну из дорожек, полотенце на каждого ребенка, музыка «Веселые гуси», дорожка с пуговицами, игрушки: кошка, собачка.

Содержание:

I часть. Дыхательная гимнастика и хождение по солевой дорожке.

Дети, постепенно просыпаясь, начинают принимать участие в гимнастике.

Воспитатель:

Рано - рано поутру

Петушок тру-ру-ру-ру!

Ночь прошла,

Темноту увела,

Замолчал сверчок,

Запел петушок.

Встала маменька,

Открыла ставенку:

«Здравствуй, Солнышко-Колоколнышко!»

1. **упражнение:** дети делают вдох и раскидывают руки в стороны, опуская, выдыхают воздух ртом, «открывают ставенки 4 раза»
2. **упражнение:** поднимая руки вверх - вдох, опуская - выдох.
-Потягушеньки, порастушеньки.
3. **упражнение:** дети набирают воздух и сильно дуют (выдыхают ртом), долгий выдох; поднимают руки и качают ими как веточками.
-Ветер дует нам в лицо
И качает деревцо.
Ветерок все тише, тише,
Деревце растет все выше, выше.

(упражнение повторяется 2-3 раза по мере просыпания детей)

-Ребята, а тут перед нами дорожка, мы попрыгаем немножко, а затем потопаем и ручками похлопаем.

(дети подготавливаются к ходьбе топающим шагом по солевой дорожке: прыгают, топают, ходят по пуговицам, топающим шагом двигаются за воспитателем по ребристой доске)

Шагают наши ножки По ровненькой дорожке.

(затем воспитатель предлагает пройти по мокрой дорожке в гости к бабушке, надевает платок)

-Бабушка хлопочет,

Ножками топочет:

Топ, топ, топ!

(дети проходят 1 раз по мокрой дорожке и одевают обувь)

II Часть. Гимнастика в комплексе с воздушной ванной.

Дети выполняют движения за воспитателем (воспитатель включает музыку русской народной песни «Два веселых гуся»).

(ходьба друг за другом или в рассыпную)

-Жили у бабуся два веселых гуся.

Один серый, другой - белый,

Два веселых гуся.
(бег на носочках)
-Мыли гуся лапки в луже у канавки:
Один серый, другой - белый,
В луже у канавки, (присесть)
-Ах, - кричит бабуся, - Ой, пропали гуся!
Один серый, другой - белый.
Гуся, мои гуся!
-Ну, вставайте, выходите, гуся, мои гуся!

(дети встают в кружок вокруг «бабуся»)

-Гуся возле бабуся
Греют свои лапки.
Вот так, вот так,
Греют свои лапки.

(руки вперед, поворачивают кистями)

(воспитатель достает игрушку-кошку, дети поднимают ножки одну за другой, согнув в колене)

-Гуся возле кошки
Поднимают ножке.
Вот так, вот так
Поднимают ножки.

(разбегаются, увидев собачку)

-Жучку увидели-
Гуся убежали.

(Если дети вялые, то собачка бежит за ними и лает)

Дети пугают собачку; проводится **упражнение** на восстановление дыхания «Гуся шипят».

Дети делают вдох, а на выдохе шипят, соревнуются, кто дольше будет шипеть и идут в умывальню.

III Часть. Знакомство детей с элементами обширного умывания. Воспитатель:

Вот вода для детей,
Для детей и для гусей...
-Водичка-водичка,
Умой мое личико,
Чтобы щечки покраснели,
Чтобы глазки блестели,
Чтоб смеялся роток,
И кусался зубок.

Воспитатель показывает, как нужно умывать руки и лицо.

Умывшиеся и взбодрившиеся дети идут одеваться.

2 квартал

Цель: Воспитание потребности в ежедневном закаливании: от удовольствия к привычке, от привычки к потребности; постепенное расширение зоны воздействия; обучение системам обширного умывания; создание доброжелательной, эмоционально-положительной обстановки через игру, потешки и индивидуальный подход.

Материал: 2 ребристые доски, одну покрывают мокрым толстым полотенцем, сухое одеяло, полотенца на каждого ребенка, палочки для перепрыгивания, игрушка-волк.

Содержание:

I Часть. Дыхательная гимнастика и ходьба по солевой дорожке;

Дети, проснувшиеся раньше, начинают выполнять упражнения, остальные подключаются по мере пробуждения.

Воспитатель: Трень-брень, потетень,
Просыпаться пора
Открывать глаза.

1. **упражнение:** вдох - поднять руки вверх, выдох - опустить и присесть, 4 раза.

Выпал беленький снежок,
На дорожку, на лужок.

2. **упражнение:** вдох и сильный выдох, долгий, вытянуть вперед руки, покрутить кистями.

-Но подул вдруг ветерок,
Закружился снежок.

3. **упражнение:** вдох, задержать дыхание 2 сек., выдох.

Утих наш ветерок,
Стало тихо кругом.
Под ногами скрипит Белый-
белый снежок.

4. **упражнение:** глубокое дыхание.

Все кругом белым-бело
И дышать свежо, свежо.
Все проснулись, оглянулись
И друг другу улыбнулись.
Посмотрели все в окно
А там все-все бело.

Дети просыпаются и встают на пол босиком.

Воспитатель: - Влево, вправо повернись

И в зайчаток превратись!

-Топ-топ топотушки

Пляшут зайки по опушке!

(дети топают и прыгают, подходят к ребристой дорожке)

-Топают ножками,

Топают ножками.

Веселятся наши зайки,

Топы-топы-топы-топы-топ!

(дети проходят за воспитателем по мокрой, затем по сухой дорожке и одевают обувь).

II Часть. Гимнастика в комплексе с воздушной ванной.

Воспитатель: -Наши зайки веселились,

Их головки закружились.

(дети выполняют покачивание головы влево и вправо).

-Прыг-скок, прыг-скок.

(дети выполняют подскоки).

- Оторвался каблучок

Чтоб ботинки починить

Надо гвоздики прибить

Тук-тук, тук-тук

Приколотим-ка каблук.

(дети выполняют наклоны, изображая движения молотка, забивающего гвозди)

Покажи-ка башмачок,

Посмотри-ка на носок!

(дети перескакивают через прутья-веревочки).

Оглянись, оглянись.

Надо зайкам отдыхать,

Их скорей уложим спать.

(дети приседают, закрывают глаза)

Зайчики уснули сладко.
Берегись, берегись!
Волк идет, волк идет.
Убегайте без оглядки
Беленькие зайки.

(дети убегают от волка)

-Ох, устали наши ножки
Мы похлопали в ладошки

(дети хлопают и идут за воспитателем в умывальню).

II Часть. Элементы обширного умывания.

Воспитатель: Ай, лады, лады, лады,

Не боимся мы воды,

Чисто умываемся,

Друг другу улыбаемся.

Мы умоемся и от воды станем сильными и смелыми. Намочим правую ручку и проведем по левой руке до локтя, скажем: «раз, два!», тоже сделаем и с левой рукой, скажем: «три, четыре!». Намочим обе ладони, положим их сзади на шею и проведем одновременно ими к подбородку, скажем: «раз, два!» Снова намочим обе ладони и умоем лицо, скажем: «три, четыре!». Ополоснем руки, вытрем насухо полотенцем.

Дети, выполнив элементы умывания, идут в группу одеваться.

3 квартал

Цель: Органичное вписывание элементов закаливания в режим дня, в зависимости от времени года; постепенное расширение зоны закаливания; использование потешек и стишков во время игр; проведение закаливающих процедур на положительном эмоциональном фоне; осуществление индивидуального подхода к каждому ребенку.

Материал: 2 ребристые доски, на одну кладется мокрое толстое полотенце; сухое одеяло; полотенца, погремушки, маска козы.

Содержание:

I Часть Дыхательная гимнастика и ходьба по солевой дорожке.

Дети постепенно просыпаются и проводится дыхательная гимнастика.

Воспитатель: -Вот и деточки проснулись,
С боку на бок повернулись,
И на ножки скорей встали чтобы
день начать сначала.

(дети встают на кровати)

5. **упражнение:** на вдохе дети поднимают руки и через стороны на выдохе опускают (2-3 раза)

-Солнышко-ведрышко,
Выгляни в окошко.
Тебя любят детки,
Детки-малолетки.

6. **упражнение:** дети на выдохе приседают, на вдохе - встают (2-3 раза)

-Дождик-дождик,
Хватит лить!
Сидят дома деточки,

Словно птички в клеточке

7. **упражнение:** вдох носом и выдох ртом, поднять и опустить руки (2-3 раза)

Солнышко, солнышко,
Посвети немножко.
Выйдут детки погулять,
Выйдут детки поиграть.

4. **упражнение:** вдох носом, задержать дыхание на 2 сек., выдох ртом, развести руки, затем опустить (2 раза)

Мы с шарами играть любим,
И поэтому надуем...

(После того как дети проснутся, все встают на пол босиком, и проводится хождение по мокрой и сухой дорожке топающим шагом)

- Поедем мы с вами на машине по дорожке в лес.

Поехали, поехали.
С орехами, с орехами,
По кочкам, по кочкам.
По ухабам, по ухабам...
-Хорошая дорога, хорошая дорога,
Вот стала что-то хуже,
Шаляет, валяет,
Шаляет, валяет,
Нас в сказку приглашает.

(дети одевают обувь)

II Часть. Гимнастика в комплексе с воздушной ванной.

В середине групповой комнаты из шнура выложен «дом». Дети становятся в этот «дом».

Воспитатель: Стоит в поле теремок.
Дверь закрыта на замок.

В домике козлята спят»

Сладко носики сопят.
(дети садятся на корточки и делают вид, что спят)

-Рано утром все вставали И зарядку выполняли,
Погремушки быстро взяли,
По лужайке зашагали.

(дети берут погремушки у воспитателя и шагают вокруг «дома»)

-А теперь мы побежим,
Погремушкой погремим.

(дети бегут и гремят погремушками)

-Надо в круг теперь нам встать,
Погремушки показать.

(дети встают в круг, погремушки вперед и за спину, 4 раза)

-Погремушки поднимаем,
А потом их опускаем (дети выполняют)
-Стали дружно приседать, 4 раза -Погремушками стучать, (приседания)
Будем ножки выставлять,
С погремушками играть.

(дети кладут погремушки на пол, поочередно выставляют ноги с касанием погремушки, 4 раза)

Воспитатель приглашает детей зайти в «дом»

-Мама в лес густой пойдет,
Вам покушать принесет.
Дверь закройте на крючок,
А то съест вас всех волчок.

Импровизация игры с волком: волк стучит, козлята прячутся (приседают и закрывают глаза); волк уходит - козлята встают и хлопают в ладоши. Приходит коза:

-Выходите-ка, козлятки,
Я для вас нашла водицы.

Дети идут за воспитателем в умывальню.

III Часть. Элементы обширного умывания.

Воспитатель: Бежит, бежит водичка,
Из родничка, из леса,
Прямо к нам...

- Ребята, мы умываемся, солнцу улыбаемся, чтобы быть здоровыми, крепкими и сильными. Умываем левую ручку правой: «раз, два», правую левой: «три, четыре» до плеча, затем намочим обе ладони, положим их сзади на шею и проведем ими одновременно к подбородку и скажем: «раз, два».
- Намочим снова обе ладони и умоем лицо, скажем «три, четыре».
- Ополоснем руки, вытрем насухо полотенцем и пойдем одеваться.

4 квартал.

Цель: Продолжение осуществления элементов закаливания в зависимости от времени года; обеспечить профилактику заболеваний исходя из индивидуального подхода к каждому ребенку; поднятие настроения и мышечного тонуса после сна; использование русских народных потешек и игр в двигательной активности детей.

Материал: 2 ребристые дорожки, одеяло, мокрое толстое полотенце, полотенце на каждого ребенка, иллюстрации деревенской жизни.

Содержание:

I Часть. Дети просыпаются постепенно (для тех, кто проснулся раньше, проводится дыхательная гимнастика, просыпающиеся включаются в упражнения)

Воспитатель: -Вот проснулся петушок,
Встала курочка.
Просыпайся, мой дружок,
Встань, мой ...! (имя ребенка)

8. **упражнение:** дети поднимают руки вверх и делают вдох, затем опускают и делают выдох (сидя).

-Трещка-муравка со сна поднялась,

9. **упражнение:** дети поднимают руки в стороны и делают вдох, на выдохе опускают (стоя)

-Птица-синица за зерна взялась,

10. **упражнение:** дети поднимают руки вверх на вдохе, на выдохе опускают (встают на носочки)

-Детки наши подросли,

11. **упражнение:** дети на выдохе наклоняются вперед.

И.п.: стоя, руки на поясе вдох носом, выдох ртом. -И гулять они пошли.

(повторяется 2-3 раза по мере просыпания детей)

-Ребята, мы с вами отправимся сегодня в деревню по этой дорожке (дети вслед за воспитателем двигаются по мокрой дорожке, затем по сухой топающим шагом, 2 мин., одевают обувь).

-Зашагали ножки: топ-топ-топ.

-Прямо по дорожке: топ-топ-топ.

-Ну-ка, веселее: топ-топ-топ!

-Вот как мы умеем: топ-топ-топ!

II Часть: Гимнастика в комплексе с воздушной ванной.

Воспитатель: -Вставайте свободно, чтобы не мешать друг другу; мы посмотрим, что увидели наши куклы Алена и Ваня с Машей:

(воспитатель читает стихи, а дети выполняют движения)

-Что увидел я в колхозе?

Видел я, как травы косят.

Раз, два, три, четыре - Вот как

дружно мы косили.

(движения прямыми руками вправо-влево)

-Видел, как кладут стога,
А стога - под облака.
Раз, два, три, четыре - Наклонились,
распрямылись.

(наклоны туловища, подъем на носки)

-Вот по полю скачут кони - Даже
ветер не догонит.

(бег на носках или подражание галопу лошади)

-Раз, два, три. Раз, два, три - Вот
веселые прыжки.
Прыг-скок. Прыг-скок-
Приземляйся на носок.

(прыжки)

-Вот колодец, там вода,
И вкусна, и холодна.
Низко кланяется ей Деревянный
журавель.

(наклоны с касанием пола)

Хорошо в деревне жить,
За грибами в лес ходить!
Но приехал паровоз
И меня домой увез.

(ходьба на месте и построение в паровоз, топающим шагом уход в
умывальню)

III Часть. Элементы обширного умывания.

-Вот колодезна вода,
И прозрачна, холодна...

-Открываем, дети краны, умываемся, закаляемся.

-Будем смелыми и умелыми...

-А для этого намочим правую ручку и проведем по всей левой руке до плеча, сделаем круговое движение по верхней части груди, скажем: «раз, два!»; тоже сделаем с левой рукой - «три, четыре!». Намочим обе ладони, положим их сзади на шею и проведем ими одновременно к подбородку, скажем: «раз, два!». Намочим снова обе ладони и умоем лицо, скажем: «три, четыре!». Ополоснем руки, вытрем насухо полотенцем.

Дети, выполнив элементы умывания, после идут в группу одеваться.

Структура проведения закаливающих процедур после сна

Характер действия	Метод	Методика	Противопоказания
Воздух (температурное воздействие на организм)	Сон без маек	Учитывать физическое и соматическое состояния ребенка.	Медицинский отвод после болезни.
	Воздушные контрастные ванны	Использование разницы температур (под одеялом, без одеяла; в спальне, в групповой комнате).	Температура воздуха в спальне ниже 14°C
	Гимнастика после сна в кроватях. Хождение босиком	Использование «дорожек здоровья» (ребристая доска, массажные коврики и др.) Во время физкультурных мероприятий с учетом физического и соматического здоровья	Температура воздуха ниже нормы. Наличие противопоказаний
Вода (температурные и механические раздражающие воздействия на кожу, органы обоняния, дыхательную систему)	Полоскание рта кипяченой водой, соляным раствором	Постепенное обучение полосканию рта, начиная с 1-й младшей группы.	
	Обширное умывание	Постепенное обучение элементам обширного умывания, начиная от кончиков пальцев до локтя, плеча, шеи с переходом к подбородку, и умыванию лица с последующим растиранием полотенцем.	Температура воздуха ниже нормы. Наличие медицинских отводов.
	Туалет носа	Освободить носовой ход от скапливающейся слизи, промыть проточной водой	нет

Хождение босиком

Также относится к нетрадиционным методам закаливания, который является также хорошим средством укрепления сводов стопы и ее связок. Так как хождение босиком является средством закаливания, необходимо руководствоваться принципами *постепенности* и *систематичности*.

Начинают хождение босиком при температуре пола не ниже +18 градусов. Вначале это осуществляется в носках в течение 4-5 дней, затем полностью босиком по 3-4 минуты, увеличивая ежедневно время процедуры на 1 минуту и постепенно доводя ее до 15-20 минут. Хождение босиком рекомендуется во всех возрастных группах. Дети старших групп проводят босиком утреннюю зарядку (в помещениях), физкультурные занятия, подвижные игры. Детям, которые легко простужаются и часто болеют, рекомендуется первоначально ходить по полу в носках, а уже затем босиком. Следующий этап — хождение босиком по земляному грунту во дворе, в саду, на улице в течение лета. Приступая к процедуре закаливания, необходимо помнить, что горячий песок или асфальт, снег, лед, острые камни, иглы в хвойном лесу и шишки оказывают сильное возбуждающее воздействие, в то время как теплый песок, мягкая трава, дорожная пыль, ковер в помещении успокаивают.

Главный смысл хождения босиком заключается в закаливании кожи стоп к влиянию пониженных температур, которое осуществляется главным образом действием низких температур пола, земли. (Ю.Ф. Змановский).

В старшей группе применяются: ходьба на носках с различным положением рук, по ребристой доске, палке или толстому шнуру, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, на месте, не отрывая носка от пола; перекаты с носка на пятку стоя на полу или на палке; катание палки и мяча ступней и пальцами ноги вперед-назад; «рисование» простых геометрических фигур путем катания резинового мячика; захват и подъем пальцами ног мелких предметов (палочек, камушков, шишек); игровое упражнение «Если бы ноги стали руками» (условное выполнение ногами функций рук); перешагивание через гимнастические палки, набивные мячи.

Полоскание горла

прохладной водой со снижением ее температуры является методом профилактики заболеваний носоглотки. Дети старшего дошкольного возраста умеют полоскать горло и начинают эти процедуры при температуре воды +36-37°. Температура воды снижается каждые 2-3 дня на 10 и доводится до комнатной температуры.

Процедура такого закаливания может включать себя игровые составляющие, в результате чего процесс оздоровления приобретает более осмысленный и произвольный характер. Для этой цели можно использовать, например, полифункциональную *развивающую* игру с элементами звуковой гимнастики “Волшебный напиток” (В.Т.Кудрявцев, Т.В.Нестерюк).

Дети садятся на ковре в позе факира, перед ними ставится вода в бокалах t 36-38°. Каждому ребенку предлагается представить, как он превращается в доброго волшебника, которому все подвластно. Дети закрывают глаза, расслабляются, а, открыв глаза, произносят “волшебные” слова: «Я хороший, добрый ребенок. Всем детям в группе я желаю здоровья. Пусть все будут добрыми и красивыми. Милыми и счастливыми. А...у...м...»

Дети делают пассы над бокалом с водой, движения спонтанные – такие, какие подсказывает собственное воображение ребенка. “Водичка вкусная и приятная. Я никогда не буду болеть. Я – здоров”. Дети поласкают рот, промывая водой всю полость рта. После этого со звуком “а...а...а”, подняв голову, поласкают горло и также проглатывают воду. Предлагается определить на вкус, какой стала “заряженная” вода? Чувствуется ли аромат, с чем его можно сравнить? Постепенно температура воды снижается до 20-22° с целью достижения закаливающегося эффекта.

Правила применения ароматерапии в детском саду

В детском саду любой курс ароматерапии следует начинать с письменного разрешения от родителей и в присутствии медсестры.

- Необходимо, чтобы аллергии не было ни у одного ребенка. Если среди малышей есть кто-то с подобным заболеванием, следует выяснить, есть ли у него непереносимость аромата, который вы хотите использовать.
- Обязательно следует известить всех родителей о принимаемых мерах профилактики с эфирными маслами. Есть такие, которые против данного метода по одним им только известным причинам. Проведите беседу с ними, расскажите о плюсах и минусах ароматерапии в детском саду с помощью эфиров.
- Если в группе есть детки, у которых астма, следует **исключить данный метод профилактики ОРВИ**, так как активность болезни может повышаться из-за густых ароматов. Исключение могут составлять лишь дни, когда ребенок отсутствует.
- Распылять эфирные масла следует с помощью аромаламп и ни в коем случае не на кожу или одежду! Дыхательная система малышей может пострадать.
- Концентрация эфирных масел должна быть минимальной.
- Проветривать и обновлять ароматами воздух следует очень часто (раз в два часа, например). Некоторые пренебрегают этим, считая, что вирусы погибнут и так, однако свежий воздух, особенно в спальне – это лучший способ профилактики ОРВИ.



Как осуществляется ароматерапия в детском саду?

- Для того чтобы аромат распространялся по помещению, необходимо установить аромалампу где-нибудь в центре, но вне досягаемости детей. Доказано, что творческое развитие детей происходит более интенсивно под действием некоторых эфиров, которые имеют свойства стимулировать работу мозга. Это, например, эфирное масло **грейпфрута, лимона, апельсина**.



- В группе можно капнуть эфирное масло непосредственно на батарею. В зимнее время года, когда батареи горячие, они интенсивнее «испускают» чудодейственный аромат. Воспитатели могут ароматизировать себе воротнички, чтобы не заболеть. Также эффективно мыть полы в ванной и туалете водой с добавлением эфирного масла, предварительно растворив его в спирте.

Какие эфирные масла использовать во время ароматерапии в детском саду?

Во время гриппа и эпидемий ОРВИ целесообразны эфирное масло кипариса, сосны, пихты, эвкалипта, кедра. Они оказывают антисептическое воздействие на дыхательную, и стимулирующее – на иммунную систему.

Во время дневного сна в спальне используйте эфирное **масло лаванды**: его успокаивающее и антисептическое действие поможет уложить малышей спать и не переживать по поводу вирусов.

Если детки страдают **от насморка**, хорошо распылять эфирное масло **пихты**, а от кашля помогает **эвкалипт и кедр**.

Рижский метод закаливания

Метод закаливания с 1983 года применяется в дошкольных учреждениях Риги и других городов Латвии. А подсказали его нам наблюдения за детьми: вода в Рижском заливе почти всегда прохладная, но ребята, которые в летние дни гуляют вдоль побережья по щиколотку в воде, обычно меньше болеют. Объясняется это тем, что раздражение рецепторов кожи стоп прохладной морской водой оказывает тренирующее воздействие на кровеносные сосуды, нервную систему ребенка, повышает холодоустойчивость организма.

На резиновый коврик с шипами, одетый в чехол и смоченный 10% раствором поваренной соли (1 кг соли на ведро воды), ребёнок становится босиком и шагает на месте (начиная с 5-7 и до 16 сек). После этого ребёнок встаёт на сухой коврик и топает на нём в течение 15 сек. Затем водой из-под крана протереть руки, шею, лицо.

Начиная со средней группы, дети полощут рот йодно-солевым раствором (на 1 литр воды 1 ст. ложка соли и 3-4 капли йода). Вода комнатной температуры.

Данный метод рекомендуется проводить после дневного сна или после проведения зарядки.

Для данного метода закаливания используется три дорожки из грубого полотна (мешковина, дерюга и пр.) шириной 0,4 м и длиной 1,5 м. Одна из них смачивается в 10% растворе поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) комнатной t. Другая в чистой воде такой же t. Третья дорожка остается сухой. Дорожки выстилаются на полу в следующей последовательности: "соленая" дорожка, дорожка, смоченная обычной водой и сухая.

Дети шаркающим шагом проходят по очереди по всем дорожкам. Прохождение можно повторить 2-3 раза и совместить его с хождением по ребристой доске или по "Дорожке Здоровья".

"Дорожка Здоровья" представляет собой полосу из легкостирающейся ткани с нашитыми на нее мелкими предметами: пуговицы, бусинки, плетенные веревочки, шнуры и другие объемные предметы, безопасные для ребенка. Можно использовать коврик для ванного типа "травка". Подобные дорожки используют для профилактики плоскостопия и являются активными раздражителями рецепторов, находящихся на стопе ребенка.