

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Онохойский детский сад «Колобок»

671300, Республика Бурятия, Заиграевский район, п. Онохой, ул. Красная Горка 4, Kolobok.64@inbox.ru

СОГЛАСОВАНО
На заседании педагогического совета
Протокол № 1
00 » 08 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
С учетом мнения родительского комитета
МАДОУ Онохойский детский сад
«Колобок»
Протокол № 12 «30» 08 2022 г.



План закаливающих мероприятий в ДОУ

п. Онохой, 2022 г.

Закаливание один из наиболее эффективных методов повышения сопротивления организма резким колебаниям температуры воздуха и простудным заболеваниям, обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение устойчивости к воздействию меняющихся факторов окружающей среды и является необходимым условием оптимального развития ребенка.

Цель закаливания:

- укрепление здоровья детей;
- развитие выносливости организма при изменении факторов внешней среды;
- повышение сопротивляемости организма;

Условия закаливания:

- учет индивидуальных особенностей при выборе методов;
- комплексное использование всех факторов и процедур;
- постепенное увеличение силы воздействия природы и факторов;
- систематическое закаливание круглый год;
- радостное настроение во время процедур и тепловой комфорт организма детей.

В ДОУ используются следующие методы закаливания:

- контрастные температурные воздействия (контрастно-воздушные и воздушные ванны). Обязательным условием проведения воздушных ванн является поддержание оптимальной температуры воздуха в помещениях: 18–20 °С;
- хождение босиком;
- циклические упражнения в облегченной, не стесняющей движений одежде;
- полоскание ротовой полости (с 4 лет).

При организации закаливания должны быть реализованы основные гигиенические принципы - постепенность, систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка.

Мероприятия по закаливанию организуются с согласия родителей (законных представителей) и проводятся с учетом состояния здоровья детей

Схема закаливающих процедур

Факторы	Мероприятия	Место в режиме дня	Периодичность	Дозировка	Возраст воспитанников				
					1.5-3	3-4	4-5	5-6	6-7
Вода	Полоскание рта водой	После сна	Ежедневно	50-70 мл нач. t воды +36 до +20			+	+	+
	Дорожки здоровья	После сна	Ежедневно	2-3 раза по 30 сек.	+	+	+	+	+
	Обливание ног	После дневной прогулки	Июнь-август	Начальная t воды 28 + С постепенно переходя 22-24 + С (20-30 сек.)	-	+	+	+	
	Умывание	После каждого приема пищи. после прогулки	Ежедневно	t воды +28+20	+	+	+	+	+
Воздух	Облегченная одежда	В течение дня	Ежедневно, в течение года		+	+	+	+	+
	Одежда по сезону	На прогулке	Ежедневно, в течение года		+	+	+	+	+
	Прогулка на свежем воздухе	Первая половина дня, после сна	Ежедневно	Продолжительность не менее 3 часа в день. При температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с. продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают.	+	+	+	+	+
	Утренняя гимнастика на воздухе	Утро	Ежедневно, июнь-август	В зависимости от возраста	+	+	+	+	+
	Физкультурное занятие на	-	1 раз в неделю, в течение года	От 10 до 30 мин. В зависимости от	+	+	+	+	+

	воздухе			возраста, по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха). В дождливые, ветреные, холодные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в зале.					
	Воздушные ванны	Одевание после сна. Важно, чтобы групповая комната была хорошо проветрена к пробуждению детей. Очень хорошо все процедуры проводить в игровой форме, сопровождать рифмовками, песенками.	Ежедневно	Согласно инструкции	+	+	+	+	+
	Выполнение режима проветривания	По графику	Ежедневно в течении года	По графику	+	+	+	+	+
	Дневной сон при открытых	Дневной сон	Ежедневно, июнь-июль	t возд.+15+16	-	-	+	+	+

	фрамугах								
	Дыхательная гимнастика	Во время утренней зарядки, на физкультурном занятии, после сна	Ежедневно в течении года	3-5 упражнений	-	-	+	+	+
Солнце	Дозированные солнечные ванны	На утренней прогулке	Июнь – август, в зависимости от погодных условий	С 9.00 до 10.00 ч.	-	До 15 мин	До 20мин	До 25 мин	До 30 м.
Рецепторы	Босохождение в обычных условиях	Перед сном и после сна	Ежедневно в течении года	t пола не менее 22С	3-5 мин.	5-8 мин.	8-10 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.
Примечание: Мероприятия по закаливанию организуются с согласия родителей (законных представителей) и проводятся с учетом состояния здоровья детей									

Микроклиматические показатели. при которых проводятся занятия физической культурой на открытом воздухе в холодный период по климатическим зонам

Возраст детей	Температура воздуха, С		
	без ветра	при скорости ветра до 5 м/с	при скорости ветра 6-10 м/с
до 12 лет	-10-11	-6-7	-3-4

Лист здоровья

№ п/п	Ф.И. ребенка	Рост	Вес	Группа здоровья

Группы здоровья

Группы детей	Кого включить	Как проводить закаливание
А - основная	Дети 1 и 2 группы здоровья, практически здоровые, с незначительными функциональными отклонениями	Использовать тренирующий режим
Б – ослабленная	Ослабленные. Часто болеющие. С хроническими заболеваниями После перенесенного заболевания. После отсутствия в детском саду более недели	Использовать более щадящий режим, меньшей продолжительности и интенсивности по сравнению с тренирующими. Со снижением силы, площади и продолжительности воздействия