

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 |