**ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ**

***Колокольчик золотой,
 Он всегда везде со мной.
«Просыпайтесь!» - говорит.
«Закаляйтесь!» - всем велит.***

В процессе закаливания вырабатываются защитные реакции в ответ на климатические изменения. Использование отдельных средств закаливания повышает общую способность организма реагировать на любые неблагоприятные раздражители. Ребёнок становится менее подверженным любым заболеваниям и легче справляется с ними, происходит лучшее развитие организма.

Природными факторами закаливания являются воздух, вода и солнечная радиация. Самое мягкое воздействие на организм оказывают воздушные процедуры. Влияние воздуха на организм зависит и от его физических качеств: температуры, теплопроводности, влажности, давления, скорости движения и т. п. Более сильным является закаливание водой. Принцип постепенности при использовании этого средства должен выдерживаться особенно тщательно. Закаливание солнцем – эффективный способ оздоровления и полноценного роста и развития, но использовать солнечные лучи нужно осторожно и умеренно, так как они оказывают очень сильное воздействие.

При организации закаливания необходимо соблюдать следующие **требования:**

* систематичность в течение всего года, с учётом сезонных явлений;
* строгая постепенность увеличения силы раздражителя;
* последовательность раздражения;
* учёт состояния здоровья, типологических особенностей ребёнка, домашних условий и условий детского учреждения (индивидуальный подход);
* учёт эмоционального состояния ребёнка;
* связь с режимом, с организацией всей деятельности ребёнка.

**Виды закаливания, применяемые в дошкольных учреждениях**

**Примерная схема закаливания детей от двух до семи лет**

* Температура воздуха в помещении, где находится ребенок, + 18, + 20градусов.
* 1. Воздушная ванна—10—15 минут. Ребенок двигается, бегает; одетый в трусики, майку с короткими рукавами, тапочки на босу ногу или короткие носочки. Часть времени (6—7 минут) отводится на гимнастические упражнения из приведенного комплекса.
* 2. Умывание водой, температура которой с +28 градусов снижается к концу года закаливания летом до +18, зимой до +20. Дети старше двух лет моют лицо, шею, руки до локтя, старше трех— верхнюю часть груди и руки выше локтя. Исходная температура воды для детей старше трех лет тоже +28, а минимальная летом +16, зимой + 18 градусов.
* 3. Дневной сон летом с доступом свежего воздуха, зимой—в хорошо проветренной комнате при температуре + 15 +16 градусов.
* 4.Сон без маечек. Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены тёплые носочки на ноги и вторые одеяла. Разумеется, температура в спальной комнате не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.
* 5. Прогулка два раза в день при температуре до -15 градусов продолжительность от 1—1,5 часа до 2—3 часов.
* 6. В летнее время солнечные ванны от 5—6 до 8—10 минут два-три раза в день; пребывание на свежем воздухе и в тени неограниченно.

**Умывание**

 Ребёнок должен:

- открыть кран с водой, намочить правую ладошку и провести ей от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.

- Намочить обе ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «два».

Намочить правую ладошку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «три».

Намочить обе ладошки и умыть лицо.

Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

         Примечание.

 Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т.д.

 **Сон без маечек.**

  Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены тёплые носочки на ноги и вторые одеяла. Разумеется, температура в спальной комнате не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.

 ***Воздушное закаливание***

Воздушное – закаливание воздухом.

Температура воздуха в группах должна быть:

* до 3-х лет – 22˚С;

Детей постепенно приучают находиться в помещении при одностороннем проветривании. Сквозное проветривание доводят до 16˚С и прекращают.

***Воздушные ванны***

Воздушные ванны сочетают с подвижными играми или гимнастикой. Начинают (одежде – майка, трусы, мягкая обувь) закаливание в одежде и по мере закаливания доводят одежду до трусов, если можно – босиком.

Начинают принимать воздушные ванны с 1-2 минут, постепенно увеличивают до 15-40 минут. Температура воздуха снижается через 3-4 дня. Для детей от 2 до 7 лет – 14-15˚С.

Воздушное закаливание на 2-3 недели предшествует водным закаливающим процедурам.

**"ВОЗДУХ"**

Воздух - это среда, постоянно окружающая человека. Он соприкасается с кожей - непосредственно или через ткань одежды и со слизистой оболочкой дыхательных путей. Из специальных мер закаливания воздухом в детских садах применяются: сон на воздухе, в холодное время и воздушные ванны. В детском саду мы используем воздушный режим.

**"СОЛНЦЕ"**

Закаливающее значение действия солнца своеобразно. Солнце является сильно действующим средством закаливания. Солнечные лучи оказывают на организм общее укрепляющее действие, повышают обмен веществ в организме, лучше становится самочувствие, сон, кожа лучше регулирует теплообмен. Но солнце может оказывать и отрицательное действие. Поэтому надо к этой процедуре подходить очень осторожно. У младших детей особенно полезны солнечные ванны, но важен при этом индивидуальный подход. Проводить солнечные ванны надо в движении, но игры надо проводить спокойного характера. Солнечные ванны увеличиваются постепенно:

- в младших группах до 20-25 мин.

Солнечные ванны лучше принимать с 8 до 9 ч и с 15 ч до 16 ч. Начинать надо после еды, чтобы прошло не меньше полутора часа, и до начала еды за полчаса. Надо опасаться перегревов. Нужны светлые панамки. Если ребенок перегрелся, надо накрыть лицо полотенцем, отвести в тень, умыть,  дать воды.

**Одежда детей на прогулке в зимнее время года**

* от + 6 до - 3: 4-хслойная одежда: белье, платье, трикотажная кофта, колготки, рейтузы, куртка или демисезонное пальто (без трикотажной кофты, если t0 выше 0 градусов).
* от -3 до -8: 4-хслойная одежда: белье, платье, кофта, колготки, рейтузы, зимнее пальто, утепленные сапоги.

**Одежда детей при различной t0 воздуха помещения**

**+ 23 и выше**

 1-2-х слойная одежда: тонкое х/б белье, легкое х/б платье, с короткими рукавами, носки, босоножки.
**+21- 22**

 2-х слойная одежда: белье, платье х/б или полушерстяное с длинным рукавом, колготки для детей 3-4х- лет, для детей 5-7-ми лет - гольфы, туфли.
**+18 – 20**

 2-х слойная одежда: белье, платье с длинным рукавом, колготки, туфли.
**+16 – 17**

 3-х слойная одежда: х/б белье, трикотажное или шерстяное платье с длинным рукавом, кофта, колготки, туфли или теплые тапочки.

**Закаливающие мероприятия на 2023-2024гг.**

1. Утренняя гимнастика (ежедневно)
2. Занятия физкультурой (2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз в неделю на свежем воздухе)
3. Оздоровительные прогулки с подвижные игры на первой и второй половине дня (ежедневно)
4. Гимнастика пробуждения после дневного сна (ежедневно) (план см. далее)
5. Гимнастика после сна с использованием спортивного инвентаря (ежедневно)
6. Дневной сон без маечек
7. Умывание в течение дня прохладной водой (лица, шеи, рук до локтя) (ежедневно)
8. Босохождение в носочках (2 раза в неделю)
9. Босохождение по массажным дорожкам (3 раза в неделю)
10. Элементы самомассажа (ежедневно)
11. Пребывание в групповом помещении в облегченной одежде
12. Солнечные ванны
13. Воздушные ванны (ежедневно)

**Комплекс оздоровительных мероприятий после сна**

Воспитатель звонит в колокольчик:

Колокольчик золотой,
Он всегда, везде со мной.
«Просыпайтесь!» - говорит.
«Закаляйтесь!» - всем велит.

**КОМПЛЕКС ЗАКАЛИВАНИЯ №1**

**(сентябрь, октябрь, ноябрь)**

**Оборудование:**

* Ребристая доска
* Скакалка (дуга)
* Ленточки
* Коврики с пуговицами

**Закаливание после сна.**

**Лежа в кровати.**

|  |  |
| --- | --- |
| А щенята, как проснутся Обязательно    зевнут,  потянутся  потянутся, Ловко хвостиком махнут.         | потягивание поочередно на   правом и левом боку   руки перед собой, ладони вместе, показ махов |
| А котята спинки выгнут,  Перед тем, Как     прогуляться                                              | выгнуть спину, стоя руках и ногах |
|  Ну, а мишка косолапый                 Широко разводит лапы              То одну, то обе вместеА когда зарядки мало      Начинает все сначала                             | руки опущены, ноги вместеподнять руки вверх иразвести       в сторонына счет два скреститьповторить только с ногами |

**Подъем**

**Воздушное закаливание,**

**гимнастика после сна со спортивным оборудованием.**

##

|  |  |
| --- | --- |
|             1.  Зашагали ножки, топ, топ, топ!             Прямо по дорожке, топ, топ, топ.             Ну-ка веселее, топ, топ, топ.             Вот как мы умеем, топ, топ, топ.  |  ходьба по змейке (дорожка- скакалка) |
| 2. Вот лягушки по дорожке    Скачут, вытянувши ножки:    Ква-ква, ква-ква.  | И.п. руки на поясе, ноги вместе, прыжки     на двух ногах, через «ручеек», с продвижением вперед.  |
| 3. Тут прохожим не пройти,    Тут веревка на пути.  | руки опущены вдоль туловища,подлезание под скакалку. |
|                    4. Дети встали в кружок,Увидали флажок.Кому дать, кому флаг поднять?Встали детки в кружокИ подняли флажок!  | ноги на ширине плеч, руки с ленточками опущены,стоя в кругу поднять руки вверх и посмотреть на руки. |
|                 5.  На одной ноге постой-каБуд-то ты солдатик стойкий.Ногу левую к грудиДа смотри не упади.А теперь постой на левойЕсли ты солдатик смелый!  | ноги вместе, руки произвольно опущены, стоя в кругу поднять поочередно левую ногу, руки в стороны, правую ногу. |
| 6. Вот как кружится волчок,    Прожуж-ж-жал и на бочок!  | руки опущены, кружатся на месте, потом приседают, склонив голову на бок, опираясь о пол, руки в стороны.  |
|                 7.  Раздувайся пузырь,              раздувайся  большой,              оставайся такой,                да не лопайся. . | глубокий вдох через нос, выдох через рот (одновременно показывая руками как надувается пузырь). |

**Умывание**

**КОМПЛЕКС ЗАКАЛИВАНИЯ №2**

**(декабрь, январь, февраль)**

**Оборудование:**

* Скакалка (дуга)
* Коврики с пуговицами
* Снежинки

**Закаливание после сна.**

**Лежа в кровати.**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Все проснулись – улыбнулись    С боку на бок повернулись    Сладко-сладко потянулись | И.п. руки вдоль туловища - повороты на правый бок, левый бок,потягивание поочередно на   правом и левом боку    |
| 2. Какие мы хорошие    Какие мы пригожие | руки поднять вверхмассажные движения рук и ног |
|    3. Вот к нам солнышко пришло      Стало весело светло                       | ноги вместе, руки поднять и развести в стороны       |
| 4. Громче музыка играй Нас на зарядку приглашай. | встать на ноги, ходьба на месте, высоко поднимая ноги  |

**Подъем**

**Воздушное закаливание,**

**гимнастика после сна со спортивным оборудованием.**

|  |  |
| --- | --- |
|  1. Через прыгалки поскачем    По дорожке далеко,    Не сумел бы даже мячик,    Так подпрыгнуть высоко. | И.П. руки на поясе, ноги вместе, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. |
| 2. Широко раскинул ветки    Возле дома старый клен    Выгнул спину кот соседский,    Физкультуру любит он. | руки опущены вдоль туловища, ноги на ширине плеч, ходьба по ребристой доске.руки подняты вверх над головой, в стороны, нагнуться, прогнув спину, подлезть под скакалку |
| 3. По подошве как граблями    Проведем массаж    И полезно и приятно –    Это всем давно понятно. |  руки на поясе ходьба по массажным коврикам |
| 4. И снежиночки сейчас    Улететь хотят от нас. | руки опущены вдоль туловища, подняться на носочки подуть на «снежинки»  |

**Умывание**

**КОМПЛЕКС ЗАКАЛИВАНИЯ №3**

**(март, апрель, май)**

**Оборудование**

* ребристая доска
* коврики  с пуговицами
* мешочки с песком
* кегли

 **Закаливание после сна.**

**Лежа в кровати.**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Все проснулись – улыбнулись    С боку на бок повернулись    Сладко-сладко потянулись | И.п. руки вдоль туловища - повороты на правый бок, левый бок,потягивание поочередно на   правом и левом боку    |
| 2. Какие мы хорошие    Какие мы пригожие | руки поднять вверх- массажные движения рук и ног |
|   3. Вот к нам солнышко пришло      Стало весело светло                       | ноги вместе, руки поднять и развести в стороны       |
|  4. Громче музыка играй    Нас на зарядку приглашай. | встать на ноги, ходьба на месте, высоко поднимая ноги  |

**Подъем**

**Воздушное закаливание,**

**гимнастика после сна со спортивным оборудованием**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Мы походим на ногах | Ходьба на носочках |
| 2. И как серый волк, волчище    И как мишка косолапый, | Ходьба по коврикам с пуговицами с высоким подниманием ног |
| 3. Как зайчишка прыг-прыг,    И лисичка шмыг-шмыг | Прыжки с ноги на ногуходьба по ребристой доске,по мешочкам с песком, |
| 4. Пробежим неслышно | Бег между кеглями |
| 5. Свежим воздухом подышим. | Стоя руки вверх – вдох, опустить –  выдох |

|  |  |
| --- | --- |
| Мы ходили, мы скакали,Наши ноженьки устали.Все мы дружно отдохнемИ массаж подошв начнем. | И.п. руки опущены вдоль туловища, ходьба на месте, прыжки на мете на двух ногах. Энергично вытирают ноги, перепрыгивание на сухую дорожку.  |
| Шел по дорожке крошка АнтошкаНашел на дорожке горку горошка.Горкою горошиныПетушку положены. Повторяем 2 раза | И.П. руки произвольно опущены вдоль туловища, ходьба на месте.Руки на поясе, прыжки на двух ногах.Руки опущены, энергично вытирают ступни ног о сухую дорожку.  |

|  |  |
| --- | --- |
|    Раз, два, три ровно иди                        Тогда сильным и здоровым         От зарядки станешь ты.           | ходьба по ребристой дорожкеи коврикам с пуговицами |