

Принят  
На Педагогическом совете  
Протокол № 4 от 17.05.17г

«Согласовано»  
Врач Яковлев В.А. Яковлев

«Утверждаю»  
И.о. заведующего МБДОУ  
«Детский сад № 162»  
С.В. Калашник  
Приказ № 29-О от 17.05.17г.



**Система закаливающих мероприятий  
в МБДОУ «Детский сад №162»**

## Система закаливающих мероприятий

**Цель закаливания** – тренировка защитных сил организма, выработка способности быстро адаптироваться к новым условиям.

**Основная задача:** осуществлять комплексный подход к оздоровлению дошкольника средствами природы с учетом уровня его индивидуального здоровья при активном включении ребенка в процесс его формирования.

Закаливание детей дошкольного возраста в ДОО состоит из системы мероприятий, включающих элементы закаливания в повседневной жизни, которые включены в режимные моменты и специальные мероприятия: воздушные ванны, световоздушные ванны, водные процедуры, правильно организованную прогулку, являются частью физкультурных занятий.

При организации закаливания необходимо соблюдать ряд правил, принципов закаливания для достижения наибольшего эффекта от его проведения.

1. Воздействие на организм раздражающего фактора должно быть постепенным. Этот принцип очень важен, так как детский организм не обладает большой сопротивляемостью и применение сильных раздражителей, без предварительной, постепенной подготовки, может привести к отрицательным результатам. Закаливание детей даст наилучший результат, если устанавливается строгая дозировка и постепенное усиление раздражения. Лучше всего закаливание начинать в теплое время года.
2. Последовательность применения закаливающих процедур. Сначала следует проводить воздушные ванны, а затем можно переходить к водным и солнечным.
3. Необходимо при проведении закаливания соблюдать систематичность. При систематическом закаливании ответная реакция организма ускоряется и совершенствуется. Привычка к раздражителю образуется лишь в том случае, если этот раздражитель действует непрерывно в течение более или менее продолжительного времени. Если закаливающие процедуры проводить случайно, с перерывами, то организм ребенка не успеет привыкнуть к действию прохладного воздуха, воды, солнечным излучениям, не может закрепить полученные результаты.
4. Должна соблюдаться комплексность проводимых закаливающих мероприятий, тогда организм закаливается всесторонне. Следует сочетать закаливающие мероприятия с двигательной активностью детей, гимнастическими упражнениями, пребыванием на свежем воздухе, соблюдением режима дня...
5. Большое значение при проведении закаливающих процедур имеет принцип индивидуальности (возраст ребенка, состояние его здоровья, уровень закаленности, пол). Всех детей по отношению к закаливанию можно разделить на 2 группы: первая — здоровые и закаленные дети, вторая—все остальные (незакаленные, ослабленные, часто болеющие, имеющие хронические заболевания ( «Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет» Е.М. Белостоцкая, Т.Ф.Виноградова)
6. Обязательным условием для проведения закаливающих процедур является положительная эмоциональная реакция на процедуру. Ничего не получится, если ребенок плачет или утомлен предыдущей деятельностью. Важно создать благоприятную обстановку, создать игровую мотивацию в сочетании с музыкой, настроить ребенка на получение удовольствия, на приобретение бодрости и прекрасного самочувствия. Роль взрослого имеет немаловажное значение. Он должен быть примером подражания для достижения главной цели – укрепление здоровья воспитанников.

**К оздоровительным мероприятиям, проводимым в МБДОУ «Детский сад № 162», относятся:**

1. Воздушные ванны.
2. Световоздушные ванны (в летний период).
3. Утренняя гимнастика
4. Дыхательная гимнастика.
5. Умывание прохладной водой.
6. Полоскание рта и горла.
7. Обливание ног.
8. Соответствие одежды температуре воздуха в группе, на прогулке

Существует ряд противопоказаний, когда закаливание в детском саду ребенку не рекомендуется, а именно:

- если еще не прошло пяти дней после заболевания или профилактической прививки,
- если еще не прошло двух недель после обострения хронического заболевания,
- повышенная температура у ребенка вечером,
- страх у ребенка перед закаливанием.

При прекращении закаливания по каким-либо причинам на 10 дней и более его продолжают по дозировкам первоначального режима. При перерыве от 5 до 10 дней величины холодových воздействий ослабляется на 2 – 3 градуса по сравнению с температурой последней процедуры.

Начинают закаливание в теплое время года, когда под влиянием длительного пребывания на воздухе в облегченной одежде, и продолжают его в течение всего года.

В холодное время года также не следует отменять закаливающие процедуры. В эти сезоны целесообразно варьировать назначения.

Закаливание мы проводим путем комплексного воздействия природных факторов (солнца, воздуха, воды)

## Карта закаливающих мероприятий МБДОУ «Детский сад № 162»

Группа	Группа закаливания	Осень	Зима	Весна	Лето
Группа раннего возраста	I	△☉■☉■ 25°-20° ◇○	△☉■☉ ◇○	△☉■☉ ◇○	△☉■ ◇○■☉☀
	II	△☉■☉■ 30°-25° ○◇	△☉■☉ ◇○	△☉■☉ ◇○	△☉■ ◇○■☉☀
Младшая группа	I	△☉■☉■ 18°-20° ◇○	△☉■☉ ◇○	△☉■☉ ◇○	△☉■ ■◇○▲☉ ☀
	II	△☉■☉■ 20°-25° ○◇	△☉■☉ ◇○	△☉■☉ ◇○	△☉■☉ ■◇○☀○▲ 33°-20°
Средняя группа	I	△☉■☉■ 18°-20° ◇○	△☉■☉ ◇○	△☉■☉ ◇○	△☉■ ■◇○☀▲ ☉
	II	△☉■☉■ 19°-22° ◇○	△☉■☉ ◇○	△☉■☉ ◇○	△☉■☉ ■◇○☀▲ 31°-18°
Старшая, подготовительная группы	I	△☉■☉■ 18°-20° ◇○	△☉■☉ ◇○	△☉■☉ ◇○	△☉■☉ ■◇○☀▲
	II	△☉■☉■ 20° ◇○	△☉■☉ ◇○	△☉■☉ ◇○	△☉■☉ ■◇○☀▲

△- воздушные ванны в группе, после дневного сна, физкультурные занятия, летом на прогулке в тени.

■- сон с доступом свежего воздуха.

◇ - утренняя гимнастика (на свежем воздухе весной с 1 мая, все лето).

○ -соответствие одежды температуре воздуха в группе, на прогулке.

☀ - световоздушные ванны.

☉ - дыхательная гимнастика.

Закаливания водой:

☺ - умывание прохладной водой

■ - полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры

▲ – обливание ног водой

(Методика оздоровления детей в ДОУ, авт. Кузнецова М.Н.)  
Адаптирована к условиям МБДОУ

Процедуры закаливания дополняются повседневным соблюдением «температурной гигиены». Обязательным условием любого закаливания следует считать создание рациональной температурной воздушной среды в помещениях и поддержание чистоты воздуха в помещениях, где находятся дети.

Помещения	Температура воздуха, С
Групповые ясельных групп	+22
Спальня ясельных групп	+19
Туалетные ясельных групп	+22
Групповые дошкольных групп	+21
Спальня дошкольных групп	+19
Туалетные дошкольных групп	+19

Сквозное проветривание до температуры +16 - +14 С и ниже в течение 5-6 минут проводятся 4-5 раз в день в отсутствие детей. При этом температура обычно восстанавливается через 20—30 минут.

Детей укладывают в проветренное помещение; после засыпания вновь открывают фрамуги, снижая температуру на 2-4 С.

**Методика проведения воздушных ванн  
в помещении и на открытом воздухе**  
(Методика оздоровления детей в ДОУ, авт. Кузнецова М.Н.)  
Адаптирована к условиям МБДОУ

Воздушные ванны ребенок получает, находясь в обычной одежде (обнажаются руки и ноги), во время физкультурных занятий, музыкальных занятий, утренней гимнастики, при смене белья после дневного сна.

Воздушные ванны - средство закаливания при температуре воздуха в помещениях в пределах +22—19 С. Постепенно температуру понижают путем проветривания до 18-17°С для детей в возрасте 1,5-2 лет и до 16-15°С — для детей 2-3 лет. Начальную продолжительность ванн, равную 2—5 минутам, увеличивают через 2-3 дня на 1-2 минуты, и доводят до 10-15 минут. Важно следить за тем, чтобы ребенок не переохлаждался: при появлении «гусиной кожи» принятие воздушной ванны прекращается. Ежедневно можно проводить 2—3 воздушные ванны.

Дети в возрасте 4—7 лет могут с пользой для здоровья принимать воздушные ванны в более охлажденных условиях, начиная с температуры воздуха +18+17°С с постепенным снижением и доведением ее до +13+12°С. При условии хорошей переносимости детьми охлаждения продолжительность первой ванны равна 5 минутам, затем увеличивается до 8—10 минут и более.

Тело при этом постепенно освобождается от одежды, начиная с рук и ног. Надо постоянно воспитывать у детей спокойное отношение к этим процедурам, стимулировать появление положительных эмоциональных ощущений.

При рассеянном солнечном облучении можно принимать воздушные ванны на открытом воздухе, но время приема ванн сокращается, если температура воздуха ниже +18°С и скорость ветра больше 5 м/сек.

Обеспечение достаточной двигательной активности во время приема воздушных ванн является непременным условием их эффективности. Наибольшее оздоровительное значение имеют подвижные игры с циклическими физическими упражнениями (бег, прыжки, марш).

Недопустимо принимать воздушные ванны, лежа на земле, даже в теплую погоду (при температуре воздуха +22°С), так как земля обладает выраженным теплоотнимающим действием.

Возраст детей	Местное воздействие	
	Начальная t, С	Конечная t, С
С1,5 до 2 х лет	+23	+(18-17)
2-3 года	+22	+(16-15)
Продолжительность воздушных ванн увеличивается постепенно с 2...5 минут , увеличивают через 2-3 дня на 1-2 минуты и доводят до 10....15 минут.		
Ежедневно можно проводить 2-3 воздушные ванны.		
4-7 лет	+21	+(13-12)
Продолжительность воздушных ванн увеличивается постепенно с 5 минут , увеличивают через 2-3 дня на 1-2 минуты и доводят до 10 и более. В младшей группе 5 минут В средне группе –до 12 минут В старшей группе до 20 минут. Ослабленным детям продолжительность ванны по 5 минут несколько раз в день без снижения температуры.		
Ежедневно можно проводить 2-3 воздушные ванны		

**Умывание прохладной водой**  
(Методика закаливания дошкольников, авт. Праздников В.П.)

Адаптировано к условиям МБДОУ

Умывание - самый доступный в быту вид закаливания водой. Начинать надо теплой водой (30-32 °С), постепенно снижая ее температуру до комнатной, а затем использовать воду из-под крана, мыть при этом руки, шею, лицо, в теплое время: ноги, грудь. После умывания тело ребенка растирают махровым полотенцем до легкого покраснения.

**Обливание ног**  
(Методика закаливания детей, авт Спирина и др)  
Адаптировано к условиям МБДОУ

Оборудование: ведро с теплой водой, ведро с холодной водой, ковш или лейка, деревянная решетка, туалетное мыло, губка, полотенце.

Условия: Начальная температура воды 35 °С. Температуру ежедневно снижают на 1° С до конечной температуры 20-18 °С. Продолжительность процедуры 20-30 секунд. После болезни ребенка или пропуска процедур более 4-5 дней, начальная температура снова повышается до 35 °С, а затем снижается постепенно до 20-18 °С.

Методика: Дети сидят на скамейке, поставив ноги на решетку в ванночке. Грязные ноги моют теплой водой губкой с мылом, затем обливают прохладной водой. Для обливания используют ковш или лейку. Смачивается вся поверхность голени и стоп. Сосуд с водой держат на расстоянии от ног 4-5 сантиметров. На каждое обливание расходуется ,5 литра воды. После каждого обливания ноги ребенка тщательно вытираются мягким полотенцем, а затем растираются до легкого покраснения поглаживанием в направлении от пальцев к колену.

Примечание: Закаливающая процедура при неблагоприятных температурных условиях (холодный пол в помещениях, переохлаждение ног ребенка) – ноги ребенка любым способом согреваются, чтобы стали теплыми на ощупь, только потом обливаются прохладной водой.

**Методика закаливания носоглотки**

(Авторы Белостоцкая Е.М. и др.)  
Адаптировано к условиям МБДОУ

Закаливание носоглотки. Эта область одна из наиболее «холодоуязвимых». Для её закаливания надо использовать следующие приёмы:

Полоскание горла водой. Начинать следует с воды комнатной температуры, снижая через каждые 10 дней её температуру на 1 – 2гр, в конце курса. Ослабленным детям полоскания можно начинать водой с t 36 – 37гр. С последующим снижением каждые 3 – 4 дня на 1 – 2 гр. вплоть до 8 – 10 гр. Объём – не менее 100 грамм (полстакана), полоскательные движения должны быть продолжительными (своеобразная гимнастика для миндалин). Дети с 3-х летнего возраста легко выполняют эту процедуру. Дети более младшего возраста могут полоскать полость рта. В дошкольном учреждении полоскания целесообразно проводить – после завтрака и после обеда, совмещая гигиеническую процедуру с закаливанием.

**Требования к одежде в помещении, на прогулке, физкультуре на воздухе**  
(рекомендации Р.В.Тонковой-Янковской, Т.Я. Черток «Ради здоровья детей»)

Одежда в группе	<p>23° и выше 1-2-слойная одежда: тонкое х/б белье, легкое х/б платье (футболка,) с коротким рукавом, шорты носки, сандалии.</p> <p>21°-22° 2-слойная одежда: х/б белье, х/б или полшерстяное платье, кофта с длинным рукавом, колготки (дети 2-4 лет), гольфы (дети 5-6 лет), туфли, сандалии</p> <p>16°-17° 3-слойная одежда: х/б белье, трикотажная кофта, трикотажное или шерстяное платье с длинным рукавом, колготки, туфли</p>
Одежда на прогулке	<p>Свыше +22 °: майка, трусы, носки</p> <p>От +18 до +22 -2-слойная: белье, платье, носки.</p> <p>От +16 до +18 – 3 слойная: белье, платье, трикотажная кофта, колготки</p> <p>От +7 до +15 – 4 слойная: белье, платье, трикотажная кофта, колготки, легкая куртка (ветровка).</p> <p>От +6 до -2 -4-слойная: белье, платье, трикотажная кофта, колготки, рейтузы, сапоги, куртка или демисезонное пальто.</p> <p>От -3 до -8 -4 слойная: белье, платье, трикотажная кофта, колготки, рейтузы, зимнее пальто, утепленные сапожки.</p> <p>От -9 до -14 5-слойная: белье, платье, трикотажная кофта(свитер), колготки, рейтузы-2 пары, зимнее пальто, утепленные сапоги с носками.</p> <p>Ниже -14 - 6-слойная: белье, платье, трикотажная кофта, свитер, колготки, рейтузы-2 пары, зимнее пальто, валенки с носками.</p>
Одежда для физкультурных занятий на открытом воздухе	<p>Лето:</p> <p>Свыше +18 – трусы и майка, на ногах тапочки или полкеды.</p> <p>От +13 до +18 – майка, футболка с длинными рукавами, колготки, шорты, носки, спортивные тапочки. Холодный период (от +12 до -6): спортивный костюм, майка, футболка с длинными рукавами, колготки, шерстяная шапочка на матерчатой подкладке, простые носки, шерстяные носки, кеды.</p> <p>Зима:</p> <p>От -7 до -15: спортивный костюм, майка, фланелевая рубашка с длинными рукавами, колготки, шерстяная шапка на матерчатой подкладке, шерстяные носки, кеды и варежки, при ветре надевается куртка из непродуваемой ткани.</p>
Одежда детей для физкультурных занятий в помещении	<p>Свыше +20 – трусы, босиком.</p> <p>+18 до +20 – трусы, футболка или майка, носки.</p> <p>+16 до +17 – белье, футболка с длинными рукавами, носки( 1 группа закаливания)</p> <p>+18 до +20 – слойная</p>



**Проведения воздушных ванн после дневного сна.**  
(Методика оздоровления детей в ДОУ, авт. Кузнецова М.Н.)

Адаптировано к условиям МБДОУ

1. Дети просыпаются после дневного сна под звуки музыки, что создает радостный эмоциональный фон.
  2. Лежа в постели поверх одеяла, выполняют в течение 2-3 минут 3-4 физических упражнения, охватывающие все группы мышц:
  3. Подтягивание к груди согнутых колен с обхватом их руками и последующим выпрямлением;
  4. перекрестное и параллельное движение рук и ног, поднятых перпендикулярно относительно туловища;
  5. покачивание согнутых колен в правую и левую стороны с противоположным движением рук;
- а также различные упражнения в положении «лежа на боку», «сидя», «лежа на животе».
6. Затем, по команде воспитателя (ведущего занятие), дети встают с постели, быстро снимают спальную одежду, оставаясь лишь в трусах и майках.

Дети в течение 1-1,5 минуты выполняют циклические движения умеренной интенсивности (бег, ходьба, танцевальные элементы, нестандартные физические упражнения).

После чего дети одеваются.

Температура воздуха в помещении спальни при выполнении закаливающей процедуры «Воздушные ванны»

1-3 день – 22 0С; 4-6 день – 20 0С; 7-й и далее – 18 0С.

Примечание

Процедура закаливания «Воздушные ванны» проводится при температуре воздуха в помещении не ниже 180С.

В период реконвалесценции после, перенесенного ОРЗ и для особо ослабленных детей их одежда при проведении «Воздушных ванн» должна быть индивидуально щадящей (гольфы или чешки, кофточка), а продолжительность процедуры в первые 5-7 дней сокращается вдвое.

## Проведения световоздушных ванн.

(Методика оздоровления детей в ДОУ, авт. Кузнецова М.Н.)

Адаптировано к условиям МБДОУ

Световоздушная ванна является одной из специальных закаливающих процедур. Проводится на открытом воздухе во время дневной прогулки. Световоздушная ванна должна проводиться ежедневно, при неустойчивой погоде и перепадах температуры наружного воздуха ее продолжительность сокращается. Различают местные и общие световоздушные ванны. Местные световоздушные ванны принимаются в процессе утренней гимнастики и физкультурных занятий проводимых на свежем воздухе.

Закаливающая процедура «Солнечные и световоздушные ванны» применяется детям от 1,5 и старше днем (с 10.30 до 11.30 часов дня). Противопоказаний данного закаливания нет. Исключение составляют дети с острыми заболеваниями.

Методика проведения общих световоздушных ванн

1. Детей раздевают до трусиков и маечек (в дальнейшем, через 5-6 процедур, маечки также снимают), на ногах – босоножки и носочки, на голове обязательно должна быть надета панاما или косынка.
2. Дети проводят активные игры, занятия в кружевной тени деревьев при температуре +19-20 С для старших и 20-21 С для младших дошкольников по следующей схеме:  
1-4 день – 10-15 минут;  
5-10 день – 15-30 минут;  
11-15 день – 30-50 минут.
3. После принятия ванны детей одевают и продолжают прогулку.  
При температуре воздуха выше + 22 С дети принимают световоздушные ванны в течение всей прогулки.

## Дыхательная гимнастика

(Методика оздоровления детей в ДОУ, авт. Кузнецова М.Н.)

Адаптировано к условиям МБДОУ

Методика проведения процедуры

Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, способствует умению управлять собой. Учите ребенка дышать только через нос. Глубокий медленный выдох поможет ему расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

Чтобы ребенок дышал правильно, научите его представлять вдыхаемый воздух в поток голубого ручейка, который заполняет организм сверху донизу.

Выдох должен быть длиннее, чем вдох, и по возможности полным.

Дыхательные упражнения проводятся 2 раза в день: утром и вечером, ими можно начинать утреннюю зарядку и вечерние занятия.

Дыхательные упражнения проводятся только в хорошо проветренном помещении и на свежем воздухе.

Прежде чем приступить к дыхательным упражнениям, потянитесь, выполняйте упражнения не напрягаясь.

Любое дыхательное упражнение начинайте с энергичного выдоха. Выдох должен быть в два раза продолжительнее вдоха.

**Ребенок должен овладеть определенной техникой дыхания:**

➤ **Дыхание животом.**

И.П.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки лежат ладонями на животе с двух сторон.

После полного выдоха сделать вдох через нос, медленно выпячивая живот. Грудь при этом не поднимается и не расширяется. Медленно сделать выдох через нос, с легким втягиванием живота. Повторить 5-6 раз.

➤ **Грудное дыхание «гармошка»**

И.П.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки на ребрах с боков.

После выдоха сделать медленный вдох, расширяя грудную клетку. Затем выдох, во время которого ребра сжимаются и грудная клетка сужается. Повторить 5-6 раз.

➤ **Ключичное дыхание**

И.П.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, пальцы рук положить на ключицы, локти выдвинуть вперед.

После выдоха сделать медленный вдох, одновременно локти развести в стороны и приподнять вверх вместе с плечами. Это способствует наполнению кислородом верхнего отдела легких. Выдыхая, вернуться в исходное положение. При этом дыхании живот и средняя часть груди остаются почти неподвижными. Повторить 5-6 раз.

В дальнейшем эти три упражнения надо научиться делать сидя и стоя.

➤ **Полное дыхание**

Разучивается после освоения предыдущих типов дыхания.

И.П.: лежа на спине, левую руку положить на живот, правую на ребра. Сделать полный выдох, затем медленно выполнить вдох животом. При этом живот слегка выпячивается. Вдохнуть глубже наполнить грудную клетку, еще глубже — верхнюю часть (*в конце вдоха поднимаются плечи и ключицы*). Плавно выдохнуть, втягивая живот, сжимая грудную клетку, опуская ключицы. 1 {повторять от 3 до 6 раз (*начинать с 3-х, постепенно увеличивая*).

1. **«Цветок распускается».**

И.п.: руки на затылке, локти сведены (*нераскрывшийся бутон*).

Медленно поднимаясь на носки, вытянуть руки вверх и в стороны и дох (*Цветок раскрывается*), вернуться в и.п. — выдох.

Медленно, 4-6 раз.

2. **«Поднимаем выше груз».**

И.п.: руки опущены вниз, впереди, сжаты в кулаки. Медленно поднять руки до уровня грудной клетки — вдох, вернуться в и.п. — выдох. 6-8 раз.

3. **«Лес шумит».**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.. Наклон вправо — вдох, вернуться в и.п. выдох. То же — влево. 5-6 раз. Усложнение — руки при выполнении вытянуты вверх.

#### 4 «Травушка колышется».

И.п.: основная стойка, руки опущены вниз. Поднять руки вверх, плавно покачать кистями — вдох, опустит руки вниз выдох. 4-6 раз.

#### 5. «Травушка растет»

И.п.: стоя на коленях, руки к плечам. Поднять руки вверх, покачать плавно влево и вправо — вдох, опустить руки на плечи — выдох. 3-5- раз.

#### 6. «Грибок»

И.п.: глубокий присед, руки обхватывают колени (*грибок маленький*). Медленно выпрямиться, разводя руки в стороны, и немного отводя голову назад — вдох (*грибок вырос*), вернуться в и.п. 6-8-раз.

#### 7. «Насос»

И.п.: ноги на ширине плеч. Руки в стороны. Глубоко вдохнуть и на выдохе медленно наклониться вправо (*правая рука скользит вдоль туловища к колену, левая — вверх до уровня груди*). На выдохе вернуться в и.п.; то же влево 4-5 раз в каждую сторону.

#### 8. «Вертолет».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. Глубоко вдохнуть, не меняя положения рук, повернуться вправо — выдохнуть, вернуться в и.п. — вдохнуть; то же — влево. 4-5- раз в каждую сторону.

#### 9. «Хлопушка».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны. Глубоко вдохнуть и наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям — выдох, вернуться в и.п. — вдох. 4-5- раз.

#### 10. «Здравствуй, солнышко»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной опущены вниз. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки шире плеч, голову поднять вверх вдох, медленно вернуться в и.п. — выдох.

#### 11 «Лотос».

И.п.: сидя по-турецки, плечи слегка отведены назад, голова приподнята, кисти рук лежат тыльной стороной ладони на коленях, указательные и большие пальцы сомкнуты в колечки. Вдох диафрагмой, (*плечи не поднимаются*), представить струю воздуха, пронизывающую до \*У макушки по всему позвоночнику, медленный выдох ртом (*можно выполнять с закрытыми глазами*). 4-5- раз.

#### 12 «Погремся».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны на уровне плеч, максимально отведены назад, кисти повернуты ладонями вперед, пальцы растопырены.. Вдохнуть, движением вперед молниеносно скрестить руки перед грудью так: чтобы локти оказались под подбородком, а кисти сильно до боли хлестнули по лопаткам — громкий, мощный выдох; плавно и медленно вернуться в и.п. Вдох диафрагмой. 4-5- раз.

## Проведения дозированной ходьбы

Адаптировано к условиям МБДОУ

Снижает напряжение, успокаивает, расслабляет, способствует плавному переходу от активному бодрствованию к подготовке ко сну.

Дает возможность совмещать умственную и физическую нагрузку.

Способствует дозированной нагрузке: части пути можно пройти в умеренном темпе, часть – в быстром, часть – как марафонец, часть – в медленном темпе).

Тренирует все основные функциональные системы организма (косо-мышечную, сердечно-сосудистую, дыхательную, системы терморегуляции, нервную систему...).

Упражняет детей в основном виде движения: ходьбе в разных ее видах.

Способствует профилактике нарушений осанки и стопы.

Время проведения: конец утренней прогулки.

Длительность проведения: 15-30 минут (в зависимости от возраста детей)

Расстояние:

Группа раннего возраста -300м

Младшая группа -600 м.

Средняя группа – 1000м.

Старшая группа -1500

Подготовительная группа – 2000м.

Периодичность проведения: 2 раза в неделю, можно каждый день.

Одежда детей: соответственно сезону и погоде, не сковывающая движения.

Методика проведения:

Дети ходят по территории детского сада по дорожке, старшие дети могут ходить по дорожкам с естественным уклоном 15-20 градусов.

Во время ходьбы можно проводить беседы (о времени года, о погоде, о природе, о животных и птицах и т.п.)

В теплый период года дети могут петь песни, водить хороводы, игры с продвижением вперед («Иголка и нитка», «Дракон кусает свой хвост» и др.) Все это улучшает эмоциональное состояние детей и повышает их интерес к дозированной ходьбе.

Темп в группе раннего возраста задает воспитатели. В этой группе дети становятся парами в колонну, между ними можно провести веревку с ответвлениями, за которые может держаться каждый ребенок. Воспитатель идет впереди, держа свободный конец веревки, задавая темп ходьбы, ориентируясь на первую пару. Это кратковременная мера, поскольку дети этой группы не приучены ходить парами, пешком, плохо воспринимают объяснения необходимости того или иного действия. Но уже через 2-3 недели они смогут проходить маршрут, выбирая темп самостоятельно.

Темп во всех остальных группах выбирается самостоятельно и зависит от двигательных, функциональных возможностей детей группы.

На первых порах введения дозированной ходьбы дети могут с трудом преодолевать большие расстояния. Могут быть признаки легкого утомления: покраснение лица, повешенная потливость, небольшая одышка, увеличение времени восстановления частоты пульса (5 и больше минут), но эти явления исчезнут по мере адаптации детей к нагрузке. И тогда время, необходимое для преодоления маршрута, уменьшается.

**Двигательный режим МБДОУ «Детский сад № 162»**

Виды деятельности	Возрастные группы				
	Группа раннего возраста	младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовит. группа
<b>1. Физкультурно-оздоровительная работа</b>					
1. Утренняя гимнастика (ежедневно)	4-5 мин.	5-6 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.
2. Воздушные ванны после сна (гимнастика после сна) (ежедневно)	4-5 мин.	5-6 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.
3. Физкультминутка (ежедневно)	1-3 мин.	1-3 мин.	2-3 мин.	3-4 мин.	5-6 мин.
4. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	10-15 мин.	15-20 мин.	20-25 мин.	25-30 мин.	30-35 мин.
5. Дозированная ходьба в конце недели ( 2 раза в неделю)	15-20 мин.	20-25 мин.	25-30 мин.	25-30 мин.	30-35 мин.
6. Инд. работа по развитию движений (ежедневно во время прогулки)	3-4 мин.	4-5 мин.	7-8 мин.	10-12 мин.	12-15 мин.
7. Занятие по физическому развитию ( 3 раза в неделю)	10 мин.	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
8. Танц.-ритм. часть в муз. занятии	4-5 мин.	5-6 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10-1 мин.2
<b>2. Самостоятельная деятельность</b>					
Самостоятельная двигательная деятельность ежедневно, под руководством в-ля, в помещении и на свежем воздухе	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей				
<b>3. Физкультурно-массовые мероприятия</b>					
Физкультурные, Музыкальные досуги и развлечения ( 1 раз в неделю)	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.	35 мин.

## Литература

1. Белостоцкая Е.М., Виноградова Т.Ф. «Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет» М.,1987.
2. Кузнецова М.Н. «Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях». // Практическое пособие. М.,2002.
3. Празников В.Н. «Закаливание детей дошкольного возраста». Лен.,1988.
4. Спирина В.П. «Закаливание детей» М.,1978.

