

**Система закаливания обучающихся
в МБДОУ «Детский сад № 79» на холодный период**

(С.Н.Агаджанова «Как не болеть в детском саду» С.Пб.: «Детство-пресс», 2009)

1. Общие меры закаливания:

- 1.1. Соблюдение режима дня, режима двигательной активности;
- 1.2. Обеспечение чистоты воздуха, температурно-воздушного режима в помещении;
- 1.3. Рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей;
- 1.4. Организация сна в хорошо проветриваемом помещении;
- 1.5. Проведение физических упражнений на свежем воздухе (физические упражнения, подвижные игры, занятия по физической культуре на воздухе для детей 5-7 лет);
- 1.6. Правильно организованная прогулка.

2. Специальные меры закаливания:

- 2.1. Воздушные ванны;
- 2.2. Обширное умывание;
- 2.3. Полоскание полости рта.

Основные принципы закаливания:

- при полном здоровье;
- при постепенном нарастании интенсивности закаливающих мероприятий;
- осуществляется систематически;
- учитываются индивидуальные особенности ребёнка;
- проводится при положительных эмоциональных реакциях.

Схема проведения специальных видов закаливающих процедур:

	Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Воздушные ванны	После сна от 2 до 8 мин.	После сна от 2 до 10 мин	После сна от 2 до 12 мин	После сна от 2 до 15 мин	После сна от 2 до 15 мин.
Обширное умывание	После сна Сентябрь-ноябрь – руки до локтя. Декабрь-май - руки до локтя, лицо	После сна Сентябрь-ноябрь – руки до локтя. Декабрь-май - руки до локтя, лицо	После сна Сентябрь-ноябрь – руки до локтя. Декабрь-май - руки до локтя, лицо	После сна Сентябрь-ноябрь – руки до локтя. Декабрь-май - руки до локтя, лицо	После сна Сентябрь-ноябрь – руки до локтя. Декабрь-май - руки до локтя, лицо
Полоскание горла	-	-	После обеда в течение всего года	После обеда в течение всего года	После обеда в течение всего года

Методика проведения специальных видов закаливающих процедур

Обширное умывание:

Открыть кран с водой, намочить правую ладонь и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.

Намочить обе ладони и умыть лицо. Ополоснуть, «отжать» руки, вытереть насухо.

Примечание: через некоторое время длительность процедуры увеличивается и делается, проговаривая «раз, два». В старшей группе они старательно умываются водой из-под крана.

Воздушные ванны:

Общие воздушные ванны проводятся после дневного сна в движении, в трусиках, в чистом проветриваемом помещении. Проводится с использованием различных упражнений, обязательно включая дыхательные упражнения.

Пропуск по болезни менее 10 дней

Воздушные ванны проводятся сразу после пропуска, первую неделю в маечке, затем по общей схеме.

Пропуск по болезни более 10 дней

Первые 3 дня — перерыв, затем одну неделю в маечке, затем по общей схеме.

Полоскание горла:

Полоскание горла проводится после обеда в течение года, начиная со средней группы. На каждое полоскание используется около 1/3 стакана воды комнатной температуры. Перед тем как набрать воду в рот, делается глубокий вдох и, запрокинув голову, чтобы вода стекала в область глотки, производится очень медленный и продолжительный выдох через рот. Для контроля удобнее тянуть голосом «а-а-а», чтобы «бульканье» продолжалось как можно дольше.

Пропуск по болезни более 10 дней

Первые 3 дня — перерыв, затем по общей схеме.