МБДОУ «Краснокоммунарский детский сад «Стрела»

Методическая разработка на тему:

«Система закаливания детей общеразвивающей направленности

для детей 1,5- 3 года»

 Воспитатель: Мельникова Ильмира Ирековна

Поселок Красный Коммунар 2022 год



**Актуальность**

**Закаливание организма**– одно из лучших средств укрепления здоровья, снижения заболеваемости.

**Задача закаливания**– приучить хрупкий растущий организм ребенка переносить перемены температуры в окружающей среде.

**Основными средствами закаливания детей**являются естественные факторы природы – воздух, вода, солнце. Закаливающее влияние на организм ребенка оказывают все гигиенические процедуры.

[При](http://50ds.ru/metodist/2757-ispolzovanie-igrovykh-priemov-pri-rukovodstve-izobrazitelnoy-deyatelnostyu.html%22%20%5Ct%20%22_blank) закаливании детей соблюдаем основной принцип - постепенное расширение зоны воздействия и увеличение времени проведения процедуры.

В своей работе мы используем систему закаливания.

Начну с наиболее доступного вида закаливания - **закаливание воздухом.**

**1.** Воздух - это среда, постоянно окружающая человека. Он соприкасается с кожей непосредственно или через ткань одежды и со слизистой оболочкой дыхательных путей. Поэтому следим, чтобы воздух в группе всегда был свежий и чистый. С этой целью проводим сквозное проветривание утром, до прихода детей в детском саду, во время прогулки или сна детей.

В утренние часы, перед приемом, расставляем тарелки с чесноком в раздевалке, в групповой комнате.

Во время сна детей - кварцевание групповой комнаты. Соблюдаем температурный режим в группе.

Основное внимание уделяем одежде детей, так как закаливание оказывает благотворное воздействие в том случае, если одежда детей, как в помещении, так и на прогулке соответствует сезону, температуре воздуха и состоянию здоровья каждого ребенка . Прогулки и игровую деятельность детей организовываем так, чтобы дети больше двигались и вовремя сменяли подвижную деятельность на спокойную.

Для оздоровления детей в своей работе мы используем “комплекс оздоровительных мероприятий после сна” под редакцией Л В. Белкиной.

**Пробуждение**.

Воспитатель звонит в колокольчик:

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

**Комплекс закаливающих упражнений.**

1). “**Киски просыпаются”** (предложить детям вытянуться в кроватке, прогнуть спинку, вытянуть вверх руки, перевернутъся с боку на бок.)

На коврике котята спят,
Просыпаться не хотят.
Вот на спинку все легли,
Расшалились тут они.
Хорошо нам отдыхать,

Но уже пора вставать.
Потянуться, улыбнуться,
Всем открыть глаза и встать.

2). **Игры с одеялом.** (Дети прячутся под одеялом и так 2-3 раза)

Вот вдет лохматый пес,
А зовуг его - Барбос!
Что за звери здесь шалят?
Переловит всех котят.

3)**. Легкий массаж**(“поутюжить” руки, ноги от пальчиков вверх, разгладить спинку, грудь).

4)**. Ходьба на носочках из спальни в группу.**

Потянулись, быстро встали,
На носочках побежали…

5).**Ходьба по “дорожке здоровья”**.

“Зашагали ножки - топ, топ, топ!”.

Закаливание проводим во время физкультурных занятий, утренней гимнастики. В утренние часы планируем и проводим бодрящую гимнастику, артикуляционную гимнастику - способствующую укреплению слизистой оболочки дыхательных путей. Одной из нетрадиционных форм закаливания в раннем возрасте является пальчиковая гимнастика, которая благотворно влияет на координацию движений, способствует развитою мелкой моторики рук, их силы. Игровая форма проведения гимнастики не только развлекает деток, но и способствует формированию их представлений об окружающем мире.

**2. Вода - общепризнанное средство закаливания.**

Закаливающее влияние на организм ребенка оказывают все гигиенические процедуры: мытье рук, ног, лица, тела ребенка.

**3. Закаливание солнцем.**

Наиболее широкие возможности для оздоровление и закаливания наших детей солнцем представляется летом. Солнечные лучи оказывают на организм ребенка общее, укрепляющее действие, повышают обмен веществ в организме, лучше становиться самочувствие и сон.

Чтобы добиться хороших результатов по снижению заболеваемости активно проводим с родителями работу по обучению пальчиковым играм детей.

Летом в родительском уголке выставляются консультации по закаливанию детей:

* “закаливание солнцем - памятка для родителей”
* “прогулки в лес”
* “ребенок на даче”
* “тебе пора купаться”.

Осенью готовим консультацию осенние прогулки – с рекомендациями для родителей, как одевать детей по сезону, какими играми разнообразить прогулки детей.

**Вывод.**Таким образом закаливание, соблюдение температурного режима, графика проветривания помогло добиться хороших результатов по снижению заболеваемости и укреплению здоровья детей.

**Система закаливания для детей 1,5-3 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №**п/п** | **Виды закаливания** | **Срок проведения** |
| 1. | Ходьба босиком | Перед сном и гимнастики после сна ежедневно |
| 2. | Гимнастика пробуждения (в трусах и майках, босиком) | Ежедневно |
| 3. | Топтание в тазу с теплой водой с последующим хождением по массажному коврику |          В летний период |
| 5. | Ходьба босиком в летний период | Ежедневно 1минута |
| 6. | Сквозное проветривание помещений | Ежедневно в отсутствии детей |
| 7. | Обеспечение температурного режима в помещении | Ежедневно |
| 8. | Физкультурно спортивные праздники и развлечения на открытом воздухе  | В летний период |
| 9. |  Режим прогулок  | Ежедневно |
| 10. | Кварцевание групповой комнаты | Ежедневно в отсутствии детей |
| 11. | Утренний приём на воздухе | В летний период |
| 12. | Облегчённая форма одежды | Ежедневно |
| 13. | Сон без маек | В летний период |
| 14. | П/игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно |
| 15. | Сон с доступом свежего воздуха   | В летний период |
| 16. |  Пальчиковая гимнастика | Ежедневно |
| 17. | Умывание прохладной водой | Ежедневно |
| 18. | Утренняя гимнастика | Ежедневно |

Буклеты для родителей о закаливание:



Список используемой литературы:

1.Закаливание детей с применением интенсивных методов И.М Воронцова

Л.А Беленький

2.Играем с малышами Григорьева Г.Г М 2003 г

3.Учимся быть здоровыми Л.А Теплякова 2001 г