

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
"Детский сад №8 комбинированного вида города Бокситогорска"**

**Технология
системы закаливания в ДОУ**

Стратегия и тактика системы закаливания

Закаливание по праву считается одним из средств физического воспитания детей.

Закаливание - это система медицинских, педагогических и социальных мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам

внешней среды. Закаливание является существенным, самым эффективным и доступным средством тренировки и совершенствования защитных механизмов организма.

Выделяют специфическое и неспецифическое действие закаливания на организм.

Специфическое действие проявляется в повышении устойчивости к метеорологическим факторам, совершенствовании реакции гомеостаза.

Неспецифическое действие закаливания обеспечивает общий оздоровительный эффект: повышается белковый и углеводный обмен, увеличивается содержание гемоглобина и

эритроцитов в крови, возрастает фагоцитарная активность лейкоцитов, количество кальция и фосфора, усиливается процесс свертывания крови, увеличивается выработка антител,

витаминов А, Д, уравниваются процессы торможения и возбуждения нервной системы.

В качестве основных **средств закаливания** используются естественные природные факторы: воздух, вода, рассеянные лучи солнца.

Организация и методы использования факторов внешней среды с целью закаливания должны обязательно учитывать состояние здоровья детей, их предшествующую закаленность, уровень подготовки в вопросах закаливания персонала (медицинского и педагогического), состояние материально-технической базы дошкольного учреждения.

При проведении закаливания дети по состоянию здоровья делятся на 3 группы:

I группа – дети здоровые, редко болеющие. Таким детям показаны все формы закаливания и физического воспитания.

II группа – дети с функциональными изменениями со стороны сердца, часто болеющие острыми респираторными заболеваниями, с физическим развитием ниже среднего, анемией, рахитом, гипертрофией небных миндалин 1-й и 2-й степени, с хроническими заболеваниями в состоянии компенсации и редкими обострениями (хронический бронхит, хроническая пневмония, астматический бронхит, хронический холецистит, хронический отит).

Для таких детей температура воды при проведении водных процедур выше на 2°С, чем для детей I подгруппы. Показано закаливание воздухом.

III группа – дети с органическими заболеваниями сердца (врожденный порок сердца), хроническим и острым пиелонефритом, обострением хронических заболеваний (печени, легких), хроническим отитом, бронхиальной астмой. Для них проводятся только местные водные процедуры и воздушные процедуры умеренного действия. При выборе системы закаливания, с одной стороны следует учитывать степень ее эффективности, а с другой – организационные

сложности проведения процедуры. В организационном плане сложны процедуры, требующие строгой индивидуализации в дозировке. Учитывая неоднородность детского коллектива по уровню закаленности, состоянию здоровья, преимущество имеют воздушное закаливание, полоскание горла холодной водой, контрастное обливание ног.

Принципы закаливания:

- 1) комплексное использование всех природных факторов и закаливающих процедур;
- 2) индивидуализация закаливающих воздействий с учетом состояния здоровья, степени закаленности ребенка;
- 3) постепенное увеличение силы воздействия природного фактора;

- 4) систематичность закаливания – должно осуществляться круглый год, а виды и методики меняться в зависимости от сезона и погодных условий;
- 5) спокойное радостное настроение ребенка во время закаливающих процедур.

Закаливание детей в дошкольном учреждении состоит из системы мероприятий, включающих элементы закаливания в повседневной жизни и специальные мероприятия: воздушные ванны, водные процедуры, правильно организованные прогулки, физические упражнения, проводимые в облегченной (спортивной) форме одежды в помещении и на открытом воздухе.

Организация закаливающей среды является главным фактором закаливания детей, что связано с постоянным, практически круглосуточным ее воздействием на организм ребенка, в отличие от кратковременно действующих специальных закаливающих процедур.

Основным требованием для проведения закаливания детей является обеспечение чистого воздуха и рациональное сочетание температуры воздуха и одежды ребенка. Бактериальная и химическая чистота воздуха достигается проветриванием помещений. Сквозное проветривание, проводимое в отсутствие детей, создает возможность многократной смены воздуха за короткий срок. Продолжительность проветривания определяется в зависимости от температуры наружного воздуха, направления ветра, эффективности отопительной системы и должно заканчиваться за 30 минут до возвращения детей в групповые. Одностороннее проветривание используется для поддержания нормативной температуры воздуха в групповых.

Оно проводится в присутствии детей, в теплое время года – непрерывно, в холодное время – до снижения температуры воздуха до +19° С.

К специальным закаливающим процедурам относятся - закаливание воздухом, водой, хождение босиком и др.

Закаливание воздухом является наиболее «мягкой» закаливающей процедурой. Оздоровляющее действие воздуха необходимо использовать при организации дневного сна.

Состояние теплового комфорта во время сна обеспечивается правильным подбором одежды и температуры воздуха помещений. Обязательным условием такого сна является хранение постельных принадлежностей в теплом помещении. Температуру воздуха снижают после укладывания детей, а за 20-30 мин до подъема проветривание прекращают.

Одним из важных моментов закаливания детей являются прогулки на свежем воздухе. Продолжительность прогулок регламентируется возрастом детей, временем года, погодными условиями. Дети до 3-х лет выходят на прогулку зимой в безветренную погоду при температуре наружного воздуха не ниже -15°С, а 4–7 летние – при температуре не ниже -18 –22°С. При низких температурах время прогулки допускается сокращать.

Наибольший оздоровительный эффект наблюдается при проведении физических упражнений (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры) на открытом воздухе. В ненастные дни занятия проводятся в физкультурном зале при открытых окнах.

Хорошим средством закаливания, укрепления свода стопы является хождение босиком. Утром и после дневного сна проводят контрастные воздушные ванны. Ребенок в трусах и майке, в обуви или босой (не потный) перебегает из прохладной (+18°С) комнаты в теплую (+23°С) и обратно в течение 5- 6 мин.

Закаливание водой - всегда сочетается с закаливанием воздухом, так как выполняется в закрытом или открытом воздушном пространстве, что усиливает закаливающий эффект.

К *местным* закаливающим процедурам относятся умывание лица холодной водой, промывание носа, полоскание горла, питье холодной воды, обливание ног, хождение по воде, игры с водой.

К *общим* закаливающим процедурам относятся обливание, обливание всего тела, холодный и контрастный душ, купание в открытых водоемах. К *общим* закаливающим процедурам переходят тогда, когда ребенок хорошо переносит местное закаливание. Общие схемы закаливающих процедур представлены в приложении 11.

К числу закаливающих процедур можно отнести метод **закаливания в сауне**, который помимо оздоравливающих процедур обладает выраженным седативным (успокаивающим) эффектом. Банные процедуры снижают уровень молочной кислоты в мышцах - одного из основных факторов усталости. Под влиянием жаропаровых процедур происходит тренировка сердечно-сосудистой системы за счет усиления кровообращения. Улучшается газообмен и вентиляционная способность легких. Горячая баня является великолепным тренажером кожи, способствует усилению процессов торможения в центральной нервной системе - развивает успокаивающий эффект. Данный физкультурно-оздоровительный комплекс осуществляется 1 раз в неделю после дневного сна.

Время пребывания детей в сауне при первых посещениях должно быть ограничено 4–5 минутами, температура воздуха – +60°С. Постепенно, после адаптации, время пребывания в помещении обогревочной камеры детей 3–4-х лет может быть увеличено до 6–7 минут, 5–7 летних – до 7-10 мин.

Пребывание в сауне чередуется с разнообразными видами охлаждения:- плаванием в бассейне с температурой воды 25°С в течение 1-1,5 мин (обязательно в медленном темпе);

- пребыванием в более прохладном помещении (температура воздуха +20 – +25°С) в течение 5-7 мин в махровом халате или полотенце;

- обливанием в душе (температура воды 25°С) без сильного напора.

При обливании из шланга вначале поливают ноги, а затем - руки в направлении от кисти к плечу.

По мере закаливания по согласованию с врачом-педиатром температура воздуха или воды в период охлаждения может быть снижена.

Выбор вида охлаждения определяется в зависимости от планировки помещений теплопроцедур в сауне и степени подготовленности и закаленности детей.

Закаливание, которое проводится в системе и постоянно – укрепляет не только нервную систему, но и сердце, легкие, улучшает обмен веществ, словом, активизирует работу всех органов и систем.

Методика закаливания.

• Умывание.

1. Открыть кран с водой, намочить правую ладонку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.
2. Намочить обе ладонки и умыть лицо.
3. Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться насухо.

ПРИМЕЧАНИЕ: через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно, каждую руку дети обмывают по 2 раза, проговаривая «раз, два».

• Полоскание полости рта.

Хорошим средством закаливания и предупреждением заболеваний зубов, слизистой оболочки рта и носоглотки является систематическое полоскание рта водой комнатной температуры. Для полоскания используется 1/3 стакана воды.

Обучают детей постепенно. Для этого приглашают не более 2-3 ребят. Ставят на стол тазик, дают им стаканчики с кипяченой водой, сажают напротив игрушку («зайчик смотрит, как надо полоскать ротик, учиться у нас») и воспитатель показывает, сколько нужно набрать в рот воды, как сжать челюсти, как работать щечками, чтобы водичка «урчала», как «выпустить ее на свободу». Когда ребенок научен этой процедуре, он выполняет ее под наблюдением младшего воспитателя в умывальной комнате каждый раз после еды.

Вода готовится заранее и ставится на отведенное для этого место. Использованные стаканчики дети оставляют в специальном пластмассовом ведерке.

- ***Ходьба босиком.***

В начале детей приучают некоторое время ходить в носочках по ковру или паласу. Затем просто по полу. Лучше делать это во время ежедневных физических упражнений.

Затем дети ходят босиком. Обычно на это затрачивается от 2-х до 3-х месяцев в зависимости от подбора детей.

Технология контрастного водного закаливания (топтание в ванночках с водой контрастной температуры)

Закаливание основано на методике контрастного обливания ног.

Ставится три ёмкости. На дно ёмкости с прохладной водой насыпаны камушки небольшого размера. Начальная температура воды $36^{\circ}\text{C} - 24^{\circ}\text{C} - 36^{\circ}\text{C}$. Количество воды не должно превышать высоты ступни ног ребенка.

Дети друг за другом, поточным способом проходят по «Дорожке здоровья» (коврики массажные, ребристая доска) + все три емкости, топя ножками в каждой из них. Затем наступают на сухое покрытие (одеяло) или резиновый коврик с шипами. Дети после ванночек растирают ноги полотенцем. Закаливание проводится после сна.

ДОЗИРОВКА:

Первые три дня начальная температура воды для закаливания $36^{\circ}\text{C} - 24^{\circ}\text{C} - 36^{\circ}\text{C}$. Дети проходят один круг и топают ножками в ёмкостях с водой 2 раза. Через каждые три дня температура теплой воды повышается на 1°C ; температура холодной воды снижается на 1°C . Температуру теплой воды доводят до 40°C ; температуру холодной воды снижают до 16°C . Количество кругов увеличивается до 3-4.

Т.С.Казаковцева «Здоровье с детства» г. Киров рекомендует следующую схему:

Возрастные группы			
Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Начальная t $+36^{\circ}\text{C} - +24^{\circ}\text{C} - +26^{\circ}\text{C}$	Начальная t $+36^{\circ}\text{C} - +24^{\circ}\text{C} - +36^{\circ}\text{C}$	Начальная t $+32^{\circ}\text{C} - +18^{\circ}\text{C} - +32^{\circ}\text{C}$	Начальная t $+28^{\circ}\text{C} - +17^{\circ}\text{C} - +28^{\circ}\text{C}$
Длительность 10с-10с-10 сек.	Длительность 10с-9с-10сек	Длительность 30с-30с-30 сек.	Длительность 30с-30с-30 сек.
Конец года $+32^{\circ}\text{C} - +18^{\circ}\text{C} - +32^{\circ}\text{C}$	Конец года $+30^{\circ}\text{C} - +16^{\circ}\text{C} - +30^{\circ}\text{C}$	Конец года $+28^{\circ}\text{C} - +17^{\circ}\text{C} - +28^{\circ}\text{C}$ $+26^{\circ}\text{C} - +15^{\circ}\text{C} - +26^{\circ}\text{C}$	Конец года $+26^{\circ}\text{C} - +16^{\circ}\text{C} - +26^{\circ}\text{C}$ $+24^{\circ}\text{C} - +15^{\circ}\text{C} - +24^{\circ}\text{C}$
Довести до 2-х раз 15 сек - 30 сек.	Длительность 10с-9с-10сек	Длительность 30с-30с-30 сек.	Длительность 30с-30с-30 сек. 40с-40с-40 сек.

Если ребенок по какой-либо причине, в том числе и по болезни, пропустил посещение детского сада, то он по возвращении в первое время получает более слабые холодовые нагрузки. И 2-3 дня после болезни с ребенком не проводится интенсивное закаливание.

Точечный массаж "Волшебные точки" (по А.А.Уманской)

Массаж повышает защитные свойства слизистой оболочки носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов человека. Под действием массажа организм начинает

вырабатывать свои собственные лекарства, которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток.

Приемы точечного массажа очень легко освоить взрослым, а затем научить детей.

Точка 1. Расположена в центре грудины, на уровне прикрепление 4-го ребра. Связана со слизистой трахеи, бронхов, а также костным мозгом. При массаже этой зоны уменьшается кашель, улучшается кровотоковение.

Точка 2. Расположена в центре яремной вырезки грудины. Регулирует иммунные функции организма. Повышает сопротивляемость инфекционным заболеваниям.

Точка 3. Располагается симметрично на уровне верхнего края щитовидного хряща, у переднего края мышцы. Контролирует химический состав крови и одновременно слизистую оболочку гортани.

Точка 4. Расположена симметрично, сзади от уха, на границе волосистой части головы, в центре затылочной впадины. Шею сзади необходимо массировать сверху вниз. Зоны шеи связаны с регулятором деятельности сосудов головы, шеи и туловища. Нормализуется работа вестибулярного аппарата.

Точка 5. Расположена между 7-м шейным и 1-м грудным позвонком, где при наклоне головы вперед ощущается впадина ниже самого выступающего позвонка

Точка 6. Расположена симметрично между носогубной складкой в середине крыла носа. Улучшает кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит.

Точка 7. Расположена симметрично у внутреннего края надбровной дуги. Улучшается кровоснабжение в области глазного яблока и лобных отделов мозга.

Точка 8. Расположена симметрично в углублении спереди козелка уха. Массаж этой области воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат.

Точка 9. Симметричная, между 1-й и 2-й пястными костями, на конце кожной складки при отведении большого пальца. Руки человека связаны со всеми органами. При массаже этих точек нормализуются многие функции организма

Техника выполнения массажа

Массировать биологически активные зоны нужно подушечками большого, указательного или среднего

пальца горизонтально-вращательными движениями по часовой стрелке и против в течение 4-5 сек в каждую сторону. Массаж не должен быть грубым и резким, не должен оставлять синяков. Лучше начинать с легкого нажима, постепенно повышая интенсивность воздействия.

Зону 3 (в области шеи) нужно массировать легкими движениями пальцев сверху вниз. Если массируемая зона очень болезненна, проводится легкий круговой массаж. Если кожа в области массируемой зоны изменена (нагноения, ссадины, кровоподтеки), то массаж отменяется.

Руки перед массажем должны быть чисто вымытыми. Теплыми, с хорошо остриженными ногтями. Не следует проводить массаж сразу после приема пищи. С профилактической целью массаж рекомендуется проводить 2-3 раза в день, а также после контакта с больным острой респираторной инфекцией.

Как профилактическое средство массаж биологически активных зон можно проводить длительно, особенно осенью и зимой. Необходимо помнить, что высокую сопротивляемость организма поддерживает только регулярный массаж.

Игровой массаж (по А.Уманской и К.Динейки)

Игровой массаж включает адаптированный вариант методик спецзакаливания детей А. Уманской и К. Динейки:

- **Закаливающее дыхание.**
- **Массаж рук.**
- **Массаж ушных раковин.**
- **Закаливающий массаж ступней ног.**
- **Обширное умывание**
- **Босохождение.**

ЗАКАЛИВАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2—3 раза в день.

«Поиграем с носиком»

1. Организационный момент

а) «Найди и покажи носик»

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.

2. Основная часть

Игровые упражнения с носиком.

б) «Помоги носику собраться на прогулку»

Каждый ребенок берет носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.

в) «Носик гуляет»

Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.

Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твердому нёбу. В обоих случаях вдох и выдох выполняется через нос.

г) «Носик балуется»

На вдохе ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательными пальцами одной руки на крылья носа.

д) «Носик нюхает приятный запах»

Ребенок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.

е) «Носик поет песенку»

На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поет: «Ба-бо-бу».

ж) «Погреем носик»

Ребенок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно. Таким образом делается как бы растирание.

3. Заключительный этап

з) «Носик возвращается домой»

Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.

Примечание. Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

— Подходи ко мне, дружок, И садись скорей в кружок.

Носик ты быстрее найди, Тете покажи.

— Надо носик очищать, На прогулку собирать.

— Ротик ты свой закрывай, Только с носиком гуляй.

— Вот так носик-баловник! Он шалить у нас привык.

— Тише, тише, не спеши, Ароматом подыши.

— Хорошо гулять в саду И поет нос: «Ба-бо-бу».

— Надо носик нам погреть, Его немного потереть.

— Нагулялся носик мой, Возвращается домой.

МАССАЖ РУК

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

«Поиграем с ручками»

1. Подготовительный этап

Дети растирают ладони до приятного тепла.

2. Основная часть

а) Большим и указательным пальцами одной руки массируем — растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.

б) Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук.

в) Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трем их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.

г) Переплетенные пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.

д) Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

3. Заключительный этап

Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

Примечание. Упражнение можно сопровождать стихами:

Эй, ребята, все ко мне.

Кто стоит там в стороне?

А ну быстрее лови кураж

И начинай игру-массаж.

Разотру ладошки сильно, Каждый пальчик покручу.

Поздороваясь со всеми, Никого не обойду.

С ноготками поиграю, Друг о друга их потру.

Потом руки «помочалю», Плечи мягко разомну.

Затем руки я помою, Пальчик в пальчик я вложу, На замочек их закрою И тепло поберегу.

Вытяну я пальчики, Пусть бегут, как зайчики.

Раз-два, раз-два, Вот и кончилась игра.

Вот и кончилась игра, Отдыхает детвора.

МАССАЖ ВОЛШЕБНЫХ ТОЧЕК УШЕК.

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлексорно почти со всеми органами тела.

Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2—3 раза в день.

«Поиграем с ушками»

1. Организационный момент

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их в круг.

2. Основная часть

Упражнения с ушками.

а) «Найдем и покажем ушки»

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому (если мешают волосы, их закалывают сверху).

б) «Похлопаем ушками»

Ребенок заводит ладони за уши и загибает их вперед сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребенок должен ощутить хлопок.

в) «Потянем ушки»

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает.

г) «Покрутим козелком»

Ребенок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок — выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течение 20—30 секунд.

д) «Погреем ушки»

Ребенок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трет ими всю раковину.

3. Заключительный момент

Дети расслабляются и слушают тишину.

Примечание. Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей. В среднем это составляет 7—8 раз, для малышек достаточно 5—6 раз. Действия можно сопровождать стихами:

- Подходи ко мне, дружок, И садись скорей в кружок.
- Ушки ты свои найди И скорей их покажи.
- Ловко с ними мы играем, Вот так хлопаем ушами.
- А сейчас все тянем вниз. Ушко, ты не отвались!
- А потом, а потом Покрутили козелком.
- Ушко, кажется, замерзло, Отогреть его так можно.
- Раз, два! Раз, два! Вот и кончилась игра.
- А раз кончилась игра, Наступила ти-ши-на!

ЗАКАЛИВАЮЩИЙ МАССАЖ ПОДОШВ.

Закаливающий массаж подошв как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Он основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног. Массаж стоп делается ежедневно. Если массажирование стопы валиком или скалкой проводится утром и вечером по 3—10 минут, то полный массаж достаточно выполнять раз в неделю.

«Поиграем с ножками»

1. Подготовительный этап

- а) Удобно сесть и расслабиться.
- б) Смазать подошвы ног смягчающим кремом или растительным маслом (1—2 капли на ладошку).

2. Основная часть

- а) Одной рукой, образуя «вилку» из большого и остальных пальцев, обхватить лодыжку и зафиксировать стопу. Другой погладить стопу от пальцев до щиколотки.
- б) Сделать разминание стопы всеми пальцами.
- в) Погладить стопу граблеобразным движением руки по направлению к пальцам.
- г) Похлопать подошву ладонью.
- д) Согнуть стопу вверх с произвольным падением вниз.
- е) Покатать ногами (подошвами) палку, несильно нажимая на нее.
- ж) Растереть подушечкой большого пальца руки закаливающую зону, расположенную в центре подошвы.

3. Заключительный этап

- а) Погладить всю стопу от пальцев до щиколотки.
- б) Посидеть спокойно, расслабившись.

Примечание. Дозировка должна соответствовать возрасту детей. Комплекс можно сопровождать стихами:

- Мы ходили, мы скакали, Наши ноженьки устали. Сядем все мы, отдохнем И массаж подошв начнем.
- На каждую ножку крема понемножку. Хоть они и не машина, Смазать их необходимо!
- Проведем по ножке нежно, Будет ноженька прилежной. Ласка всем, друзья, нужна. Это помни ты всегда!
- Разминка тоже обязательна, Выполняй ее старательно. Растирай, старайся И не отвлекайся.
- По подошве, как граблями, Проведем сейчас руками. И полезно, и приятно — Это всем давно понятно.
- Рук своих ты не жалей И по ножкам бей сильней. Будут быстрыми они, Потом попробуй догони!
- Гибкость тоже нам нужна, Без нее мы никуда. Раз — сгибай, два — выпрямляй Ну, активнее давай!
- Вот работа, так работа, Палочку катать охота. Веселее ты катай Да за нею поспевай.
- В центре зону мы найдем, Хорошенько разотрем. Надо с нею нам дружить, Чтобы всем здоровым быть.
- Скажем все: «Спасибо!» Ноженькам своим. Будем их беречь мы И всегда любить.

ОБШИРНОЕ УМЫВАНИЕ

Обширное умывание как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего возраста.

Проводится после сна.

Суть обширного умывания заключается в следующем: ребенок, раздетый до пояса, в быстром темпе, самостоятельно выполняет ряд последовательных действий.

«Умывайка»

«Раз» — обмывает правой рукой левую кисть.

«Два» — обмывает левой рукой правую кисть.

«Три» — мокрой правой ладонью проводит от кончиков пальцев левой руки до локтя.

«Четыре» — мокрой левой ладонью проводит от кончиков пальцев правой руки до локтя.

«Пять» — мокрые ладони кладет сзади на шею и ведет одновременно вперед.

«Шесть» — мокрой правой ладонью делает круговое движение по груди.

«Семь» — мокрыми ладонями проводит по лицу от лба к подбородку.

«Восемь» — ополаскивает руки.

«Девять» — отжимает их, слегка стряхивая.

«Десять» — вытирает руки насухо.

Примечание. Умывание можно сопровождать стихами:

Раз — обмоем кисть руки,

Два — с другою повтори.

Три — до локтя намочили,

Четыре — с другою повтори.

Пять — по шее провели,

Шесть — смелее по груди.

Семь — лицо свое обмоем,

Восемь — с рук усталость смоем. Девять — воду отжимай, Десять — сухо вытирай.

«БОСОНОЖЬЕ»

Это отличное закаляющее средство для детей с ослабленным здоровьем. Повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению. Проводится в любое время дня. Дозировка определяется возрастом. Желательно начинать в теплый период года.

Группа	Виды ходьбы и дозировка			
	Теплый период	Время	Холодный период	Время
Ранний возраст 1,5-3 лет	Ходьба и бег по одеялу и полу	5—30 мин	Ходьба и бег по ковру в носках	5—30 мин
Младшая группа 3-4 г.	Ходьба и бег по теп- лому песку, траве	5—45 мин	Ходьба по ковру босиком	5—30 мин
Средняя группа 4-5 лет	Ходьба и бег по сухому и мокрому песку, траве	5—60 мин	Ходьба босиком по ковру и в носках по полу Бег босиком по полу	5—30 мин
Старшая группа 5-6 лет	Ходьба и бег по земле, воде	5—90 мин	Ходьба и бег босиком по комнатному полу	5—30 мин
Подготовительная к школе группа 6-7 лет	Ходьба и бег по различным видам почвы, покрытиям	От 5 мин и неограни- ченно	Свободный бег и ходьба в группе	5—30 мин

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ (Э. С. Аветисова)

Гимнастики для ежедневного проведения:

“Весёлая неделька” гимнастика для глаз

Всю неделю по - порядку,

Глазки делают зарядку.

В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву,

И обратно в высоту.

(Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна), (снимает глазное напряжение).

Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо.

Не устанут никогда.

(Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна), (снимает глазное напряжение).

В среду в жмурки мы играем,
Крепко глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем глазки открывать.
Жмуримся и открываем
Так игру мы продолжаем.

(Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки), (упражнение для снятия глазного напряжения)

По четвергам мы смотрим вдаль,
На это времени не жаль,
Что вблизи и что вдали
Глазки рассмотреть должны.

(Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку). (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)

В пятницу мы не зевали
Глаза по кругу побежали.
Остановка, и опять
В другую сторону бежать.

(Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх), (совершенствует сложные движения глаз)

Хоть в субботу выходной,
Мы не ленимся с тобой.
Ищем взглядом уголки,
Чтобы бегали зрачки.

(Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый), (совершенствует сложные движения глаз)

В воскресенье будем спать,
А потом пойдём гулять,
Чтобы глазки закалялись
Нужно воздухом дышать.

(Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот), (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение).

Без гимнастики, друзья, нашим глазкам жить нельзя!

