

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 50 г. Челябинска
454015, г. Челябинск, ул. Шагольская 1 квартал, 6 «б», тел: 8(351)2830726,
madou.50@mail.ru

Консультация для воспитателей

**«Закаляйся, если хочешь
быть здоров!»**

г. Челябинск 2015

Закаливание детей раннего возраста.

Мы никогда не найдем путь в страну Здоровья, если не будем закалять свой организм. Закаливание - прекрасное и доступное средство профилактики заболеваний и укрепления здоровья. Оно является важным звеном в системе физического воспитания детей, обеспечивая тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды. Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма.

Противопоказания к закаливанию

Абсолютных противопоказаний к закаливанию нет. Каждый человек должен закаляться всю жизнь. Важно только правильно дозировать, особенно в начальном периоде, закаливающие процедуры.

1. Хождение босиком

- технически самый простой нетрадиционный метод закаливания, одновременно является хорошим средством укрепления свода стопы и связок. Начинаем хождение босиком по 3-4 минуты. Время процедуры увеличиваем ежедневно на 1 минуту и доводим до 20-25 минут. Процедура очень физиологична и хорошо переносится детьми любого возраста. Поэтому мы проводим её с раннего возраста.

2. Закаливание рук (игры с водой по плану воспитательной работы).

У водных процедур есть одна особенность. Они, как правило, оказывают на человека и механическое воздействие. Более сильное действие по сравнению с воздухом вода оказывает за счет растворенных в ней минеральных солей, газов и жидкостей. Игры с водой - одни из любимых детских забав и неудивительно, ведь игры с водой полезны не только для развития тактильных ощущений и для мелкой моторики. Вода развивает различные рецепторы, успокаивает, дарит положительные эмоции. А что может быть лучше, чем счастливое лицо ребенка! И уже неважно то, что у вас вокруг лужи. Начальная температура воды - 37-36 С. Постепенно температуру воды снижают на 1 С каждые 2-3 дня, доводя ее до 22 - 20 С. Детей после болезни начинают закалять с начальной температуры.

Предлагаем Вам перечень игр с водой, которые мы используем для закаливания рук.

Водопад

Для этой игры Вам пригодятся любые игрушки, с помощью которых можно переливать воду: лейка, маленькая мисочка, небольшой кувшинчик или простой пластиковый стакан. Малыш набирает воду в емкость и, выливая ее, создает шумный водопад с брызгами. Подставляйте под струю ладошку ребенка" изучайте падение воды, разбрызгивайте ее. Обратите внимание ребенка, что чем выше водопад, тем громче он шумит».

Вода принимает форму

Для этой игры понадобятся: надувной шарик, резиновая перчатка, целлофановый мешочек, пластиковый стакан. Малыш наполняет шарик, перчатку или мешочек водой с помощью пластикового стакана. Взрослым стоит обратить его внимание на то, что вода принимает форму того предмета, в который ее налили.

Игра с мылом

Маленький кусок мыла отпускается на дно тазика. Малыш должен поймать его при помощи резиновых ложек или собственных ладошек.

Тонет - не тонет

Возьмите предметы из разных материалов: металл, дерево, пластмасса, резина, ткань, бумага, мочалка. Опуская по очереди различные предметы, ребенок наблюдает, погружаются ли они в воду и что с ними происходит.

Маленький рыбак

Мелкие предметы бросают в тазик. Это будут рыбки. Малышу выдается «удочка» - половник с длинной ручкой, которой он будет вылавливать рыбок. Можно также половить рыбок двумя ложками.

Лейся, лейся

Для этой забавы нужна воронка, пластиковый стакан и различные пластиковые емкости с узким горлышком. С помощью стакана малыш наливает воду в бутылки через воронку. Можно просто лить воду через воронку, высоко подняв ее.

Выжми мочалку

Взрослый дает ребенку губку и просит наполнить водой миску, которую он держит в руках. Но сделать это надо только с помощью губки, набирая воду и отжимая потом в миску.

Сквозь сито

Пусть малыш льет воду из стакана в сито. Объясните ему, почему вода утекает. В игре ребенок познает назначение предметов и свойства вещества.

Закаливающие мероприятия в младшей группе

№	Мероприятия	
1	Сквозное проветривание в отсутствие детей	3 раза в день
2	Кварцевание	3 раза в день
3	Утренняя гимнастика в проветренном помещении	8.00-8.10
4	Физкультурные занятия	3 раза в неделю
5	Умывание прохладной водой	В режимных моментах
6	Проветривание группы перед занятием	2 раза в день
7	Прогулка на свежем воздухе	2 раза в день
8	Дыхательная гимнастика	2 раза в день
9	Гимнастика в постели	15-00
10	Ходьба по “дорожкам здоровья”(коврик с шипами, ребристая доска, пуговичный коврик, по полу босиком для профилактики плоскостопия	Перед дневным сном и после
11	Ходьба босиком по песку, обливание ног, воздушные ванны.	В летний период
12	Фитонциды (лук, чесночные киндеры)	Во время эпидемии гриппа

Контроль эффективности закаливания осуществляется по следующим показателям:

1. Снижение возбудимости, быстрое засыпание, глубокий сон.
2. Желание детей выполнять закаливающие процедуры, положительный эмоциональный настрой во время их проведения.

3. Совершенствование вегето-сосудистой реакции у детей- повышение кожной температуры кистей рук (теплые руки в течении дня).
4. Комплексная оценка здоровья детей и перераспределение по группам здоровья.
5. Динамика заболеваемости у детей:
 - Уменьшение числа часто болеющих детей
 - Число случаев заболеваний ОРЗ на одного ребенка
 - Сокращение длительности одного заболевания (в днях)
 - Число дней, пропущенных одним ребенком по болезни за год.

Комплекс закаливающих упражнений после сна для первой младшей группы

Незаменимое воздействие на укрепление здоровья оказывают физические нагрузки: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры. Особо эффективны занятия физкультурой на свежем воздухе.

Одной из нетрадиционных форм закаливания является пальчиковая гимнастика, которая благотворно влияет на координацию движений, способствует развитию мелкой моторики рук, их силы. Игровая форма проведения данного вида закаливания не только развлечет малышей, но и будет способствовать формированию их представлений об окружающем мире.

Комплекс закаливающих упражнений после сна

Пробуждение.

Воспитатель звонит в хрустальный колокольчик: (создание эмоционального настроения, вовлечение в общую организацию) .

Колокольчик ледяной,

Он всегда, везде со мной.

«Просыпайтесь!» - говорит,

«Закаляйтесь!» - всем велит.

Упражнения.

1. «Киски просыпаются» (предложить детям вытянуться в кроватке, прогнуть спину, вытянуть вверх руки, перевернуться с боку на бок) - (постепенный подъем, общее укрепление мышц) .

На ковре котята спят,

Просыпаться не хотят.

Вот на спинку все легли,

Расшались тут они.

Хорошо нам отдыхать,

Но уже пора вставать.

Потянуться, улыбнуться,

Всем открыть глаза и встать.

2. Игры с одеялом (Дети прячутся под одеяло, и так 2-3 раза) – развитие внимания и общей реакции) .

Вот идёт лохматый пёс,

А зовут его – Барбос!

Что за звери здесь шалют?

Переловит всех котят.

3. Легкий массаж («Поутюжить» руки, ноги от пальчиков вверх, разгладить спинку, грудь) – (развитие внимания, умение действовать согласованно) .

4. Бег босиком из спальни в группу

Потянулись, быстро встали,

На носочках побежали...

5. Ходьба по «дорожкам здоровья» (1-я дорожка – обычная, 2-я дорожка – ребристая, 3-я дорожка – с плоскими пуговицами, 4-я дорожка – камешками) – (развитие координаций движений) .

Зашагали ножки, топ, топ, топ!

Прямо по дорожке, топ, топ, топ!

Ну-ка веселее, топ, топ, топ!

Вот как мы гуляем, топ, топ, топ!

Топают ножки, топ, топ, топ!

Прямо по дорожке, топ, топ, топ!

Это наши ножки, топ, топ, топ!

6. Завершается подъем гигиеническими процедурами – (создание эмоционального настроения прививать желание выполнять культурно-гигиенические навыки, закрепить умение пользоваться туалетными принадлежностями) .

Кран, откройся! Но, умойся!

Мойтесь сразу оба глаза!

Мойтесь, уши, мойся шейка!

Шейка, мойся, обливайся!

Грязь, смывайся, грязь, смывайся!

Закаливающие мероприятия в средней и старшей группах

Полезно совмещать закаливание воздухом и водой, применяя комбинированные воздействия (непосредственно за воздушной ванной проводится водная процедура).

Гигиенические процедуры, связанные с применением воды, могут оказывать и закаливающее действие, если при этом соблюдать соответствующие правила:

Выбирать средства закаливания водой с учетом индивидуальных и возрастных особенностей ребенка. Начиная со слабо действующих процедур, постепенно переходить к сильнодействующим.

Снижение температуры воды производить постепенно, с учетом возраста и состояния ребенка, характера процедуры и условий окружающей обстановки.

Закаливающие процедуры проводить систематически, примерно в одно и то же время дня.

Обеспечить хорошее настроение ребенка во время закаливания. В качестве местных закаливающих процедур могут быть использованы умывание, обтирание, мытье рук, мытье и обливание ног, игра с водой. Для местных процедур применяется более прохладная вода, чем для общих. Местное действие воды вызывает комплекс общих рефлекторных реакций, изменяющих физиологические функции всего организма. В качестве общих закаливающих процедур можно использовать обтирание всего тела, обливание, душ, а также гигиеническую ванну с последующим обливанием водой, температура которой на 2 градуса ниже, чем в ванне. Наиболее сильное действие оказывает купание в открытом водоеме.

Условия, созданные для закаливания детей.

Средний дошкольный возраст.

1. Сон с открытым окном. Проветрить спальню 5 – 7 минут, открыть окна или фрамугу с одной стороны. Закрыть за 20 – 30 минут до подъема детей.
2. Прогулка на свежем воздухе, увеличение до 4 – 6 часов.
3. Утренняя гимнастика, физкультурные занятия на свежем воздухе (см. таблицу № 9).
4. Общие воздушные ванны во время раздевания перед дневным сном и одеванием после сна. Местные воздушные ванны во время музыкальных занятий в группах (см. таблицу № 4, № 6).
5. Хождение босиком по ребристой доске, гравию, солевой дорожке, по песку (5 – 7 минут, 4 – 5 дыхательных упражнений, 30 – 40 секунд по солевой дорожке).
6. Полоскание рта водой комнатной температуры. С 3-х лет – полоскание рта, с 3 – 5 полоскание горла.
7. Умывание: лица, кистей рук – 3 – 4 лет, рук до локтей, шею – с 4-х лет.
8. Обливание голени и стоп после дневного сна на теплые ноги ребенка (см. таблицу № 11), температура воздуха 20 градусов. На каждое обливание 0,5 л воды. Вторая группа закаливания: начальная температура 34 градуса, конечная 22 градуса. Снижение температуры каждые два дня на два градуса.
9. Купание в водоеме с трех лет. Температура воздуха 23 градуса, температура воды – 25 градусов, продолжительность 3 – 8 минуты.
10. Местные солнечные ванны оголенных рук, ног по 5 – 6 минут, увеличение на 1 – 2 минуты через каждые два дня.
11. Общие солнечные ванны с 5 до 10 минут. В течении дня по 40 – 50 минут.

Снижение температуры воды при обливании ног каждые два дня на два градуса.

Возраст	Начальная температура	Конечная температура
2 – 3 года	+30°С	+18°С - +16°С
4 – 7 лет	+30°С	+16°С - +14°С

В возрасте 3 – 4 лет ребенка можно научить полоскать рот, а в возрасте 4 – 5 лет – полоскать горло. Делать это нужно регулярно (на каждое полоскание используется примерно 1/3 стакана воды). Эта несложная процедура (дважды в сутки) предупреждает ангину и кариес зубов. Учитывая недостаточную эффективность закаливания путем ежедневного обливания ног водой с постепенным понижением температуры от 30 до 16 градусов, что рекомендовалось до настоящего времени в методической литературе, был разработан и апробирован в ряде дошкольных учреждениях новый метод: использование кратковременного интенсивного воздействия холодом при местных закаливающих мероприятиях.

Преимущество этого метода заключается в том, что он прост в выполнении, легко вписывается в режим дня и не требует много времени. Проводится он следующим образом. Перед дневным сном дети босиком проходят по гигиеническим коврикам, затем в течении 5 секунд и более (в зависимости от желания ребенка) «топчутся» в тазу, в который наливается вода из-под крана, вновь проходят по дорожке из

гигиенических ковриков, покрытых сухой простыней, и ложатся в постель. Дети не желающие вставать в таз с водой или имеющие противопоказания, не делают этого. Температура воды изменяется по сезонам года от 13 до 18 градусов в теплое и от 6 до 10 градусов в холодное время года. С целью обеззараживания желательно в воду добавлять раствор марганцовокислого калия (розового цвета).

Длительные перерывы в закаливании (более 2 – 3 недель) вновь повышают чувствительность организма к охлаждению. Поэтому в случае вынужденного перерыва и в адаптационный период привыкания к дошкольному учреждению закаливание нужно проводить осторожно.

Контроль регулярности закаливания в ДОО и дома

Однако схема закаливания в детском саду может оказаться неэффективной, если ее не придерживаться и дома. Именно поэтому родителям рекомендуют вести конспект закаливания в детском саду совместно с педагогами и врачами. Таким образом, можно знать продолжительность безопасного воздействия пониженных температур и допустимую границу охлаждения или пребывания на солнце.

Табель закаливания в детском саду заводится на каждого ребенка. В таблице отмечается время, продолжительность и сила воздействия закаливающего фактора. Родители могут отслеживать качество закаливающих процедур по эмоциональному состоянию ребенка. Бодрый активный ребенок с хорошим аппетитом и отсутствием проблем со сном свидетельствуют о правильно подобранной схеме закаливания. Вялый и капризничаящий ребенок свидетельствует о том, что стоит откорректировать выбранную методику под конкретного ребенка.

Закаливание разных возрастных групп

Система закаливания в ДОО учитывает возраст детей в группе и индивидуальную подготовку каждого ребенка. Группы закаливания в детском саду формируются практически по тому же признаку, что и возрастные группы. Младшая группа — это дети 2,5–4 лет, средняя — 4–5 лет, старшая — 5–6 лет и подготовительная 6–7 лет. Иногда возрастные рамки могут сдвигаться на 0,5–1 год в зависимости от выбранного детского сада.

Несформированная нервная система ребенка приводит к недостаточно эффективной терморегуляции, а значит, организм беззащитен перед неблагоприятными факторами. Закаливание детей дошкольного возраста проходит с учетом подобных физиологических особенностей.

Закаливание в первой младшей группе учитывает, что у детей до 3–3,5 лет еще не окончательно сформировалась реакция на охлаждение. Нежная кожа пока не может защитить тело от излишней потери тепла — мышцы волосяных сосочков не могут сокращаться, уменьшая площадь поверхности кожи и предотвращая потерю тепла.

Закаливание во второй младшей группе уже учитывает, что при резком охлаждении ребенок будет покрываться «гусиной кожей». Процедуры закаливания детей младшей группы воздействием холода рассчитаны на тренировку, в первую очередь, сердечно-сосудистой системы. При охлаждении она реагирует сначала резким сужением сосудов (спазмом), а после — расширением. Такая своеобразная тренировка укрепляет

сосуды. При воздействии неблагоприятных факторов этот механизм реагирования является защитой от простудных заболеваний.

Закаливание в средней группе не сильно отличается от младшей. Здесь можно увеличить силу или продолжительность воздействия закаливающего фактора: воздуха, воды или солнца. Дети до 5 лет уже могут похвастаться развитой нервной системой, которая активно реагирует на более сильные раздражители. То же относится и к закаливанию в подготовительной группе.

Закаливание в ДОУ — это групповые процедуры, направленные на оздоровление ребенка и увеличение сопротивляемости его организма различным заболеваниям. Перед распределением детей внутри группы каждый ребенок проходит обязательный медосмотр. По его результатам, а также с учетом физического состояния детей формируются четыре группы закаливания:

- здоровые дети, которые ранее проходили процедуры закаливания и имеют определенную «базу»;
- здоровые дети, которые ранее не закалялись и приступают к таким процедурам впервые;
- дети, имеющие в здоровье функциональные отклонения от общепринятой нормы;
- дети, перенесшие длительную болезнь или имеющие хронические заболевания.

Закаливание детей дошкольного возраста начинают с минимального воздействия, постепенно увеличивая его силу и продолжительность. Даже недельный перерыв в процедурах приведет к тому, что придется начать с «чистого листа».

Хорошее настроение — обязательный спутник закаливания

Закаливающие процедуры должны проводиться только в том случае, если ребенок пребывает в хорошем настроении — страх, беспокойство или плач недопустимы. В этом случае запланированное закаливание откладывают или отменяют вовсе. Уделите время психологической подготовке ребенка и постарайтесь сделать так, чтобы закаливание сочеталось с играми и было интересно ребенку — достигнутый результат непременно окупит все затраченные усилия. Здоровый и энергичный ребенок станет лучшей наградой за работу, проделанную родителями и педагогами.

1. Ежедневно проводить воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями.
2. Полоскать рот кипяченой водой комнатной температуры после каждого приема пищи.
3. Широко использовать для закаливания и оздоровления нетрадиционное физкультурное оборудование.
4. Ежедневно в утренней гимнастике использовать ритмические движения.
5. Использовать в своей работе динамические, статические дыхательные упражнения.
6. После сна выполнять упражнения для пробуждения.
7. Применять точечный массаж.
8. В весенне-зимний период вводить витаминизацию и фитотерапию.

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ

Первым требованием для проветривания при проведении закаливания детей в детских учреждениях является сочетание гигиенических условий жизни детей. Это, прежде всего обеспечение чистого воздуха и рациональное сочетание температуры окружающего воздуха и одежды детей.

Температура на уровне ребенка от 2 лет до 3 лет +19° - +20°. При такой температуре напряжение процессов терморегуляции у ребенка минимально. Дети должны находиться в 2-слойной одежде:

— у мальчиков: шорты, майка, рубашка;

— у девочек: майка, хлопчатобумажное платье, гольфы; босоножки.

Хождение босиком после сна до 5 минут.

Проводится сквозное проветривание (5—7 мин) в отсутствие детей, температура не должна снижаться ниже +18 градусов.

Занятия по закаливанию всех групп проводимые в течении дня.

1 Утренний прием детей на воздухе

2 Утренняя гимнастика на воздухе

3 Точечный массаж

4 Облегченная форма одежды

5 Умывание холодной водой в течение дня

6 Промывание носа

7 Сон при открытых форточках

8 Занятия физкультурой в носках

9 Оздоровительная и дыхательная гимнастика после сна

10 Босохождение

Комплекс занятий по закаливанию проводимый после дневного сна.

ЦЕЛЬ: Продолжаем знакомить детей с оздоровительными процедурами, формировать потребность в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, приучать ценить своё здоровье; развиваем образное мышление и воображение; упражнять в различных видах ходьбы по массажным дорожкам, по мокрой и сухой дорожке; закреплять умение правильно выполнять общеразвивающие упражнения; формировать доброжелательное отношение друг к другу, создать бодрое, весёлое настроение

1. 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 спальном комнате не должна быть ниже +14 градусов Цельсия

2. ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ

1. Спокойно сделайте вдох, выдох — полным дыханием.

2. Пошевелите пальцами рук и ног.

3. Сожмите пальцы в кулаки.

4. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок.

5. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок.

6. Опустите руки.

7. Разотрите ладони до появления тепла.

8. «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями.

9. Потяните правую ногу пяткой, носок на себя.
10. Потяните левую ногу пяткой, носок на себя.
11. Потяните две ноги вместе.
12. Прогнитесь.
13. Сели.
14. Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх.
15. Мысленно пожелайте всем родным, близким, друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения.

3. ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

применяется с целью улучшения протекания нервных процессов путём воздействия на некоторые активные точки

Крылья носа разотри – раз, два, три

И под носом себе утри – раз, два, три

Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять

Вытри пот теперь со лба – раз, два

Серьги на уши повесь, если есть.

Заколкой волосы скрепи – раз, два, три

Сзади пуговку найди и застегни

Бусы надо примерять, примеряй и надевай.

А сюда повесим брошку, разноцветную матрёшку.

А сюда браслетики, красивые манжеттики.

Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.

Вот как славно потрудились и красиво нарядились

Осталось ноги растереть и не будем мы болеть

4. ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА на свежем воздухе так как дыхательная гимнастика обладает превосходным закаливающим и лечебно-профилактическим действием, предупреждается развитие острых респираторных заболеваний в хронические, способствует очищению слизистой дыхательных путей и глоточного лимфоидного кольца от микробной флоры, обеспечивает дренаж бронхов.

Дыхательная мускулатура обретает силу и выносливость, что способствует увеличению сопротивляемости организма простудным заболеваниям.

ЗАКАЛИВАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ Проводится 2—3 раза в день.

«Поиграем с носиком»

1. Организационный момент.

«Найди и покажи носик».

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.

2. Основная часть.

Игровые упражнения с носиком.

«Помоги носику собраться на прогулку».

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

«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.

«Носик балуется».

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

«Носик нюхает приятный запах».

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

«Носик поет песенку»

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

«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.

«Носик возвращается домой».

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

Примечание. Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

«Поиграем с носиком»

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 согреть,

Его немного потереть.

Нагулялся носик мой,

Возвращается домой.

5. ХОДЬБА (повышает устойчивость организма к резким колебаниям температуры и к переохлаждению) по массажным дорожкам, босиком (разогревание стоп). Ходьба по мокрой и сухой дорожке.

6. ОБШИРНОЕ УМЫВАНИЕ

Ребёнок должен:

- открыть кран с водой, намочить правую ладошку и провести ею от кончиков

пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.

- Намочить обе ладони, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».
- Намочить правую ладонь и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».
- Намочить обе ладони 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.

надо стремиться к тому, чтобы закаливание вызывало только положительные эмоции

ИТОГ: Спросить у детей:

- Что мы сейчас делали?
- Вам понравилось?
- Зачем мы это делаем?

ЗАКАЛЯЙСЯ, ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ

МАДОУ ДС № 50 Г. ЧЕЛЯБИНСК

**ПЛАН
ЛЕТНЕЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ИНСТРУКТОРА ПО
ГИГИЕНИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ**

ВЫПОЛНИЛА

**ИНСТРУКТОР Г.В.
КАСАТКИНА ЕЛЕНА**