**Система оздоровительной работы**

**в детском саду «Крепыш»**

**Закаливание**

**Закаливание** — повышение устойчивости организма к неблагоприятному действию ряда физических факторов окружающей среды (пониженной или повышенной температуры, воды и др.) путем систематического дозированного воздействия этими факторами. Понимать под закаливанием следует не кратковременные дозированные воздействия солнцем, воздухом и водой, а принципиальную коррекцию образа жизни. Ребенок нуждается в естественном гармоничном образе жизни.  
При работе с ослабленными детьми необходимо соблюдать основные принципы закаливания, в редакции Ю.Ф. Змановского:  
— осуществлять закаливание следует только при полном физическом здоровье детей;   
— интенсивность закаливающих процедур целесообразно увеличивать постепенно, соответственно возрастающим в процессе закаливающей тренировки компенсаторным возможностям растущего организма;  
— требуется систематичность и последовательность при проведении закаливания.  
Необходимо организовать уход, чтобы не угасли природные адаптационные механизмы. Не только не избегать, но сознательно создавать контрасты температур, как воздуха, так и воды, использовать все возможности для контакта с естественными факторами природы. Именно контрастные температуры обеспечивают оптимальные условия для формирования адекватной защитной реакции и повышают эффективность закаливающих процедур. Контрастные процедуры не стоит прерывать даже во время болезни малыша, так как они способствуют скорейшему выздоровлению. При их проведении существенно улучшается кровоток в носоглоточной области.  
Деятельность дошкольного образовательного учреждения базируется на понимании здоровья как целостной категории, включающей в себя физическую, интеллектуальную, эмоциональную, личностную, социальную и духовную стороны его проявления.

**Ю.Ф. Змановский делит методы закаливания на 2 группы:**

**традиционные и нетрадиционные.**

**Традиционные методы** основаны на постепенном снижении температуры воды или воздуха и предполагают постепенную адаптацию к холоду.

**К ним он относит методы закаливания воздухом, солнечные ванны, методы водного закаливания (общие и местные).**

**К нетрадиционным - методы, основанные на контрасте температур.**  
Основная задача - введение нетрадиционных методов закаливания ребенка. Как показывают многочисленные исследования, «наиболее эффективными влияниями обладают нетрадиционные методы закаливания, к которым относятся, прежде всего, контрастные методики в пульсирующем режиме».

**1. Закаливание воздухом:**

* Утренний приём детей в детском саду на свежем воздухе
* Воздушные ванны с упражнениями
* Сон с доступом свежего воздуха
* Облегчённая одежда с учётом сезона
* Воздушные ванны в спокойном состоянии
* Солнечные ванны
* Отдых в тени
* Хождение босиком

Систематические прогулки на улицу, вне зависимости от погоды.

*Воздушные ванны хорошо действуют на детей. Несмотря на то, что они оказывают мягкое воздействие, их применение требует соблюдения определённых правил.*

**1.** Применять их можно не позднее, чем за 1час до еды и не раньше, чем через 1,5часа после еды; нельзя применять их натощак.

**2.** Для приёма воздушных ванн оптимальным считается время от 8 до 18часов.

**3.** Рекомендуется их сочетать с умеренной мышечной активностью — ходьбой, лёгкими физическими упражнениями и т.д.

**4.** Место для приёма воздушных ванн должно быть защищено от резкого ветра.

**5.** Во время воздушной ванны необходимо контролировать самочувствие детей.

**2. Закаливание водой:**

* Умывание прохладной водой
* Полоскание рта кипячёной, прохладной водой
* Сезонное обливание ног водой

**3. Другие процедуры:**

* Пальчиковая гимнастика, зрительная, гимнастика после сна, дыхательная и др.
* Хождение босиком
* Хождение по ребристой доске и солевым дорожкам
* Элементы самомассажа
* Сон без маечек

**Система эффективности закаливающих процедур**

Закаливание обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение устойчивости к воздействию меняющихся факторов окружающей среды и являются необходимым условием оптимального развития ребенка.

**Основные факторы закаливания**:

1.Закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня;

2.Закаливающие процедуры различаются по виду, интенсивности.

3.Закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях и других режимных моментах.

4.Закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне

5. Постепенно расширяются зоны воздействия и увеличивается время проведения закаливающих процедур.

**Оздоровительная система в режиме дня**

|  |  |
| --- | --- |
| **Утро, утренний прием** | Утренний прием на свежем воздухе;  Оздоровительный бег на свежем воздухе;  Утренняя гимнастика на свежем воздухе;  Облегченная одежда с учетом сезона; |
| **Перед занятиями** | Кинезиологические упражнения; |
| **Во время занятий** | Оздоровительные минутки; |
| **Прогулка, 1 половина дня** | Прогулки на свежем воздухе;  Отдых в тени;  Хождение босиком по гравию, песку (летний период);  Солнечные ванны; |
| **Перед сном** | Полоскание горла прохладной кипяченой водой;  Обширное умывание;  Контрастное обливание ног; |
| **Сон** | Сон без маечек; |
| **После сна** | Контрастные воздушные ванны;  Босо хождение после сна;  Хождение по «дорожке здоровья»;  «Рижский» метод закаливания; |
| **В течение дня** | Соблюдение температурного режима;  Соблюдение режима проветривания;  Точечный массаж «Волшебные точки» (по А.А. Уманской);  Разные виды гимнастик (зрительная, пальчиковая, дыхательная, антистрессовая и др.). |

**Модель**

**оздоровительно-профилактической работы**

**в детском саду**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Возрастная группа** | **Особенности организации** | | **Ответственные** | |
| **Обеспечение здорового ритма жизни** | | | | | |
| Базовый режим дня по возрастным группам (холодный, летний период) | Все | Ежедневно, в течение всего года | | Воспитатели | |
| Щадящий режим дня | Все | В дни карантинов и повышенной  заболеваемости | | Воспитатели  Медицинская сестра | |
| Организация жизни детей, в том числе в адаптационный период, создание комфортного режима | Все | Ежедневно, в течение всего дня | |  | |
| **Организация двигательного режима** | | | | | |
| Утренняя гимнастика  Утренняя гимнастика | Группы раннего возраста,  младшие группы | Ежедневно в группе  (в летний период на открытом воздухе) | | | Воспитатели |
| Средние, старшие, подготовительные к школе группы | Ежедневно  (в летний период на открытом воздухе, зимой в соответствии с погодными условиями) | | | Инструктор  по физической культуре |
| Физкультурно- оздоровительные занятия  (бассейн) | Все | Согласно режиму дня и сетке занятий | | | Воспитатели, инструкторы по физической культуре |
| Индивидуальная работа | Все | Ежедневно,  в группе и на прогулке | | | Воспитатели |
| Двигательные паузы | Все | Ежедневно | | | Воспитатели |
| Подвижные игры  (Спортивные игры) | Все | Ежедневно во время дневной и вечерней прогулки | | | Воспитатели,  специалисты |
| Физкультурные упражнения на прогулке | Все | Подгруппами, подобранными с учетом уровня двигательной активности детей | | | Воспитатели,  инструктор по физической культуре |
| Самостоятельная двигательная деятельность | Все | В помещении и на воздухе.  Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей | | | Воспитатели |
| **Активный отдых** | | | | | |
| Пешие прогулки  (турпоходы) | Средние, старшие, подготовительные к школе группы | В течение года  (согласно плана мероприятий) | | | Воспитатели, инструкторы по физической культуре |
| Физкультурные досуги | Младшие, средние, старшие, подготовительные к школе группы | 1 раз в месяц, (в летний период на открытом воздухе, а зимой в соответствии с погодными условиями) совместно со сверстниками одной – двух групп | | | Воспитатели, инструктор по физической культуре |
| Спортивные праздники | Средние, старшие, подготовительные к школе группы | 2 раз в год, согласно годового плана детского сада | | | Воспитатели, инструктор по физической культуре |
| Дни здоровья | Все | 1 раз в месяц | | | Воспитатели |
| Маршрут выходного дня | Все | В течение года  (согласно плана мероприятий) | | | Воспитатели, инструкторы по физической культуре, родители |
| **Охрана психического здоровья** | | | | | |
| Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы,  игры в сенсорной комнате,  игры с водой и песком | Все | Ежедневно | | | Воспитатели, специалисты |
| Элементы музыкотерапии | Все | Ежедневно | | | Воспитатели, специалисты |
| Музыкально – театрализованная деятельность | Все | Согласно расписанию и планированию | | | Воспитатели  музыкальные руководители |
| Аутотренинг и психогимнастика) | Все | Согласно планированию | | | Воспитатели, специалисты |
| Игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы;  игры на снятие отрицательных эмоций | Все | Согласно  планированию | | | Воспитатели, специалисты |
| **Свето - цветотерапия** | | | | | |
| Обеспечение светового режима (световое сопровождение среды и учебного процесса) | Все | В течение года | | | Администрация, воспитатели, специалисты |
| Цветовая гамма кабинетов, групповых помещений, залов, коридоров | Все | В течение года | | | Администрация, воспитатели, специалисты |
| **Коррекционная деятельность** | | | | | |
| Логопедические занятия | Старшие, подготовительные к школе группы | | Согласно планированию | | Учитель - логопед |
| Занятия с психологом | Старшие, подготовительные к школе группы | | Согласно планированию | | Педагог –  психолог |
| Занятия с психологом | Старшие, подготовительные коле группы,  (прошедшие ТПМПК) | | Согласно планированию | | Педагог –  психолог |
| Занятия с психологом (по запросу) | Все | | Согласно планированию | | Педагог –  психолог |
| **Оздоровление фитонцидами** | | | | | |
| Оздоровление луком, чесноком | Все | Во время обеда, в течение дня | | | Воспитатели,  помощники воспитателей |
| Ароматизация помещений  (чесночные бусы) | Все | Ежедневно, в течение дня | | | Воспитатели, помощники воспитателей, медицинская сестра |
| **Профилактические медицинские мероприятия** | | | | | |
| Применение оксолиновой мази | Все | В утренние часы  (в осенне – зимний период) | | | Воспитатели, медицинская сестра |
| **Витаминотерапия** | | | | | |
| Витаминизация третьего блюда | Все | Ежедневно,  1 раз в день | | | Медицинская сестра |
| Фитотерапия  детский чай «Фруктовая сказка», чай «Веселая песенка» | Младшие  средние, старшие, подготовительные к школе группы | 1 раз в неделю  2 раза в неделю | | | Медицинская сестра бассейна |
| **Кварцевание** | | | | | |
| Использование бактерицидной лампы | Все | Ежедневно | | | Воспитатели, медицинская сестра |
| **Закаливание с учетом состояния здоровья ребенка** | | | | | |
| Утренний прием на свежем воздухе | Группы раннего возраста, младшие группы в летнее время;  Средние, старшие, подготовительные к школе группы | Ежедневно в летний период;  Ежедневно в летний период,  в зимнее время в соответствии с погодными условиями – средние, старшие, подготовительные к школе группы | | | Воспитатели |
| Оздоровительный бег на свежем воздухе | Средние группы – 2 я половина года, старшие, подготовительные к школе группы в течение года | Ежедневно | | | Воспитатели, инструктор по физической культуре |
| Облегченная одежда по сезону | Все | Ежедневно | | | Воспитатели,  родители |
| Воздушные ванны | Средние, старшие, подготовительные к школе группы | Ежедневно | | | Воспитатели |
| Солнечные ванны | Все  в летнее время | Ежедневно | | | Воспитатели |
| Отдых в тени | Все  в летнее время | Ежедневно | | | Воспитатели |
| Контрастные воздушные ванны | Средние, старшие подготовительные к школе группы (в течение года) | Ежедневно, после дневного сна | | | Воспитатели |
| Прогулки на воздухе | Все | Ежедневно | | | Воспитатели |
| Босохождение после сна | Все | Ежедневно | | | Воспитатели |
| Хождение по «дорожкам здоровья» | Все | Ежедневно | | | Воспитатели |
| Босохождение по траве, песку, гравию | Все | Ежедневно  (в соответствии с погодными условиями в летний период) | | | Воспитатели |
| Умывание в течение дня прохладной водой,  мытье рук | Все | Ежедневно после сна | | | Воспитатели |
| Обширное умывание  прохладной водой | Средние (2 половина года), старшие и подготовительные к школе группы (в течение года) | Ежедневно после сна | | | Воспитатели |
| Полоскание полости рта кипяченной прохладной водой | Средние, старшие подготовительные к школе группы | Ежедневно после обеда | | | Воспитатели |
| Игры с водой | Все | Ежедневно  (в летний период на открытом воздухе) | | | Воспитатели |
| Контрастное обливание ног | Все  после прогулки в летнее время | Ежедневно | | | Воспитатели, помощники воспитателей |
| Сон с доступом свежего воздуха | Все  в летнее время | Ежедневно, в зависимости от температуры помещений спальни | | | Воспитатели |
| Соблюдение температурного режима и чистоты воздуха | Все | Ежедневно | | | Воспитатели |
| Соблюдение режима проветривания (в том числе сквозное) | Все | Ежедневно | | | Воспитатели |
| Сон без маечек | Все | Ежедневно | | | Воспитатели |
| Кинезиологические упражнения | Все | Ежедневно | | | Воспитатели |
| Точечный массаж "Волшебные точки"  (по А.А.Уманской) | Средние, старшие, подготовительные к школе группы | Ежедневно | | | Воспитатели |
| Разные виды гимнастик (пальчиковая, зрительная, антистрессовая, психогимнастика, гимнастика после дневного сна) | Все | Ежедневно | | | Воспитатели |
| Дыхательные упражнения | Младшие(2полугодие);  Средние,  старшие, подготовительные к школе группы | Ежедневно | | | Воспитатели |
| Точечный массаж «Волшебные точки»  (по А.А.Уманской) | Средние, старшие, подготовительные к школе группы | Ежедневно | | | Воспитатели |
| «Рижский» метод закаливания | Средние, старшие, подготовительные к школе группы | Ежедневно | | | Воспитатели |
| **Пропаганда ЗОЖ** | | | | | |
| Альманах «Ягодка – Княженичка» | Все | 2 раза в год | | | Воспитатели, специалисты |
| Буклеты «Дни здоровья» | Все | Ежемесячно | | | Воспитатели |
| Кружки «Осьминожки», «Спортивная смена» |  | Старшие и подготовительные к школе группы | | | Инструкторы по физической культуре |
| Приобщение к ЗОЖ в режимных моментах | Все | Ежедневно | | | Воспитатели |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | |  |  | | |
|  |  | |  |  | | |
|  | | | | | |
|  | **Соблюдение подходов к оздоровительным мероприятиям**  1. Четкая организация теплового и воздушного режима в помещении, (проветривание согласно графику; питьевой режим согласно графика).  2. Следить за рациональной одеждой детей (в групповых комнатах дети находятся в облегченной одежде, одежда для прогулок должна соответствовать времени года и характеру погоды).  3. Ежедневно проводить утреннюю гимнастику, организовывать с детьми подвижные игры и упражнения (в летний период проводить эти занятия на свежем воздухе).  4. Строго выполнять стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приема пищи, дневной сон, общая длительность пребывания ребенка на открытом воздухе.  5. Ежедневное пребывание детей на свежем воздухе.  6. Строго учитывать характер погоды при проведении подвижных игр на свежем воздухе.  7. Уделять особое внимание оздоровительному бегу и ходьбе для тренировки и совершенствования общих физических качеств.  8. Исключить шумные игры за 10 минут до возвращения детей с прогулки.  9. Обеспечить условия для преобладания положительных эмоций во всех видах двигательной активности и ежедневном распорядке дня ребенка.  10. Обеспечить спокойную обстановку в подготовке детей ко сну.  11. Строго соблюдать время, отведенное для сна.  12. Ежедневно проводить закаливающие процедуры (см. схему закаливания)  14. В летний период (см. схему закаливания; все виды занятий проводить на свежем воздухе)  15. Проводить контрольное обследование детей в группах детского сада. |  |  | |

**Схема закаливания в детском саду**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Закаливающие**  **мероприятия** | **Возрастные группы** | | | | | |
| **1 группа**  **раннего возраста** | **2 группа**  **раннего возраста** | **Младший**  **возраст** | **Средний**  **возраст** | **Старший**  **возраст** | **Подготовительный**  **возраст** |
| **Утренний прием детей на свежем воздухе** | + | + | + | + | + | + |
| **Утренняя гимнастика на свежем воздухе** |  |  |  | + | + | + |
| **Оздоровительный бег на свежем воздухе** |  |  |  | + | + | + |
| **Облегченная одежда с учетом сезона** | + | + | + | + | + | + |
| **Прогулки на свежем воздухе** | + | + | + | + | + | + |
| **Солнечные ванны** | + | + | + | + | + | + |
| **Отдых в тени** | + | + | + | + | + | + |
| **Контрастные воздушные ванны** |  |  |  | + | + | + |
| **Босо хождение**  **после сна** | + | + | + | + | + | + |
| **Хождение босиком**  **по гравию, песку (лет.пер.)** | + | + | + | + | + | + |
| **Полоскание полости рта прохладной**  **кипяченной водой** |  |  |  | + | + | + |
| **Обширное умывание прохладной водой** |  |  |  | + | + | + |
| **Контрастное**  **обливание ног** | + | + | + | + | + | + |
| **Соблюдение температурного режима** | + | + | + | + | + | + |
| **Соблюдение режима проветривания** | + | + | + | + | + | + |
| **Сон без маечек** | + | + | + | + | + | + |
| **Дыхательные упражнения** |  |  | + | + | + | + |
| **Точечный массаж "Волшебные точки"**  **(по А.А.Уманской)** |  |  |  | + | + | + |
| **Разные виды гимнастик (пальчиковая, зрительная, гимнастика после дневного сна)** | + | + | + | + | + | + |
| **Хождение по «дорожке здоровья»** | + | + | + | + | + | + |
| **«Рижский» метод закаливания** | + | + | + | + | + | + |

**Схема закаливания в 1-ой группе раннего возраста,**

**во 2-ой группе раннего возраста, в младшем возрасте**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Закаливающие**  **мероприятия** | **Месяц** | | | | | | | | | | | |
| **Ян.** | **Фев.** | **Март** | **Апр.** | **Май** | **Июнь** | **Июль** | **Ав.** | **Сен.** | **Ок.** | **Нояб.** | **Дек.** |
| **Утренний прием на свежем воздухе** |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |
| **Облегченная форма одежды в группе** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Соблюдение**  **режима**  **проветривания** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Соблюдение**  **температурного**  **режима** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Прогулки на свежем воздухе** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Сон без маечек** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Босохождение после сна** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Хождениепо «дорожке здоровья»** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Дыхательные упражнения в младшем возрасте** | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| **Солнечные ванны** |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| **Отдых в тени** |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| **Контрастное обливание ног** |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| **Хождение босиком по гравию, песку** |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| **Разные виды гимнастик (зрительная, пальчиковая**  **после днев. сна)** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **«Рижский» метод закаливания** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

**Схема закаливания в среднем возрасте**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Закаливающие**  **мероприятия** | **Месяц** | | | | | | | | | | | |
| **Ян.** | **Фев.** | **Март** | **Апр.** | **Май** | **Июнь** | **Июль** | **Ав.** | **Сен.** | **Ок.** | **Нояб.** | **Дек.** |
| **Утренний прием на свежем воздухе** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Утренняя гимнастика на свежем воздухе** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Оздоровительный бег на свежем воздухе** | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| **Облегченная форма одежды с учетом сезона** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Прогулки**  **на свежем**  **воздухе** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Солнечные ванны** |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| **Отдых в тени** |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| **Контрастные воздушные**  **ванны** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Босохождение после сна** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Хождение босиком по гравию, песку** |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| **Полоскание полости рта прохладной**  **кипяченной водой** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Обширное умывание прохладной водой (лицо, руки)** | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| **Контрастное обливание ног** |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| **Соблюдение температурного режима** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Соблюдение режима проветривания** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Сон без маечек** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Дыхательные упражнения** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Точечный массаж «Волшебные точки» (по А.А.Уманской)** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Разные виды гимнастик (зрительная, пальчиковая, после дневногосна)** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Хождениепо «дорожке здоровья»** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **«Рижский» метод закаливания** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

**Схема закаливания в старшем дошкольном возрасте**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Закаливающие**  **мероприятия** | **Месяцы** | | | | | | | | | | | |
| **Ян.** | **Фев.** | **Март** | **Апр.** | **Май** | **Июнь** | **Июль** | **Авг.** | **Сен.** | **Ок.** | **Нояб.** | **Дек.** |
| **Утр.прием на свежем воздухе** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Утренняя гимнастика на свежем воздухе** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Оздоровительный**  **бег на свежем воздухе** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Облег-я одежда с учетом сезона** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Прогулки на свежем воздухе** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Солнечные ванны** |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| **Отдых в тени** |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| **Контрастные воздушные ванны** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Босохождение после сна** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Хождение босиком по гравию, песку**  **(лет.пер.)** |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| **Полоскание горла прох. кипячен.**  **водой** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Обширное умывание** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Контрастное обливание ног** |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |
| **Соблюдение температурного**  **режима** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Соблюдение режима проветривания** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Сон без маечек** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Дыхательные**  **упражнения** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Точеч. массаж «Волшебные точки» (по А.А. Уманской)** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Хождениепо «дорожке здоровья»** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **«Рижский» метод закаливания** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Разные виды гимнастик (зрительная, пальчиковая, после дневного сна)** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

**Схема закаливания в старшем дошкольном возрасте**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Закаливающие**  **мероприятия** | **Месяцы** | | | | | | | | | | | |
| **Ян.** | **Фев.** | **Март** | **Апр.** | **Май** | **Июнь** | **Июль** | **Авг.** | **Сен.** | **Ок.** | **Нояб.** | **Дек.** |
| **Утр. прием на свежем воздухе** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Утренняя гимнастика на свежем воздухе** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Оздоровитель**  **ный бег на свежем воздухе** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Облег-я одежда с учетом сезона** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Прогулки на свежем воздухе** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Солнечные ванны** |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| **Отдых в тени** |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| **Контрастные воздушные ванны** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Босохождение после сна** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Хождение босиком по гравию, песку**  **(лет.пер.)** |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| **Полоскание горла прох. кипячен. водой** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Обширное умывание** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Контрастное обливание ног** |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |
| **Соблюдение температурного**  **режима** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Соблюдение режима проветривания** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Сон без маечек** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Дыхательные**  **упражнения** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Точеч. массаж «Волшебные точки» (по А.А. Уманской)** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Хождение по «дорожке здоровья»** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **«Рижский» метод закаливания** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Разные виды гимнастик (зрительная, пальчиковая, после дневного сна)** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |