

Утверждаю:
 Заместитель директора
 МАОУ «ОЦ № 2 г. Челябинска»
 Ю.В. Мочалкина



Циклограмма закаливающих мероприятий

№ п/п	Закаливающие мероприятия	Возраст	Периодичность Температурный режим	Примечание
1.	Прием на воздухе	3 – 7 лет	ежедневно	
2.	Утренняя гимнастика	3 – 7 лет	ежедневно на улице	При отсутствии дождя
3.	Закаливание воздухом	2 – 3 года 4 – 7 лет	23 ⁰ - 20 ⁰ 22 ⁰ - 20 ⁰	Предшествует закаливанию солнцем
4.	Прогулки (подвижные игры, упражнения)	2 – 7 лет	ежедневно (2 раза в день)	
5.	Физкультурные занятия	2 – 7 лет	3 раза в неделю на улице	При отсутствии дождя
6.	Проветривание	Все помещения МАОУ	Сквозное – во время про- гулки Одностороннее – в присут- ствии детей (во время сна, игр)	
7.	Хождение по «Тропе здоровья»	2 – 7 лет	После каждого занятия физкультуры, 3 раза в неделю	При отсутствии дождя

**Циклограмма проведения
 основных видов закаливания
 в МАОУ «ОЦ № 2 г. Челябинска»**

	Воздушные ванны	Оздоровительный бег	Световоздушные и солнечные ванны	Водные процедуры
Первая младшая группа «Ромашка»	+	-	-	+
Вторые младшие группы: «Колокольчик», «Василек», «Незабудка», «Радуга»	+	-	+	+
Средние группы: «Пчелка», «Бабочка», «Светлячок», «Кузнечик», «Ракета»	+	+	+	+
Старшая группа «Звездочка»	+	+	+	+
Подготовительная к школе групп «Солнышко»	+	+	+	+

ТЕХНОЛОГИЯ ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Общие принципы организации закаливающих процедур

1. Постепенность
2. Последовательность
3. Систематичность
4. Комплексность
5. Учет индивидуальных особенностей детей

Методика проведения закаливающих процедур

Вид закаливания	Методика проведения
Воздушные ванны	
Сон без маек	Сон проходит при открытой фрамуге, которую закрывают за 20-30 мин. до подъема детей. При подготовке ко сну и подъеме дети переодеваются в других помещениях.
Оздоровительный бег	<p>Оздоровительный бег проводится с детьми старшего дошкольного возраста в медленном темпе каждый день после зарядки и во время утренней прогулки. Длительность бега 5-7 мин.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Провести разминку (приседания, разного рода ходьба). Закончить разминку - бегом на месте.2. Дети бегут «паровозиком» всю дистанцию, взрослый бежит вместе с детьми и находится то сбоку, то спереди, то позади (сзади). Бег проводится вокруг детского сада.3. Заканчивается бег с еще большим замедлением темпа.4. Переход на ходьбу с выполнением упражнений на дыхание.5. Выполнение упражнений на расслабление. Длительность отдыха — одна или несколько минут (зависит от того, как быстро пульс приходит в норму). <p style="text-align: center;">Принуждение к бегу - недопустимо!</p>
Световоздушные и солнечные ванны	
Световоздушные ванны	<p>Проводятся начиная с 5 мин и постепенно доводя до 30—40 мин:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ общие на открытом воздухе;▪ местные в различных режимных моментах <p>Общие световоздушные ванны начинают в кружевной тени деревьев:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ при температуре +19-20 °С для детей старшего возраста;▪ при температуре плюс +20-22 °С для детей младшего возраста <p><u>Показания:</u> световоздушные ванны могут принимать практически здоровые и ослабленные дети после перенесенных заболеваний. Детям с задержкой роста и развития прием световоздушных ванн показаны особо!</p> <p><u>Противопоказания:</u> острые инфекционные заболевания.</p>
Солнечные ванны	<ol style="list-style-type: none">1. Солнечные ванны проводятся на открытой местности при температуре +19 °С.2. При температуре ниже +12 °С и выше +27 °С солнечные ванны не проводятся.3. Если погодные условия неблагоприятны для обнажения тела, то

	<p>облучают небольшие и более устойчивые к низким температурам участки тела (кисти, предплечья, голени, руки, ноги).</p> <p>3. Перед началом солнечных ванн в течение недели проводится курс световоздушных (воздушных) ванн.</p> <p>4. Солнечные ванны начинаются не ранее чем через 1,5 ч после еды, заканчиваются не позднее чем за 30 мин до еды.</p> <p>5. Порядок проведения солнечных ванн: - подготовительная световоздушная ванна 10-20 мин; - солнечная ванна 2-26 мин (см. таблицу); - заключительная световоздушная ванна 20-30 мин.</p> <p>Во время солнечных ванн все тело ребенка должно быть равномерно освещено солнцем, а голова защищено от солнца навесом, зонтиком или легкой белой панамкой. Завязывать голову платком или полотенцем не рекомендуется. Для защиты глаз рекомендуются темные очки или шапочка с козырьком.</p> <p>6. После солнечных ванн проводится водные процедуры (обширное умывание, обливание и мытье ног).</p> <p>7. Одежда для солнечных ванн: - головной убор: шапочки с козырьком, панамы хлопчатобумажные (постоянно); - футболка, майка (на период адаптации); - трусы.</p> <p>8. Особые рекомендации: - голова всегда должна быть защищена от солнца; - старайтесь чаще менять положение тела; - тщательно вытирайте пот, т. к. на влажной коже могут возникать ожоги.</p> <p>9. Солнечные ванны проводятся в процессе игр детей.</p> <p>10. В жаркий полдень, когда солнце находится в зените, солнечные ванны исключаются.</p> <p>11. Солнечные ванны проводятся в строго отведенное время дня (с 10-11 ч утра) с соблюдением дозировок по времени, в зависимости от порядкового номера ванны (см. таблицу).</p> <p>12. Солнечные ванны проводятся по назначению врача и под его наблюдением.</p> <p>13. Строго соблюдается питьевой режим.</p> <p>14. В адаптационный период солнечные ванны не проводятся.</p> <hr/> <p>Противопоказания: острое заболевание, период после перенесенного заболевания (медицинский отвод оформляется врачом в медицинской карте).</p>
Водные процедуры	
Обширное умывание	<p>Обширное умывание служит не только оздоровлению детей, но и приучает к здоровому образу жизни с применением гигиенических процедур.</p> <p>1. Перед началом процедуры желательно обернуть полотенцем часть тела ниже талии.</p> <p>2. Открыть кран с водой, намочить правую ладонку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки. То же — другой рукой.</p> <p>3. Намочить обе ладонки, положить их сзади на плечо и провести ими одновременно к подбородку.</p> <p>4. Намочить правую ладонку и сделать круговое движение по верхней части груди.</p> <p>5. Намочить обе ладонки и умыться лицо.</p> <p>6. Ополоснуть, «отжать» руки, вытереть насухо.</p>

	<p>7. Площадь воздействия воды расширяется постепенно:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дети ясельного возраста моют лицо, кисти рук; - дети младшего возраста - лицо, шею, кисти рук, предплечья; - дети старшего возраста - лицо, шею, грудь, кисти рук, предплечья. <p>8. Необходимо учитывать состояние здоровья детей и степень тренированности организма ребенка (т. е. умение адекватно реагировать на температуру воды).</p>
Обливание ног водой	Проводится ежедневно после прогулки. Начинают с t воды $+28^{\circ}$ - $+30^{\circ}\text{C}$, снижая каждые 3 дня на 1° и доводят до $+18^{\circ}\text{C}$ - для младшего, среднего возраста, и $+16^{\circ}\text{C}$ - для старшего возраста. Ноги (верхняя треть) обливаются водой, но не вытираются. Дети доходят до кровати, машут ногами до высыхания, делают массажные движения: массаж одной ноги при помощи другой
Полоскание рта	Процедура проводится после каждого приема пищи. Кипяченая вода приготавливается заранее и охлаждается до комнатной температуры. На каждое полоскание используется 100 г воды.

Медицинские отводы к закаливающим процедурам

После заболевание длительностью менее 10 дней	Закаливание начинают с повышения температуры на $2-4^{\circ}\text{C}$, длительность воздушных ванн сокращается на 10-15 мин.
После заболевание длительностью более 10 дней	Закаливание начинают сначала после 5-ти дневного пребывания ребенка в детском саду.
После заболевание длительностью 1 мес.	Закаливание начинают сначала после месячного пребывания ребенка в детском саду.