

## Закаливание в подготовительной к школе группе "Ромашка"

### в зимний период.

Закаливание - один из наиболее эффективных методов повышения сопротивляемости детского организма резким колебаниям температуры воздуха, что особенно важно для профилактики простудных заболеваний.

Для закаливания используются факторы внешней среды – воздух, вода солнце. В нашей группе закаливающие мероприятия проводятся систематически.

1. Сквозное проветривание (3-5 раз в день в отсутствие детей);
2. Санитарный режим
3.  $t^0 = 20-22^{\circ}\text{C}$
4. Индивидуализация режимных процессов с учетом здоровья и развития детей
5. Оптимальный двигательный объем (4 ч в день)
6. Утренняя гимнастика
7. Физкультурные занятия



8. Подвижные игры во время оздоровительной прогулки;



Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям.  
В холодное время года прогулки на свежем воздухе 1,5-2 часа:  
Подготовительная к школе группа до - 18 °С (до - 20 °С, при скорости ветра не более 15 м\с) при неблагоприятных погодных условиях время сокращается на 30-40 мин.

9. Умывание прохладной водой; перед приемом пищи, после каждого загрязнения рук;  
- полоскание рта после каждого принятия пищи и после сна водой комнатной температуры;



В кране чистая водица.  
Ну-ка, дети, быстро мыться.  
Моем шею, моем руки, уши.  
Вытираемся посуше.



#### 10. Воздушные ванны:

а) гимнастика после сна (с элементами дыхательной гимнастики)

#### Гимнастика-побудка



-Эй, ребята, просыпайтесь.  
Вам вставать пришла пора.  
Потянитесь. Улыбнитесь.  
На живот перевернитесь.  
А теперь опять на спину,  
Потянулись еще раз.  
Вдох и выдох. Вдох и выдох.

Повторим еще раз.  
Поднимите ноги вместе,  
Опустите на кровать.  
Руки в стороны расставьте  
Хватит спать! Пора вставать.



### Для носа

(указательными пальцами прижать крылья носа, поворачивать вправо влево)

Водит носик паровоз,  
В гости всех ребят повез  
Он в волшебную страну  
Дыхательную.



### Для ушей

Чтобы ушки не болели  
Разотрем их поскорее.  
Вот сгибаем, отпускаем  
И опять все повторяем.

Прокатывание шишек между ладонями

(тыльными сторонами рук, пальцами)

Белка шишки принесла  
И ребятам раздала.  
Шишки все мы разбираем  
И в ладошках покатаем.



### Дорожка здоровья

Мы стараемся, стараемся  
Физкультурой занимаемся!  
Пусть будут руки крепкими,  
Пусть будут ноги сильными.  
Мы будем все здоровыми,  
Веселыми, спортивными.



11. Употребление лука, чеснока в осенне-зимний период
12. Употребление витаминов в период вспышки заболеваний
13. Витаминизация III блюда.
14. Создание экологически благоприятных условий в помещениях для игр и занятий детей:
  - специальный подбор комнатных растений, поглощающих вредные химические вещества, выделяющих фитонциды и увлажняющие воздух;
15. Высокая культура гигиенического обслуживания детей (туалет, кормление, сон, одевание на прогулку).
16. Обеспечение психологического комфорта на протяжении всего времени пребывания в детском саду.
17. Индивидуализация и дифференциация режимных процессов и их воспитательная направленность с учетом здоровья и развития детей.

