**План - программа закаливания для детей младшего дошкольного возраста «Здоровяшки»**

**ВВЕДЕНИЕ**

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов, это бесценный дар, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем.  
Приходя в детский сад, большинство детей уже имеют целый букет заболеваний. Появляется все больше детей с частыми простудными заболеваниями.   
 Следовательно, укрепление здоровья детей в дошкольных учреждениях – первостепенная задача педагогического и медицинского персонала. С древних времен было замечено, что закаливание способствует укреплению здоровья. Поэтому закаливающие мероприятия должны составлять основу воспитательно-оздоровительного процесса, цель которых – снизить заболеваемость детей.  
 Закаливание – одно из эффективных средств укрепления здоровья и профилактики заболеваний. Оно положительно действует на механизмы приспособления к холоду, жаре, ослабляет негативные реакции нашего организма на изменения погоды, повышает устойчивость к вирусным и бактериальным заражениям, создает прочный щит от простудных заболеваний и тем самым значительно продлевает срок активной творческой жизни человека. Закаливать свой организм необходимо каждому. Начинать закаливание лучше с раннего возраста.  
 Поэтому в ДОУ необходим поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик закаливания, а также создание условий для укрепления здоровья, на основе активного использования закаливания начиная с раннего возраста

**ЦЕЛЬ:** Создание условий для укрепления здоровья детей младшего дошкольного возраста в детском саду на основе активного использования закаливания.

**ЗАДАЧИ:**   
- Внедрять комплекс закаливающих процедур с использованием здоровьесберегающих технологий, а также различных природных факторов: воздуха, солнца, воды для детей младшего дошкольного возраста в  условиях детского сада. **-**   Прививать детям младшего дошкольного возраста культурно-гигиенические навыки. **-** Формировать у детей стремление к здоровому образу жизни  
- Осуществлять просветительную работу о закаливании среди родителей. **-** Обучать родителей конкретным приемам и методам оздоровления и укрепления организма.

**ЗАКОНАДАТЕЛЬНО-НОРМАТИВНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. Закон РФ «Об образовании».

2. Программа воспитания и обучения в детском саду «Детство»  
3.Санитарные нормы и правила, утвержденные совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпиднадзором.  
4. Физкультурно-оздоровительный проект «Растем здоровыми».  
5. Устав образовательного учреждения.

**ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

1. Осознание родителями и детьми понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья.  
2. Овладение навыками самооздоровления.  
3. Снижение уровня заболеваемости.

**ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ**

1. Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Принцип активности и сознательности – совместное участие воспитателей группы и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
3. Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
4. Принцип результативности и гарантированности – гарантия положительного результата независимо от уровня физического развития детей.

**ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

1. Обеспечение благоприятного течения адаптации;
2. Выполнение санитарно-гигиенического режима;
3. Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
4. Проведение санитарных и специальных мер по профилактике ОРЗ и ОРВИ;
5. Организация здоровьесберегающей среды в группе;
6. Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
7. Пропаганда ЗОЖ  и методов оздоровления в коллективе детей и родителей;

**Основные правила проведения закаливания в детском дошкольном учреждении**   
1). Занятия должны быть регулярными. Единственное исключение – плохое самочувствие малыша. Ведь только от систематических тренировок можно ожидать положительных результатов. Воспитатели должны провести беседу с родителями, чтобы те закаливали малыша дома.   
2). Интенсивность процедур должна только увеличиваться. То есть воспитатели должны расширять зону воздействия, «агрессивность » (температуру и т.д.). В частности, температура воды должна уменьшаться каждые несколько дней на два-три градуса.   
3). Важно контролировать ответную реакцию детей. Они должны чувствовать себя комфортно, не плакать. Если ребёнок по болезни или какой-то другой причине пропустил более десяти дней занятий, то процедуру стоит начинать с начального уровня. Чтобы ни про кого не забыть, воспитатели должны вести отдельный журнал, где отмечать для конкретного ребёнка, когда и насколько произошёл перерыв.   
4). Начинать закаливание можно, если это мероприятие одобряет лечащий врач. Ни в коем случае нельзя привлекать к тренировкам заболевших малышей.  
5) Программа закаливания должна включать водные, воздушные, солнечные процедуры, работу с механическими и прочими раздражителями.

**АДРЕСНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ**

Программа закаливания направленная на детей младшего дошкольного возраста от 2 до 4 лет, родителей.

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| Техническое и методическое обеспечение |  |
| 1. | Приобретение для группы  - кварцевой лампы  - морской соли  - ягод шиповника  - витамины С. |
| 2. | Пополнение спортивного уголка нестандартными пособиями  - чудо - ковриками  - массажерами  - ребристой доской. |
| 3. | Разработка программы закаливания и осуществление мероприятий направленных на закаливание детского организма. |
| 4. | Поиск новых, а также изучение и внедрение эффективных технологий и методик закаливания  - А. Колгушкина (специалист по закаливанию)  - Ю.Ф. Змановского  - Г.Н. Сперанского (врач – педиатр). |
| 5. | Создание здорового микроклимата в коллективе детей  - использование детьми спортивного оборудования и инвентаря в самостоятельной деяьельности. |
| 6. | Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей  -проведение родительских собраний, семинаров-практикумов, консультаций  -педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам закаливания  -дни открытых дверей  -экскурсии по группе для вновь прибывших детей  -показ занятий для родителей  -совместные развлечения для родителей и детей  -круглые столы с привлечением медицинского работника детского сада  -круглые столы по обмену опыта закаливания детей в семье. |
| 7. | Налаживание тесного контакта с медицинским работником детского сада  - ежедневный прием детей в группу  - контроль состояния здоровья и развития детей  - поквартальный анализ состояния здоровья детей  -оказание консультативной помощи родителям и воспитателям группы по вопросам закаливания. |
| 8. | Участие в семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей. |

**ФОРМЫ И МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Формы  и методы | Содержание |
| 1. | Обеспечение  здорового  ритма жизни | - щадящий режим (адаптац.период);  - гибкий режим;  - организация микроклимата; |
| 2. | Физические  упражнения | - утренняя гимнастика;  - физкультурно-оздоровительные занятия;  - подвижные игры;  - спортивные игры. |
| 3. | Гигиенические и  водные процедуры | - умывание;  - мытье рук;  - игры с водой;  - обеспечение чистоты среды. |
| 4. | Воздушные  ванны | - проветривание помещений;  - сон при открытых фрамугах;  - прогулка на свежем воздухе;  - обеспечение температурного режима. |
| 5. | Активный отдых | - развлечения;  - игры – забавы;  - дни здоровья. |
| 6. | Специальное  закаливание | - хождение босиком;  - игровой массаж;  - элементы дыхательной гимнастики. |
| 7. | Витаминизация | - ежедневный прием витаминов С (осенне-зимний период). |

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ СРЕДА**

В группе созданы санитарно – гигиенические условия.

Мебель (столы и стулья) подобрана по росту детей. Для сквозного проветривания, окна оборудованы фрамугами. Для профилактических мероприятий по ОРВИ  установлена бактерицидная лампа.

Для физического развития детей в группе созданы условия.

        Имеется спортивный инвентарь и оборудование для физической активности:

1.1. мячи (резинные, набивные);

1.2. обручи разного размера;

1.3. игрушки, которые можно катать;

1.4.лесенки (наклонная и вертикальная);

1.5. в группе есть место для совместных игр детей, имеется открытое пространство для подвешенных игрушек;

1.6. весь спортивный инвентарь и оборудование доступны детям;

      1.7. Для проведения утренней гимнастики, физкультурных развлечений в ДОУ имеется спортивный зал.

Для закаливания детей в группе созданы условия.

2.1 сухой бассейн;

2.2. «чудо-коврики» (коврики для массажа ног, изготовленные из бросового материала);

2.3. «бревнышко» (для профилактики плоскостопия);

2.4. оборудование для игр с водой.

Для физической активности детей на участке созданы условия.

Для развития ходьбы, прыжков и других движений имеется оборудование:

3.1. бревно;

3.2. шины, вкопанные в землю вертикально и горизонтально для прыжков;

3.3 турничок;

3.4. мишени для бросания мяча;

3.5. кольцо, корзина для забрасывания мяча;

3.6. спортивный инвентарь (мячи, обручи, санки);

3.7. игрушки, которые можно катать, бросать.

ПЕРСПЕКТИВНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ

**ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Тема | Форма | Содержание |
| В течение всего года ежедневно выполняются мероприятия по закаливанию организма   (см. таблицу «Закаливающие мероприятия в режиме дня»). |  |  |  |
| сентябрь | «Укрепление здоровья детей и снижение заболеваемости» | Анкетирование родителей | Изучение запроса родителей по закаливанию детей в детском саду. |
|  | «Водичка, водичка…» | Заучивание потешки.  Игры с водой. | Привитие навыков и привычек личной гигиены; закаливание организма. |
|  | «День здоровья» | 1. Игровой массаж  2. П./игра «Мой веселый звонкий мяч»  3. М./игра «Пузырь» | Формирование основ здорового образа жизни; воспитывать привычку к строгому соблюдению режима дня. |
| октябрь | «Профилактика простудных заболеваний через проведение закаливающих процедур». | Родительское собрание | Расширение кругозора о способах закаливания. |
|  | «Предупреждение простудных заболеваний». | Папка-передвижка. | Знакомство с мероприятиями, предупреждающими простудные заболевания. |
|  | «День здоровья» | 1. Чтение рассказа В. Бианки «Купание медвежат»  2. «Мишка косолапый» - ходьба на внешней стороне стопы  3. П./игра «У медведя во бору» | Укрепление мышц, формирующих свод стопы; формирование основ здорового образа жизни. |
|  | «Девочка чумазая» П. Барто. | Чтение стихотворения. Купание куклы. | Привитие навыков личной и общественной гигиены; закаливание организма. |
|  | «У солнышка в гостях» | Физкультурное развлечение | Воспитание потребности в здоровом и активном образе жизни, положительных эмоций, создающих бодрое жизнерадостное настроение. |
| ноябрь | «Закаливание организма солнцем, воздухом, водой». | Консультация для родителей | Расширение представлений о способах закаливания детского организма, используя природные факторы. |
|  | «Что такое хорошо, и что такое плохо». В. Маяковский. | Чтение стихотворения | Привитие навыков личной и общественной гигиены; воспитание правил хорошего поведения. |
|  | «День здоровья» | 1. Закаливающее дыхание  2.М./игра «Поймай бабочку»  3. П./игра «Бабочки» | Укрепление дыхательной мускулатуры, способствовать углублению дыхания, устойчивости ритма дыхания; формирование основ здорового образа жизни. |
| декабрь | «Полезные советы для родителей» | Папка-передвижка | Осуществление просветительной работы среди родителей по оздоровлению ребенка |
|  | «День здоровья» | 1. «Поиграем с ручками»  2.М./игра «Мы топаем ногами»  3. П./игра «Воробышки и кот» | Закаливание организма; формирование основ здорового образа жизни, двигательных навыков и умений. |
|  | «Льдинки – холодинки» | Физкультурное развлечение | Воспитание любви к физической культуре и спорту, чувства дружбы. |
|  | «Нос умойся». Э. Машковская | Чтение стихотворения  Игры с водой | Воспитание бережного отношения к своему здоровью; закаливание организма. |
| январь | «День здоровья» | 1. Игровой массаж  2.М./игра «Кто умеет чисто умываться» по стихотворению А. Ануфреевой.  3. П./игра «Солнечные зайчики». | Развитие подвижности грудной клетки; закаливание организма, формирование основ здорового образа жизни. |
|  | «Чище умойся…»   З. Александрова | Чтение стихотворения  Игры с водой | Привитие навыков личной гигиены; закаливание организма. |
| февраль | «Игра – не забава». | Родительское собрание | Знакомство с игровыми приемами, помогающими укреплять и сохранять здоровье детей. |
|  | «Игры, которые лечат» | Папка-передвижка | Формирование у родителей представления о необходимости заботы о своем здоровье и здоровье ребенка. |
|  | «День здоровья» | 1. Игровой массаж  2.М./игра «Игра с собачкой»  3. П./игра «Вот сидит лохматый пес». | Создание условий для закаливания организма; формирование основ здорового образа жизни. |
| март | «С солнцем, воздухом, водой крепко дружим всей семьей». | Фотовыставка | Воспитание потребности в здоровом и активном образе жизни. |
|  | «День здоровья» | 1. Массаж волшебных точек ушек  2. М/игра «Делай раз, делай два».  3. П/игра «Жмурки с колокольчиком» | Создание условий для закаливания организма; формирование основ здорового образа жизни; активизация положительных эмоций. |
| апрель | «В здоровом теле – здоровый дух» | Фотовыставка | Знакомство родителей с закаливающими мероприятиями, проводимыми в детском саду. |
|  | «Путешествие в лес» | Физкультурное развлечение совместно с родителями | Сплочение в совместной деятельности родительского коллектива; привитие любви к активному отдыху, здоровому образу жизни. |
|  | «День здоровья» | 1.Перешагивание препятствий  2. «Цапля» - ходьба с высоким подниманием коленей.  3.П/игра «Солнышко и дождик». | Способствование углублению дыхания, устойчивости ритма дыхания; привитие навыков правильной осанки; закаливание организма; формирование основ здорового образа жизни |
| май | «Вот какими мы стали» | Родительское собрание | Включение родителей в воспитательно-оздоровительный процесс. |
|  | «Здоровый малыш», как чистить зубы. | Дидактическая игра | Привитие навыков личной гигиены: правила ухода за зубами. |
|  | «Мойдодыр». К. Чуковский. | Чтение стихотворения | Привитие навыков личной и общественной гигиены. |
|  | «День здоровья» | 1. Пальчиковая гимнастика 2. М/игра «Заинька попляши» 3. П/игра «Зайка беленький сидит» | Воспитывать привычку к строгому соблюдению режима дня и вырабатывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями; формирование основ здорового образа жизни. |

**ЗАКАЛИВАЮЩИЕ МЕРОПРИЯТИЯ В РЕЖИМЕ ДНЯ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид деятельности | Первая младшая группа | Вторая младшая группа |  |  |
|  |  | Время | Продолжит. | Время | Продолжит. |
| 1. | Сквозное проветривание в отсутствии детей | 6.50  9.20  12.30 | 10мин.  30мин.  30мин. | 6.50  10.20  13.00 | 10мин.  30мин.  30мин. |
| 2. | Утренняя гимнастика в проветренном помещении | 8.00 | 4-5мин. | 8.00 | 5-6мин. |
| 3. | Гимнастика в постели | 15.00 | 3-4мин. | 15.10 | 5-6мин. |
| 4. | Дыхательная гимнастика | 8.10  15.05 | 5мин.  5мин. | 8.10  15.20 | 5мин.  5мин. |
| 5. | Игровой массаж | 8.10  15.25 | 5мин.  5мин. | 8.20  16.00 | 5мин.  5мин. |
| 6. | Хождение босиком по «чудо»-коврикам | 15.10 | 5мин. | 15.25 | 5мин. |
| 7. | Солевые дорожки | 15.15 | 5мин. | 15.30 | 5мин. |
| 8. | Умывание прохладной водой | 15.20 | 5мин. | 15.35 | 5мин. |
| 9. | Прогулка на свежем воздухе | 9.20 – 11.20  16.30 -17.30 | 2час.  1ч. | 10.20 -12.00  16.50-18.00 | 1ч.40мин.  1ч.10мин. |
| 10. | Подвижные игры | 10.00  17.00 | 15мин.  15мин. | 11.00  17.00 | 15мин.  15мин. |

ЛИТЕРАТУРА

1. Берестнева, З.И. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ [Текст] / З.И. Берестнева; М: Творческий Центр 2008.

2. Веселова, Л. И. Физкультурные развлечения [Текст] // Ребенок в детском саду М: №5 2008.

3. Галанов, А.С. Психическое и физическое развитие ребенка от одного года до трех лет [Текст] /А.С. Галанов; М: АРКТИ 2003.

4. Осокина, Т. И. Игры и развлечения детей на воздухе [Текст] / Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Л. С. Фурмина; М: Просвещение 1983.

5. Управление дошкольным образовательным учреждением. Научно-практический журнал; ООО «ТЦ СФЕРА», 2008 №8

6. Сажина, С.Д. Составление рабочих учебных программ для ДОУ [Текст] /С.Д. Сажина; М: Творческий Центр 2006.