#### Оздоровительная работа

#### МДОУ Детский сад «Родничок»

#### 2011-2012 г.

Основными задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:

* Охрана и укрепление здоровья детей
* Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств
* Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности
* Воспитание потребности в здоровом образе жизни
* Обеспечение физического и психического благополучия.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (утренняя гимнастика, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

Причём, чтобы обеспечить воспитание здорового ребёнка, работа в нашем детском саду строится по нескольким направлениям:

* Создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей
* Повышение педагогического мастерства и деловой квалификации воспитателей детского сада
* Комплексное решение физкультурно-оздоровитеьных задач в контакте с медицинским работником
* Воспитание здорового ребёнка совместными усилиями детского сада и семьи.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определённые условия.

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные физические пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду оборудован физкультурный зал для физкультурных занятий с разнообразным физкультурным оборудованием. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

 В целях оздоровительной и лечебно-профилактической работы с детьми нами была разработана система профилактической и коррекционной работы.

**Система профилактической**

 **и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников**

***Профилактика***

1. Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий
2. Комплексы по профилактике плоскостопия
3. Комплексы по профилактике нарушений осанки + сон без маек и подушек
4. Дыхательная гимнастика
5. Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин)
6. Прогулки + динамический час
7. Закаливание:
* Сон без маек
* Ходьба босиком
* Обширное умывание

8. Оптимальный двигательный режим

***Коррекция***

Упражнения на коррекцию плоскостопия

Упражнения на коррекцию сколиоза

***Мероприятия на период повышенной заболеваемости гриппа и ОРЗ***

1. Оксалиновая мазь
2. Лук, чеснок

Особое внимание в режиме дня мы уделяем проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

Закаливание будет эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течение всего времени пребывания ребёнка в детском саду. Поэтому мы соблюдаем:

* Чёткую организацию теплового и воздушного режима помещения
* Рациональную неперегревающую одежду детей
* Соблюдение режима прогулок  во все времена года
* Занятия утренней гимнастикой и физкультурой

**Комплекс оздоровительных мероприятий**

**по возрастным группам**

***1 младшая группа***

1. Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлений жалоб родителей.
2. Утренняя гимнастика – 8.10
3. Прогулка: дневная 10.00 – 11.10; вечерняя 17.30 – 18.00
4. Оптимальный двигательный режим
5. «Чесночные» киндеры (с октября по апрель)
6. Фитонциды (лук, чеснок)
7. Сон без маек и подушек
8. Гимнастика в кровати с дыхательными упражнениями после сна
9. Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия

***2  младшая группа***

1. Приём детей на улице
2. Утренняя гимнастика в группе 8.15
3. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения
4. Физкультурные занятия (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
5. «Чесночные» киндеры
6. Фитонциды (лук, чеснок)
7. Прогулки: дневная 10.30-11.40; вечерняя 17.45-18.00
8. Оптимальный двигательный режим
9. Сон без маек и подушек
10. Дыхательная гимнастика в кровати
11. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы (с 3 квартала)
12. Закаливание:
13. ***Средняя группа***
14. Приём детей на улице
15. Утренняя гимнастика
16. Физкультурные занятия в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
17. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения
18. Чесночные «киндеры»
19. Фитонциды (лук, чеснок)
20. Прогулки: дневная 10.15 – 11.50; вечерняя 17.30 – 18.00
21. Оптимальный двигательный режим
22. Сон без маек и подушек
23. Дыхательная гимнастика в кроватях
24. Обширное умывание, ходьба босиком
25. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы

***Старший дошкольный возраст***

1. Приём детей на улице
2. Утренняя гимнастика
3. Физкультурные занятия в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
4. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения, массаж ушных раковин
5. Чесночные «киндеры»
6. Фитонциды (лук, чеснок)
7. Прогулки: утренняя 7.00 – 8.00; дневная 10.45 – 12.10; вечерняя 17.45 – 18.30
8. Оптимальный двигательный режим
9. Сон без маек и подушек
10. Дыхательная гимнастика в кроватях
11. Закаливание.
12. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы

**Некоторые приёмы закаливания**

1. 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 ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».
* Намочить правую ладошку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».
* Намочить обе ладошки 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.

2. 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 спальной комнате не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.

При работе с детьми необходимо соблюдать основные принципы закаливания:

* Осуществление закаливания при условии, что ребёнок здоров
* Недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства)
* Интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно от щадящих к более интенсивным) с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания
* Систематичность и постоянство закаливания (а не от случая к случаю).

Безусловно, особое значение в воспитании здорово ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей на физкультурных занятиях.

Причём, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

* Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки
* В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)
* В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

* Занятия по традиционной схеме
* Занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности
* Занятия-тренировки в основных видах движений
* Ритмическая гимнастика
* Занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей
* Занятия-зачёты, во время которых дети сдают физкультурные нормы
* Сюжетно-игровые занятия

Особое внимание уделяем проведению закаливающих процедур. Закаливание будет эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течении всего времени пребывания ребенка в детском саду. Поэтому мы соблюдаем:

* Четкую организацию теплового и воздушного режима помещения
* Рациональную неперегревающую одежду детей
* Соблюдение режима прогулок во все времена года
* Занятие утренней гимнастикой и физкультурой

В нашем детском саду проводится лечебно - оздоровительная работа. Витаминотерапия.

* Витаминизация третьего блюда
* Отвар шиповника
* Фитотерапия

Помочь ребенку вырасти здоровым возможно лишь в тесном сотрудничестве с родителями. Поэтому коллектив поставил задачу:
- Повысить уровень знаний и интерес родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей.

С каждым годом все большим успехом пользуются спортивные соревнования

* «Папа, мама, я – спортивная семья»
* Недели здоровья

Результат нашей работы: Считаем, что комплексная система физкультурно - оздоровительной работы способствует оздоровлению детей, повышению медико-педагогических условий для физического развития ребенка.Организация двигательного режима

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы организации** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Поготов. к школе группа** |
| Организованная деятельность | 6 час/нед | 8 час/нед | 10 час/нед | 10 час и более/нед |
| Утренняя гимнастика | 6-8 минут | 6-8 минут | 8-10 минут | 10-12 мин |
| Хороводная игра или игра средней подвижности | 2-3 мин | 2-3 мин | 3-5 мин | 3-5 мин |
| Физминутка во время занятия | 2-3 мин | 2-3 мин | 2-3 мин | 2-3 мин |
| Динамическая пауза между занятиями (если нет физо или музо) | 5 мин | 5 мин | 5 мин | 5 мин |
| Подвижная игра на прогулке | 6-10 мин | 10-15 мин | 15-20 мин | 15-20 мин |
| Индивид. работа по развитию движений на прогулке | 8-10 мин | 10-12 мин | 10-15 мин | 10-15 мин |
| Динамический час на прогулке | 15-20 мин | 20-25 мин | 25-30 мин | 30-35 мин |
| Физкультурные занятия | 15-20 мин | 20-25 мин | 25-30 мин | 30-35 мин |
| Музыкальные занятия | 15-20 мин | 20-25 мин | 25-30 мин | 30-35 мин |
| Гимнастика после дневного сна | 5-10 мин | 5-10 мин | 5-10 мин | 5-10 мин |
| Спортивные развлечения | 20мин1 раз/мес | 30 мин1 раз/мес | 30 мин1 раз/мес | 40-50 мин1 раз/мес |
| Спортивные праздники | 20 мин2 раза/год | 40 мин2/год | 60-90 мин2/год | 60-90 мин2/год |
| Неделя здоровья | ОсеньВесна  | ОсеньВесна | ОсеньВесна | ОсеньВесна |
| Подвижные игры во 2 половине дня | 6-10 мин | 10-15 мин | 15-20 мин | 15-20 мин |
| Самостоятельная двигательная деятельность | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |

**ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ ДОУ**

**Профилактическое-**

1. обеспечение благоприятной адаптации
2. выполнение санитарно-гигиенического режима
3. решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры
4. предупреждение острых заболеваний и невротических состояний методами неспецифической профилактики
5. проведение социальных санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний

**Организационное –**

1. организация здоровьесберегающей среды ДОУ
2. определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностик.
3. изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик
4. систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров
5. пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников

**Лечебное -**

1. коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом развитие
2. дегельминтизация
3. витаминотерапия
4. оказание скорой помощи при неотложных состояниях

**Обеспечение реализации основных направлений работы ДОУ**

**Модель стратегии и тактики работы воспитателя с родителями**

1 этап – ознакомительный

Сбор информации *(собеседование, анкетирование, наблюдение)*

Выделения групп риска *(по результатам исследования)*

2 этап - профилактический

Наглядная агитация *(стенды, памятки)*

Встречи со специалистами

3 этап-работа с группой риска

Выявление проблемы *(беседы, наблюдения, тесты, опросы)*

Коррекция родительских установок *(тренинги, беседы)*

4этап - индивидуальная работа

Выявление, знакомство с опытом семейного воспитания

Консультативная индивидуальная помощь

5 этап - рефлексивный

Выявление изменений родительских установок в группе риска *(беседы, наблюдения)*

Дополнительное обсуждение отдельных вопросов *(с привлечением специалистов)*

6 этап - интегративный

Совместные мероприятия

Дискуссии *(совместное обсуждение проблем)*

7 этап - перспективный

Совместное обсуждение планов на будущее

**Структура внедрения здоровьесберегающих технологий и методик в воспитательно-образовательный процесс в ДОУ**

Для оценки физического развития детей детского сада выделяются такие показатели здоровья: рост, вес, группа здоровья, развитие крупных и мелких мышц, их координацию Обследование проводится два раза в год  по следующим показателям:

1. статистическое равновесие
2. динамическое равновесие
3. сила движения
4. крупная моторика
5. мелкая моторика

Руководствуясь в работе данными принципами и развивая творческое воображение детей, мы формируем не только здорового ребенка, но и творческую личность с активной жизненной позицией способную к эмпатии.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.

1. Антонов Ю. Е. «Здоровый дошкольник. Оздоровительные технологии 21 века», «Аркти» М. , 2001 г.
2. Алямовская В. Г. «Как воспитать здорового ребенка» М, 1993 г.
3. Алямовская В. Г. «Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания»
4. Глазырина Л. Д. «Физическая культура дошкольникам» «Владос» М. 2001 г.
5. Гурич А. Г. «Теория биологического поля» М, 1944 г.
6. «Детство» программа развития и воспитания детей в детском саду, С-П, 2002 г.
7. Ильенков Э. В. «Диалектическая логика» М, 1984 г.
8. Казначеев В. П. «Космопланетарный феномен человека» Новосибирск, 1991 г.
9. Кудрявцев В. Т. , Нестерюк Т. В. , «Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4-7 лет», М. ,1997 г.
10. Кудрявцев В. Т. «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста» М. , 1999 г
11. Казначеев В. П. «Космопланетарный феномен человека» Новосибирск, 1991 г.
12. Леви-Гориневская Е. Г. , Быкова А. И. «Закаливание детского организма» М. , 1962 г.
13. Материалы Всероссийского совещания «Пути оптимизации здоровья и физического развития детей в ДОУ» М. , 2001 г.
14. Манахеева М. Д. «Воспитание здорового ребенка», «Аркти», М. , 2000 г.
15. Маркова Л. С. , «Программа развития дошкольного образовательного учреждения», М. , 2002 г.
16. Праздников В. П. « Закаливание детей дошкольного возраста» «Медицина» 1988 г.
17. «Радуга» программа и методическое руководство М, 1996 г.
18. Сивачева Л. Н. «Физкультура – это радость» Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2002 г.

## Обеспечение реализации основных направлений

## работы ДОУ

**Техническое и кадровое обеспечение**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Приобретение необходимого оборудования1. медицинского (люстры Чижевского фитоаэроионизатора)2.спортивного оборудования | Зав ДОУ. завхоз |
| 2 | Осуществление ремонта* прачечного комплекса
* медицинского комплекса
* коридоров
* групп
 | Зав ДОУ. завхоз |
| 3 | Оборудование помещений* спортивного зала
* кабинета логопеда
 | Зав ДОУ. Специалисты ДОУ |
| 4 | Пополнение среды нестандартными пособиями* чудо-ковриками (тренажер Заикина)
* массажерами деревянными для массажа БАД стоп
* галечными дорожками
* игольчатыми ковриками
* массажными рукавицами для сухого растирания
 |  воспитатели |

## Организационно-методическое и психолого-педагогическое

##  обеспечение

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Разработка системы работы по оздоровлению и осуществления контроля за выполнением оздоровительных мероприятий, физическим и нервно-психическим развитием детей | Заведующий ДОУ, старший воспитатель, медсестра  |
| 2 | Разработка модели внедрения здоровьесберегающих методик в учебно-воспитательный процесс | Старший воспитатель |
| 3 | Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления1. игры-драматизации с медитацией
2. релаксационные комплексы
3. лечебно-оздоровительные игры
4. босохождение
 | Старший воспитатель, специалисты ДОУ |
| 4 | Проведение упорядочения нагрузки и активного отдыха детей |  Старший воспитатель |
| 5 | Создание здорового микроклимата в коллективе взрослых и детей | Воспитатели ДОУ |
| 6 | Проведение валеогизации всего учебно-воспитательного процесса (психологический фон занятий, методы и формы обучения, соблюдение длительности занятий и санитарно-гигиенических условий) | Старший воспитатель |
| 7 | Продолжение работы по совершенствованию предметно-развивающей среды в ДОУ | Воспитатели ДОУ |
| 8 | Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей (выпуск газет, проведения семинаров, оказание консультативной помощи и т.д.) | Старший воспитатель, специалисты ДОУ |
| 9 | Налаживание тесного контакта с медико-психологической службой поселка, поликлиникой, психологическим центром реабилитации и коррекции «Золотой ключик» | Старший воспитатель  |
| 10 | Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей |  Заведующий ДОУ, старший воспитатель, медсестра  |

##

## Формы и методы оздоровления детей

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Формы и методы | содержание | Контингент детей |
| 1 | Обеспечение здорового ритма жизни | 1. щадящий режим (адаптационный период)
2. гибкий режим
3. организация микроклимата и стиля жизни группы
 | Все группы |
| 2 | Физические упражнения | 1. утренняя гимнастика
2. физкультурно-оздоровительные занятия
3. подвижные и динамичные игры
4. профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, профилактика плоскостопия. зрения и т.д.)
5. спортивные игры
 | Все группы-\--\-Средняя старшая подготов. группы-\--\- |
| 3 | Гигиенические и водные процедуры | 1. умывание
2. мытье рук по локоть
3. игры с водой и песком
4. обеспечение чистоты среды
 | Все группы |
| 4 | Свето-воздушные ванны | 1. проветривание помещений сквозное
2. сон при открытых фрамугах
3. прогулки на свежем воздухе 2 раза в день
4. обеспечение температурного режима и чистоты воздуха
 | Все группы |
| 5 | Активный отдых | 1. развлечения и праздники
2. игры и забавы
3. дни здоровья
4. каникулы
 | Все группы |
| 6 | диетотерапия | 1. рациональное питание
 | Все группы |
| 7 | Свето и цветотерапия | 1. обеспечение светового режима
2. цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса
 | Все группы |
| 8 | музтерапия | 1. музыкальное сопровождение режимных моментов
2. музыкальное сопровождение занятий
3. музыкальная и театрализованная деятельность
 | Все группы |
| 9. | Аутотренинг и психогимнастика | 1. игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы
2. игры – тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний
3. коррекция поведения
4. элементы психогимнастики
 | Группы раннего возрастаСр. ст. подг. группы |
| 10 | спецзакаливание | 1. босохождение
2. игровой массаж
3. обширное умывание
4. дыхательная гимнастика
 | Все группы |
| 11 | Стимулирующая терапия |  1. Дибазол
2. поливитамины
3. Чесночные медальоны
4. Витаминизация третьего блюда
 | Все группы |
| 12 | Пропаганда ЗОЖ | Организация консультаций, бесед,  | Все группы |

**Структура внедрения здоровьесберегающих технологий и методик в**

**воспитательно-образовательный процесс в ДОУ**

**вводный этап Подготовительный**

1.Ознакомление с теоретическими основами методики, технологии

Определение оздоровительной направленности и значимости для ребенка

Психолого-педагогическая, медицинская оценка эффективности и прогноз результативности

2.изучение мнения родителей и получение семейной поддержки

**Основной этап. Практический**

3. создание условий и оформление необходимого материала

4. Обучение персонала Включение методики в педагогический процесс.

**Заключительный этап Аналитический**

Анализ результатов использования

Мониторинг детей

Опрос родителей, педагогов

 **Показ результатов**

Открытые мероприятия

Выступления

Наглядный материал

**Выводы и предложения**

#### Показатели физической подготовленности

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   |   | **3 года** | **4 года** | **5 лет** | **6 лет** | **7 лет** |
| Скорость бега на 10м с хода (сек) | мальчики | 3,5 – 2,8 | 3,3 – 2,4 | 2,5 – 2,1 | 2,4 – 1,9 | 2,2 – 1,8 |
| девочки | 3,8 – 2,7 | 3,4 – 2,6 | 2,7 – 2,2 | 2,5 – 2,0 | 2,4 – 1,8 |
| Скорость бега на 30м со старта (сек) | мальчики | 11,0 – 9,0 | 10,5 – 8,8 | 9,2 – 7,9 | 8,4 – 7,6 | 8,0 – 7,4 |
| девочки | 12,0 – 9,5 | 10,7 – 8,7 | 9,8 – 8,3 | 8,9 – 7,7 | 8,7 – 7,3 |
| Длина прыжка с места (см) | мальчики | 47 – 67,6 | 53,5 – 76,6 | 81,2 – 102,4 | 86,3 – 108,7 | 94 – 122,4 |
| девочки | 38,2 – 64 | 51,1 – 73,9 | 66 – 94 | 77,7 – 99,6 | 80 – 123 |
| Дальность броска правой рукой (м) | мальчики | 1,8 – 3,6 | 2,5 – 4,1 | 3,9 – 5,7 | 4,4 – 7,9 | 6,0 – 10,0 |
| девочки | 1,5 – 2,3 | 2,4 – 3,4 | 3,0 – 4,4 | 3,3 – 5,4 | 4,0 – 6,8 |
| Дальность броска левой рукой (м) | мальчики | 2,0 – 3,0 | 2,0 – 3,4 | 2,4 – 4,2 | 3,3 – 5,3 | 4,2 – 6,8 |
| девочки | 1,3 – 1,9 | 1,8 – 2,8 | 2,5 – 3,5 | 3,0 – 4,7 | 3,0 – 5,6 |
| Дальность броска набивного мяча весом 1кг из-за головы (см) | мальчики | 119 – 157 | 117 – 185 | 187 – 270 | 221 – 303 | 242 – 360 |
| девочки | 97 – 153 | 97 – 178 | 138 – 221 | 156 – 256 | 193 - 313 |
| Скорость бега | 90м |   |   | 30,6 – 25,0 |   |   |
| 120м |   |   |   | 35,7 – 29,2 |   |
| 150м |   |   |   |   | 41,2 – 33,6 |

#### Рижский метод закаливания

На резиновый коврик с шипами, одетый в чехол, смоченный 10% раствором поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) ребёнок становится босиком и шагает на месте (начиная с 5-7 и до 16 сек). После этого ребёнок встаёт на сухой коврик и топает на нём в течение 15 сек. Затем водой из-под крана протереть руки, шею, лицо.

Начиная со средней группы, дети полощут рот йодно-солевым раствором (на 1 литр воды 1 ст. ложка соли и 3-4 капли йода). Вода комнатной температуры.

Данный метод рекомендуется проводить после дневного сна или после проведения зарядки.

#### Некоторые приёмы закаливания

1. 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 ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».
* Намочить правую ладошку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».
* Намочить обе ладошки 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.

2. 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 спальной комнате не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.

3. Сухое растирание.

После утренней гимнастики, физкультурного занятия, во время гимнастики после сна воспитатель надевает на руку махровую рукавичку и растирает ребёнка. Затем варежка сбрасывается в специальную ёмкость и сдаётся в стирку.