

муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
города Новосибирска
«Детский сад № 432 комбинированного вида»

Формы оздоровительной работы в ДОУ

Подготовили воспитатели:

Штерк М. А.

Пилипенко З. А.

Новосибирск, 2020г.



Традиционные виды закаливания детей

В тёплое время года:

- Утренний прием на свежем воздухе,
- гимнастика на воздухе;
- оздоровительная прогулка;
- дневной сон с доступом свежего воздуха;
- умывание в течение дня прохладной водой;
- хождение босиком до и после дневного сна;
- хождение босиком по «дорожке здоровья»;
- массаж пальцев рук;
- дыхательная гимнастика;
- облегченная одежда в помещении;
- соблюдение температурного режима в группе путем проветривания.

Летом закаливание проходит ещё играми с водой, что способствует так же укреплению здоровья детей.

В холодное время года:

- Ежедневно в спортивном зале проводим утреннюю гимнастику в облегченной одежде.
- Организуем прогулку два раза в день при температуре до -15 градусов продолжительностью от 1—1,5 часа до 2 часов с подвижными играми.
- Проводим с детьми умывание водой комнатной температуры. (Дети моют лицо, шею, руки до локтя и выше)
- Дневной сон зимой—в хорошо проветренной комнате при температуре + 15 +16 градусов. Практикуем сон без маечек.
- После сна проводим гимнастику пробуждения.
- комплекс гимнастики пробуждения завершает хождение босиком по «дорожкам здоровья».

Нетрадиционные виды закаливания детей

Метод солевого закаливания (рижский метод) показан всем детям дошкольного возраста.

Закаливание проводится после дневного сна под наблюдением воспитателя. Ребенок проходит босиком по фланелевому коврику, смоченному 10% раствором поваренной соли комнатной температуры. Топчутся на коврике в течение 2х минут. Затем дети переходят на второй коврик, стирая соль с подошвы ног, а затем переходят на сухой коврик и вытирают ступни насухо. Важным моментом при проведении закаливания является то, что стопа должна быть предварительно разогрета. С этой целью используется массажеры для стоп, пуговичные и палочные дорожки. Данный метод

закаливания доступен и прост, не требует больших материальных затрат и времени, доставляет удовольствие детям. А самое главное обладает выраженным эффектом, играет существенную роль в профилактике простудных заболеваний у детей.

Оборудование:

-3 фланелевых коврика

10% раствор поваренной соли температуры +10С +18С: 1кг соли на 10л воды, 0,5 кг на 5 л воды, 0,25 кг на 2,5 л воды

Самомассаж «Петушок» Раз и два! Раз и два! Тереть ладони друг о друга. Начинается игра! Красим крылья и живот, поглаживать ладонями руки, живот, грудь, поясницу, ноги, Красим грудочку и хвост, голову. Красим спину, Красим ножки, Красим гребешок немножко. Вот какой стал петушок, поставить руки на пояс, горделиво выпрямиться, Ярко – красный гребешок. Сделать несколько полуоборотов влево – вправо.

Упражнения для глаз. Обучать пальмингу (снятию напряжения): «День-ночь», «Темно-светло», «Черная кошка», «Сделай, как было», «Глазки уснули». Обучать технике моргания: «Сожмем – разожмем глазки», «Незнайка», «Прятки», «Моргалочка». Обучать технике вращения глаз: «Пол - потолок», «Небо - земля», «Нарисуй глазками круги», «Часики», «Мельница», «Послушные глазки» (вверх-вниз, влево - вправо); игровое упражнение «Бездвижная голова» (посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы). Обучить работе на тренажере со зрительными метками: - в разных частях группы располагаются яркие предметы; учить быстро поочередно фиксировать взгляд на указанных метках, сочетая движения головы с движениями глаз и туловища; - игровые задания: «Найди шар глазами», «Что лежит на столе», «Что висит высоко?», «Поймай бабочку». Обучить перефокусировке взора: - глаза сначала фокусируются на ближнем предмете, например, книге, затем, на объекте подальше, например, окне, затем еще на более дальнем объекте – дереве, и, наконец. На каком – либо объекте в бесконечности (расстояние свыше 6 м.); -задания «Смотри дальше – смотри ближе», «Расскажи, что далеко, что близко», «Расскажи, что высоко, что низко».

КОМПЛЕКС ЗАКАЛИВАНИЯ №1

(сентябрь, октябрь, ноябрь)

Оборудование:

- Дорожка «Зигзаг»
- Ребристая доска
- Канат (скакалка)
- Ленточки
- Коврики с пуговицами

Закаливание после сна.

Лежа в кровати.

1. А щенята, как проснутся обязательно зевнут, потянутся потянутся, ловко хвостиком махнут.	потягивание поочередно на правом и левом боку руки перед собой, ладони вместе, показ махов
2. А котята спинки выгнули, Перед тем, как прогуляться	выгнуть спину, стоя руках и ногах
3. Ну, а мишка косолапый Широко разводит лапы То одну, то обе вместе А когда зарядки мало Начинает все сначала	руки опущены, ноги вместе поднять руки вверх и развести в стороны на счет два скрестить повторить только с ногами

Выход из спальни

Воздушное закаливание, гимнастика после сна с нестандартным оборудованием.

1. Зашагали ножки, топ, топ, топ! Прямо по дорожке, топ, топ, топ. Ну-ка веселее, топ, топ, топ. Вот как мы умеем, топ, топ, топ.	ходьба по змейке (дорожка зигзаг)
2. Вот лягушки по дорожке Скачут, вытянувши ножки: Ква-ква, ква-ква.	И.п. руки на поясе, ноги вместе, прыжки на двух ногах, через «ручеек», с продвижением вперед.

3. Тут проходим не пройти, Тут веревка на пути.	руки опущены вдоль туловища, подлезание под канат (скакалку).
4. Дети встали в кружок, Увидали флажок. Кому дать, кому флаг поднять? Встали детки в кружок И подняли флажок!	ноги на ширине плеч, руки с ленточками опущены, стоя в кругу поднять руки вверх и посмотреть на руки.
5. На одной ноге постой-ка Буд-то ты солдатик стойкий. Ногу левую к груди Да смотри не упади. А теперь постой на левой Если ты солдатик смелый!	ноги вместе, руки произвольно опущены, стоя в кругу поднять поочередно левую ногу, руки в стороны, правую ногу.
6. Вот как кружится волчок, Прожуж-ж-жал и на бочок!	руки опущены, кружатся на месте, потом приседают, склонив голову на бок, опираясь о пол, руки в стороны.
7. Раздувайся пузырь, раздувайся большой, оставайся такой, да не лопайся. .	глубокий вдох через нос, выдох через рот (одновременно показывая руками как надувается пузырь).

КОМПЛЕКС ЗАКАЛИВАНИЯ №2 (декабрь, январь, февраль)

Оборудование:

- Ребристая доска
- Канат (скакалка)
- Коврики с пуговицами
- Снежинки

Закаливание после сна.

Лежа в кровати.

1. Все проснулись – улыбнулись С боку на бок повернулись Сладко-сладко потянулись	И.п. руки вдоль туловища - повороты на правый бок, левый бок, потягивание поочередно на правом и левом боку
---	--

2. Какие мы хорошие Какие мы пригожие	руки поднять вверх массажные движения рук и ног
3. Вот к нам солнышко пришло Стало весело светло	ноги вместе, руки поднять и развести в стороны
4. Громче музыка играй Нас на зарядку приглашай.	встать на ноги, ходьба на месте, высоко поднимая ноги

Выход из спальни

**Воздушное закаливание,
гимнастика после сна с нестандартным оборудованием.**

1. Через прыгалки поскачем По дорожке далеко, Не сумел бы даже мячик, Так подпрыгнуть высоко.	И.П. руки на поясе, ноги вместе, прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
2. Широко раскинул ветки Возле дома старый клен Выгнул спину кот соседский, Физкультуру любит он.	руки опущены вдоль туловища, ноги на ширине плеч, ходьба по ребристой доске. руки подняты вверх над головой, в стороны, нагнуться, прогнув спину, подлезть под скакалку
3. По подошве как граблями Проведем массаж И полезно и приятно – Это всем давно понятно.	руки на поясе ходьба по массажным коврикам
4. И снежиночки сейчас Улететь хотят от нас.	руки опущены вдоль туловища, подняться на носочки подуть на «снежинки»

КОМПЛЕКС ЗАКАЛИВАНИЯ №3 **(март, апрель, май)**

Оборудование

- ребристая доска
- коврики с пуговицами
- мешочки с песком
- кегли

Закаливание после сна.
Лежа в кровати.

1. Все проснулись – улыбнулись С боку на бок повернулись Сладко-сладко потянулись	И.п. руки вдоль туловища - повороты на правый бок, левый бок, потягивание поочередно на правом и левом боку
2. Какие мы хорошие Какие мы пригожие	руки поднять вверх- массажные движения рук и ног
3. Вот к нам солнышко пришло Стало весело светло	ноги вместе, руки поднять и развести в стороны
4. Громче музыка играй Нас на зарядку приглашай.	встать на ноги, ходьба на месте, высоко поднимая ноги

Выход из спальни

Воздушное закаливание,

гимнастика после сна с нестандартным оборудованием

1. Мы походим на ногах	Ходьба на носочках
2. И как серый волк, волчище И как мишка косолапый,	Ходьба по коврикам с пуговицами с высоким подниманием ног
3. Как зайчишка прыг-прыг, И лисичка шмыг-шмыг	Прыжки с ноги на ногу ходьба по ребристой доске, по мешочкам с песком,
4. Пробежим неслышно	Бег между кеглями
5. Свежим воздухом подышим.	Стоя руки вверх – вдох, опустить – выдох

Чередование ходьбы по мокрой и сухой дорожке.

Мы ходили, мы скакали, Наши ноженьки устали. Все мы дружно отдохнем И массаж подошв начнем.	И.п. руки опущены вдоль туловища, ходьба на месте, прыжки на мете на двух ногах. Энергично вытирают ноги, перепрыгивание на сухую дорожку.
--	---

Шел по дорожке крошка Антошка Нашел на дорожке горку горошка. Горкою горошины Петушку положены. Повторяем 2 раза	И.П. руки произвольно опущены вдоль туловища, ходьба на месте. Руки на поясе, прыжки на двух ногах. Руки опущены, энергично вытирают ступни ног о сухую дорожку.

Раз, два, три ровно иди Тогда сильным и здоровым От зарядки станешь ты.	ходьба по ребристой дорожке и коврикам с пуговицами
---	--