



Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ ДСКН №8  
г. Сосновоборска  
С.Н. Юферева  
«01» сентября 2022г.  
Приказ № 131

**Реестр закаливающих процедур в МАДОУ ДСКН № 8 г. Сосновоборска**

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Закаливание воздухом | <p>Воздействие на организм воздушных потоков различной температуры - естественный и безопасный способ оздоровления. Воздушные ванны способствуют активизации обменных процессов в организме, улучшению аппетита, нормализации сна.</p> <p>В ДОУ проводятся три вида воздушных ванн:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• теплые (при температуре воздуха от + 20 градусов и выше) — они подходят всем детям без исключения;</li><li>• прохладные (рекомендуемые температурные показатели — +16-19 градусов);</li><li>• холодные (при температуре воздуха +15 градусов и ниже).</li></ul> <p>Оздоровление путем принятия прохладных и холодных воздушных ванн допускается только в режиме повышенной физической активности (во время ходьбы, выполнения простых физических упражнений).</p> <p>Закаливающие процедуры на воздухе также выполняются в теплое время года (с мая по сентябрь): в ходе ежедневного приема дошкольников в группы, выполнения зарядки.</p> <p>В холодную пору закаливание воздухом осуществляется в спортивном зале, при выполнении планового комплекса физической активности.</p>                                                                                                                                  |
| Закаливание водой    | <p>Водные процедуры показаны детям для укрепления защитных сил организма, перезапуска иммунных процессов, который происходит за счет активизации кровообращения и обмена веществ.</p> <p>Проводятся в утренние часы и после дневного сна.</p> <p>Водные процедуры:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Обширное умывание — наиболее простой вид оздоровления, предусматривающий постепенное снижение температуры используемой воды (от +30 градусов до +16 градусов).</li><li>• Обтирание — способ физиотерапевтического воздействия, реализуемый с использованием мокрых полотенец или полотняных салфеток.</li><li>• Ножные ванны — обливание ступней прохладной водой с целью снижения уровня чувствительности к температурным показателям и профилактики простудных заболеваний. Проведение особо актуально в летнее время, на завершающем этапе дневной прогулки.</li><li>• Полоскание горла кипяченой водой — эффективный способ закаливания носоглотки, который можно реализовать в игровой форме. Для выполнения упражнения «Кукушечка» детям дают по 0,3-0,5 стакана воды (начальная температура — +28 градусов, постепенно снижают до комнатной). Полоскание выполняется в группах, часто с музыкальным сопровождением.</li></ul> |
| Закаливание солнцем  | <p>Это наиболее эффективный вид оздоровления детского организма в летнее время. При дозированном проведении способствует активизации обмена веществ и выработке серотонина — гормона радости. Солнечные ванны с целью обеспечения максимальной пользы проводят в утренние часы, когда количество ультрафиолетовых лучей в спектре солнечного света превалирует над количеством инфракрасных. Закаливание солнцем проводится на групповом участке. Длительность пребывания на солнце в начале курса оздоровления - не более 5-6 минут в день, постепенно длительность процедур увеличивают, доводя</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                    | до 30-40 минут. Чтобы избежать недомоганий дошкольников, важно обеспечить соблюдение питьевого режима и строго следить за ношением детьми защитных головных уборов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна                                 | Обязательный компонент двигательного режима в детском саду. <b>Утренняя гимнастика</b> представляет собой комплекс физических упражнений общеразвивающего воздействия, направленных на повышение функциональной активности жизнеобеспечивающих систем организма. <b>Гимнастика после дневного сна</b> - это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию. Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус.                                                                                                                                                                                                             |
| Артикуляционная гимнастика                                                         | Это система упражнений, помогающая улучшить подвижность органов артикуляционного аппарата, увеличить объем, силу движений, а также выработать точность и дифференциацию артикуляционных поз.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Дыхательная гимнастика                                                             | Способствует повышению общего жизненного тонуса ребёнка, сопротивляемости, закалённости и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы. Развивает дыхательную мускулатуру, увеличивает подвижность грудной клетки и диафрагмы, улучшает лимфо- и кровообращение в лёгких, улучшает деятельность сердечно – сосудистой системы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Пальчиковая гимнастика (Игры с пальчиками, с прищепками, шишками, суджками и т.д.) | Комплекс игр, упражнений, направленный на развитие пальцев, мелкой моторики рук, кистей, психологических процессов. Развивает не только мелкую моторику рук, но и мозг ребенка, стимулируют развитие речи и способности дошкольника. Помогает налаживать общение со сверстниками, отвлекает от неприятных моментов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Умная гимнастика (гимнастика для мозга)                                            | Синхронизирует работу правого и левого полушарий головного мозга; стимулирует развитие памяти и мыслительной деятельности; помогает получить энергию, необходимую для обучения; снижает утомляемость; улучшает моторику, как мелкую, так и крупную; благоприятно сказывается на процессе письма и чтения; повышает продуктивную работоспособность; формирует уверенность в себе при публичных выступлениях, что непременно потребуется в школе, когда ребенку нужно будет читать доклад перед аудиторией, а также сдавать экзамены.                                                                                                                                                                 |
| Полоскание полости рта после приема пищи                                           | Профилактика стоматологических заболеваний.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Физическая культура                                                                | Направлена на сохранение и укрепление здоровья человека, в процессе осознанной двигательной активности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Прогулка                                                                           | Основное оздоровительное мероприятие в детском саду. Способствует укреплению физического и психического состояния ребенка, умственному развитию через закаливающее действие колебания температур, свежий воздух, открытое пространство, двигательную активность, общение с природой.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Целевые упражнения (физминутки, динамические паузы, зрительные гимнастики)         | <b>Физминутки</b> положительно влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы.<br><b>Зрительная гимнастика</b> способствует снятию зрительного напряжения, укреплению глазных мышц, улучшает кровоснабжение и обменные процессы в глазах.<br><b>Динамическая пауза</b> - кратковременные физические упражнения для снятия напряжения мышц, вызванные неподвижным состоянием и переключение внимания с одной деятельности на другую; прекрасная возможность для ребенка сделать переход между занятиями, снять эмоциональное напряжение, а также познакомиться со своим телом. |

|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Самомассаж                                   | Выполняется самим ребёнком. Улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, благоприятствует психоэмоциональной устойчивости к физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. Профилактика простудных заболеваний. |
| Дневной сон                                  | Обеспечивает отдых после длительного периода активного бодрствования, а также накопление ребенком сил и энергии для дальнейшей деятельности во второй половине дня.                                                                                                                                  |
| Ходьба босиком по<br>корректирующим дорожкам | Профилактика плоскостопия.                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| «Стена осанки»                               | Профилактика нарушений осанки (искривление позвоночника)                                                                                                                                                                                                                                             |
| Прием<br>кислородного<br>коктейля            | Снимает физическую и умственную усталость, повышает иммунные силы, улучшает состояние нервной системы. Профилактика простудных заболеваний.                                                                                                                                                          |
| Фитонциды (лук, чеснок)                      | Профилактика простудных заболеваний.                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Игры с водой на улице                        | Профилактика простудных заболеваний, психологическая разгрузка, получение положительных эмоций.                                                                                                                                                                                                      |

### Ознакомлены:

| № п/п | Ф.И.О. родителя (законного представителя) | Подпись |
|-------|-------------------------------------------|---------|
| 1.    |                                           |         |
| 2.    |                                           |         |
| 3.    |                                           |         |
| 4.    |                                           |         |
| 5.    |                                           |         |
| 6.    |                                           |         |
| 7.    |                                           |         |
| 8.    |                                           |         |
| 9.    |                                           |         |
| 10.   |                                           |         |
| 11.   |                                           |         |
| 12.   |                                           |         |
| 13.   |                                           |         |
| 14.   |                                           |         |
| 15.   |                                           |         |
| 16.   |                                           |         |
| 17.   |                                           |         |
| 18.   |                                           |         |
| 19.   |                                           |         |
| 20.   |                                           |         |
| 21.   |                                           |         |
| 22.   |                                           |         |
| 23.   |                                           |         |
| 24.   |                                           |         |
| 25.   |                                           |         |
| 26.   |                                           |         |
| 27.   |                                           |         |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
№ 8" ГОРОДА СОСНОВОБОРСКА**, Юферева Светлана Николаевна,  
Заведующий

**23.08.24** 11:28 (MSK)

Сертификат 623C4E01786A08AC4AE8583F27F88173