



**Российская Федерация
Свердловская область Белоярский городской округ
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №17 «Березка»**

**Журнал
«Физкультурно – оздоровительная работа»
в средней группе
на 2024/25 учебный год
Воспитатель: Медведева Н.А.**

Содержание

№	Разделы	Стр.
1	Антропометрические данные с группой здоровья	1
2	Методики закаливания	3
3	Список детей для общего закаливания	5
4	Список детей с щадящим закаливанием (ДЧБ, III группа здоровья, стоящие на учёте)	7
5	Схема закаливания по временам года	8
6	Согласие родителей	15

Условные обозначения:

- закаляющиеся дети – «+»;
- болеющие дети – «б»; (после больничного (закаливание не проводится 10 дней)
- дети, находящиеся в отпуске – «о»;
- медотводы – «м».

Если ребёнок из первой группы болел тяжело или долго, после выхода с больничного закаливание для него проводится с повышением температуры воды на 2-3° (по сравнению с той, в которой на момент его выхода после болезни закаляются дети данной группы) в течение 3-4 дней, затем он получает те же процедуры, что и вся группа.

Если ребёнок болел недолго и нетяжело, он сразу же подключается к основной группе. Для детей ДЧБ закаливание назначает и консультирует педиатр. В графе «Примечание» старшая медсестра или врач пишет диагноз и продолжительность медотвода, отмечает время перевода детей из ослабленной группы в основную и наоборот под личную подпись.

Медицинские отводы от закаливания

- ангина фолликулярная – 2 недели;
- острый бронхит – 2 недели;
- пневмония – 2 недели;
- гнойный отит – 1 неделя;
- скарлатина – 3 недели;
- болезнь Боткина – 3 недели;
- острый нефрит – 3-4 недели;
- тонзиллит – 2 недели

Антропометрические данные с группой здоровья

При проведении закалывающих процедур в дошкольном учреждении всех детей по состоянию здоровья делят на три группы:

1. – здоровые дети;
 2. – дети, с которыми закаливание проводится ограниченно. К ним относятся дети, предрасположенные к частым катарам верхних дыхательных путей, ангинам, другим простудным заболеваниям;
 3. – дети, которым закалывающие мероприятия в условиях детского сада противопоказаны:
- имеющие острые хронические воспалительные процессы;
 - с пороком сердца;
 - страдающие желудочно-кишечными заболеваниями.

- стоя поставить ногу на носок на скамейку, начать растирать с пятки постепенно переходя на всю ступню до лёгкого покраснения.

Контрастное обливание проводится круглый год.

Интенсивное закаливание. Интенсивное закаливание — это кратковременное интенсивное воздействие холодом при местных закаливающих мероприятиях

Методика проведения: перед дневным сном дети босиком проходят по гигиеническим коврикам, затем в течение 5 сек и более (в зависимости от желания ребёнка) «топчутся» в тазу, в который наливается вода из-под крана, вновь проходят по дорожке из гигиенических ковриков, покрытых сухой простынёй, и ложатся в постель. Дети, не желающие вставать в таз с водой или имеющие противопоказания, не делают этого. Температура воды изменяется по сезонам года от 13-18°C в тёплое время года и до 6-10°C в холодное время года. Не рекомендуется, проводить это закаливание детям, страдающим хроническими заболеваниями почек, дыхательных путей и носоглотки, обладающим повышенной чувствительностью к холоду. Метод разработан НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодёжи.

Обтирание. Перед влажным обтиранием проводят 1-2 недели сухое местное и общее обтирание.

Оборудование:

- таз с водой;
- варежки каждому ребёнку;
- полотенца каждому ребёнку.

Методика проведения:

Воспитатель раздаёт детям влажные варежки.

Дети левой рукой растирают правую руку (вытянутую вперёд ладонью вниз) от кисти, с захватом верхней части плеча и груди (до живота). Дозировка — 5 раз.

Затем дети начинают растирать нижнюю часть правой руки от кисти с захватом под мышки и грудной клетки — 5 раз. Те же движения повторяют другой рукой. Затем растирают грудь от подбородка до конца грудины — 5 раз. Круговыми движениями растирают грудь и верхнюю часть живота — 10 раз. По команде воспитателя дети встают в круг, передают свою варежку сзади стоящему ребёнку. Растирают друг другу шею (сверху вниз) до середины спины — 5 раз. Круговыми движениями растирают спину — 10 раз.

Методики закаливания

Воздушное закаливание Воздушное – закаливание воздухом.
Температура воздуха в группах должна быть:

- до 3-х лет – 22°C;
- 3 – 4 года – 21°C;
- 5 – 7 лет – 20-18°C.

Детей постепенно приучают находиться в помещении при одностороннем проветривании. Сквозное проветривание доводят до 16°C и прекращают.

Воздушные ванны. С детьми до года принимают воздушные ванны через 30-40 минут после еды, с детьми старше года – через 1-1,5 часа. Воздушные ванны сочетают с подвижными играми или гимнастикой. Начинают (одежде – майка, трусы, мягкая обувь) закаливание в одежде и по мере закаливания доводят одежду до трусов, если можно – босиком. Начинают принимать воздушные ванны с 1-2 минут, постепенно увеличивают до 15-40 минут. Температура воздуха снижается через 3-4 дня. Для детей до 1,5 лет - доводится до 20°C, от 2 до 7 лет – 14-15°C. Воздушное закаливание на 2-3 недели предшествует водным закаливающим процедурам.

Контрастное закаливание. Температура воздуха в помещении:

- 1 – 3 года - 20°C;
- 3 – 7 лет - 18 - 20°C.

Температура воды для подгрупп детей:

- здоровые дети – 38, 18, 38, 18 (заканчивать прохладной водой);
- часто болеющие дети и дети, вновь поступившие, - 38, 28, 38 (заканчивать тёплой водой).

Оборудование:

- 2 двадцатилитровых бака;
- 2 пол-литровые кружки;
- стул для ребёнка при обливании;
- скамейка для растирания ног;
- одеяло, покрытое простынёй на полу.

Методика проведения: ребёнок встаёт на колени на стул. Воспитатель двумя кружками одновременно обливает обе стороны в течение 8 секунд тёплой и 4-х секунд прохладной водой. Обливание стопы начинают с пятки, захватывая голень на 10-12см. Растирание ног:

Температура воды для обтирания:

- зимой: начальная - 30°, предельная - 22°;
- летом: начальная - 28°, предельная - 18°.

Температура воды снижается на 1 градус через 3 дня.

Обработка варежек:

- в 1% раствор хлорамина замочить на 15 минут, затем прополоскать и высушить. Хранить в мешочке.

Гимнастика бодрости. Полное дыхание, растирание ушей, резкие движения челюстями, потирание щек, растирание крыльев носа, массирование затылочной части, легкие движения по бровям, движения глазами вправо – влево. Вверх – вниз, массаж лица. Тонизирующий гидромассаж лица. Начать его следует с середины нижней челюсти. При этом ладони наполненные водой, скользят по ее краю, к ушам (на нижней челюсти проецируются ступни, бедро, колени). Затем нужно перейти к умыванию лба – от середины к вискам, далее от основания носа к его кончику (здесь проекция легких, печени, желудка), затем от крыльев носа и углов рта к вискам, ушам и углам нижней челюсти. Повторить 3-4 раза наполнив ладони водой.

Эскимосский массаж. Одна из важных рефлексогенных зон лица – нос. Он связан с желудком, толстой и тонкой кишками, селезенкой, половыми органами, нервной системой. Средним и указательным пальцами нажимают на кончик носа и сплющивают его. Затем сгибают его вправо и влево, вверх и вниз. И в заключении вращают кончик носа 1-2 мин.

Массаж биологически активных точек «Солнышко» Солнце утром рано встало, поднять руки вверх, потянуться, делая руками Всех детишек приласкало. «фонарики». Гладит грудку, массировать «дорожку» на груди снизу вверх. Гладит шейку, поглаживать шею большими пальцами сверху вниз. Гладит носик, кулачками растирать крылья носа. Гладит лоб, проводить пальцами по лбу от середины к вискам. Гладит ушки, растирать ладонями уши. Гладит ручки, растирать ладони. Загорают дети. Вот. Поднять руки вверх.

Мероприятие	Осень			Зима			Весна			Лето		
Утренний приём на свежем воздухе	+								+	+	+	+
Гимнастика на свежем воздухе	+									+	+	+
Воздушные ванны	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Облегчённая форма одежды	+	+	+				+	+	+	+	+	+
Ходьба босиком в спальне до и после сна	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Сон с доступом воздуха +19С +17С	+	+	+				+	+	+	+	+	+
Контрастные воздушные ванны (пробежки)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Солнечные ванны										+	+	+
Обтирание сухой варежкой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Увлажнение воздуха, в каждой группе расставляются тарелки с водой			+	+	+	+	+	+				
Обширное умывание	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Полоскание полости рта горла, после обеда водой с 2-3 лет	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Обтирание влажной варежкой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Умывание прохладной водой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Самомассаж	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Игры с водой										+	+	+
Топтание по соляной дорожке	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Оздоровление фитонцидами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Дорожки здоровья	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Обливание ног	+	+	+						+	+	+	+