

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение Искитимского района  
Новосибирской области детский сад комбинированного вида «Красная шапочка» р.п.Линево 4  
микрорайон, 15, р.п. Линево, Искитимского района, Новосибирской области. 633216 тел./факс (8)  
383-43-33-821

# ПРОЕКТ

## "Закаливание как форма укрепления здоровья"



Автор: воспитатель I категории  
Харина Г.В.  
Воспитатель высшей категории  
Панченко О.П.



## Постановка проблемы:

В период обострения простудных заболеваний, перед нами стал вопрос: какие закаливающие мероприятия можно провести для предотвращения низкой посещаемости в группе? Составили системную «паутинку» для работы по проекту.



**Гипотеза:** Сможем ли мы с помощью закаливающих мероприятий повысить посещаемость в группе?

**Участники:** дети раннего возраста группы «Неваляшки», воспитатели группы, родители, инструктор по физическому развитию.

**По продолжительности:** среднесрочный (6 недель);

**По доминирующей деятельности:** познавательно-оздоровительный;

**Работа с родителями:** помощь в пополнении РППС в направлении оздоровлении детей раннего возраста.



**Цель проекта:** создать условия для проведения с детьми раннего возраста закаливающие мероприятия в группе по профилактике низкой посещаемости.

**Задачи:**

1. Создать условия для организации закаливания детей раннего возраста.
2. Сформировать у детей КГН, через организацию закаливающих процедур в группе.
3. Показать родителям возможности по укреплению здоровья и профилактики заболеваний через проведение закаливающих процедур дома.
4. Приобщать родителей к здоровому образу жизни в ходе реализации проекта.
5. Привлечь родителей к активному участию в жизни группы, пополнению РППС нестандартным спортивным оборудованием.

## Реализация этапов проекта:

### Подготовительный этап:

- анкетирование родителей;
- сообщение родителям о проекте;
- консультация «Помогите ребёнку укрепить здоровье», «Закаливание детей в домашних условиях».
- папка – передвижка «Режим дня – это важно»;
- оформление папки-передвижки для родителей «Одеваемся по погоде»;
- рекомендации «Примерные рекомендации по закаливанию детей»;
- привлечение родителей к оформлению спортивного уголка нестандартным оборудованием;
- создание фотовыставки «Быть здоровыми хотим!»;
- написание проекта.
- подбор иллюстраций;
- составление картотек;

### Основной этап

- Оздоровительные мероприятия;
- Закаливающие мероприятия;
- Профилактические мероприятия;
- Игровые ситуации;
- Беседы;
- Чтение художественной литературы;
- Рассмотрение материала по теме;
- Подвижные игры;
- Пальчиковая гимнастика;
- Дыхательная гимнастика;

### Заключительный этап

- Презентация о проекте;
- Обогащение спортивного уголка нестандартным оборудованием;
- Пополнение картотек;
- Создание фотовыставки «Быть здоровыми хотим!».



# Консультации для родителей

## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО ЗАКАЛИВАНИЮ РЕБЕНКА

Закаливание ребенка способствует укреплению его здоровья. Но важно правильно организовать этот процесс. Для этого вам рекомендуется придерживаться следующих правил:

- Помните о самых доступных, но от этого не менее важных вещах: побольше проветрований на свежем воздухе; регулярное проветривание комнаты ребенка; сон при открытой форточке.
- Не заставляйте ребенка выполнять те упражнения, которые вызывают у него негативные эмоции.
- Повышайте нагрузку на организм постепенно. Не проводите «рискованных экспериментов», не заставляйте ребенка делать то, в чем сами сомневаетесь.
- Сочетайте закаливание и прием витаминов (ягоды, фрукты; особое внимание «кислым» ягодам и фруктам: черной смородине, лимону, кислым апельсинам и яблокам и т. д.).

Если ребенок, несмотря на закаливание, заболел, это лишь означает, что его иммунитет еще не полностью созрел. После полного выздоровления начните постепенно все с начала.

- Превращайте все процедуры закаливания в самые разные игры.
- Подключайте к ним любимые игрушки малыша и всю семью.



## Закаливание – первый шаг на пути к здоровью

Закаливание детей необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить частые заболевания.

### При закаливании детей следует придерживаться таких основных принципов:

- проводить закаливающие процедуры систематически,
- увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно,
- учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры,
- начинать закаливание в любом возрасте,
- никогда не выполнять процедуры, если малыш замерз,
- избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце,
- правильно подбирать одежду и обувь: они должны соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов,
- закаливаться всей семьей,
- закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем,
- в помещении, где находится ребенок, никогда не курить.



## Способы закаливания

Основные факторы закаливания - природные и доступные "Солнце, Воздух и Вода". Начинать закаливание детей можно с первого месяца жизни после осмотра малыша врачом-педиатром.

### «Холодный тазик»

Налейте в таз холодную воду с температурой не выше +12С и облейте ступни ребенка, стоящего в ванне. Попросите ребенка топтать ножками, пока стекает вода. Отверстие для стока воды должно быть открытым. Промокните ноги полотенцем. В первый день продолжительность ходьбы - 1 минута, ежедневно добавляйте по 1 минуте, доводя до 5 мин. Помните! Лучше проводить закаливание в течение 1 мин в хорошем настроении ребенка, чем 5 мин с прикриками.

### «Холодное полотенце»

Если ребенку не нравится обливание холодной водой, постелите в ванне полотенце, смоченное холодной водой (тем 12 С) Попросите ребенка топтать ножками (не стоять!) на нем в течение 1 мин (утром и на ночь). Вытрите ребенку ноги, не растирая, а промокая полотенцем.

### «Контрастный душ»

Ребенок вечером купается в ванне. Пусть он прогреется в теплой воде. А потом скажите ему: "Давай мы с тобой устроим холодный дождик или побегем по лужам". Вы открываете холодную воду, и ребенок подставляет воде свои пяточки и ладошки.

Если ребенок боится воздействия холодной водой, то можно вначале поставить тазик с холодной водой и сказать:

"А ну, давай с тобой по лужам побегаме!"

И вот из теплой ванны - в холодный таз (или "под дождик").

И потом - опять в ванну. И так не менее трех раз. После процедуры укутайте ребенка в теплую простыню не вытирая, а промокая воду, потом оденьте его для сна и положите в кровать.



## Привлечение родителей к оформлению спортивного уголка нестандартным оборудованием.



**Лыжи-схороходы**



**Пособие для дыхательной гимнастики из пластиковой бутылки**



Гантели





Данная поделка служит для использования детьми, как массажер мышц спины, рук, ног и груди, как в качестве детского массажа.

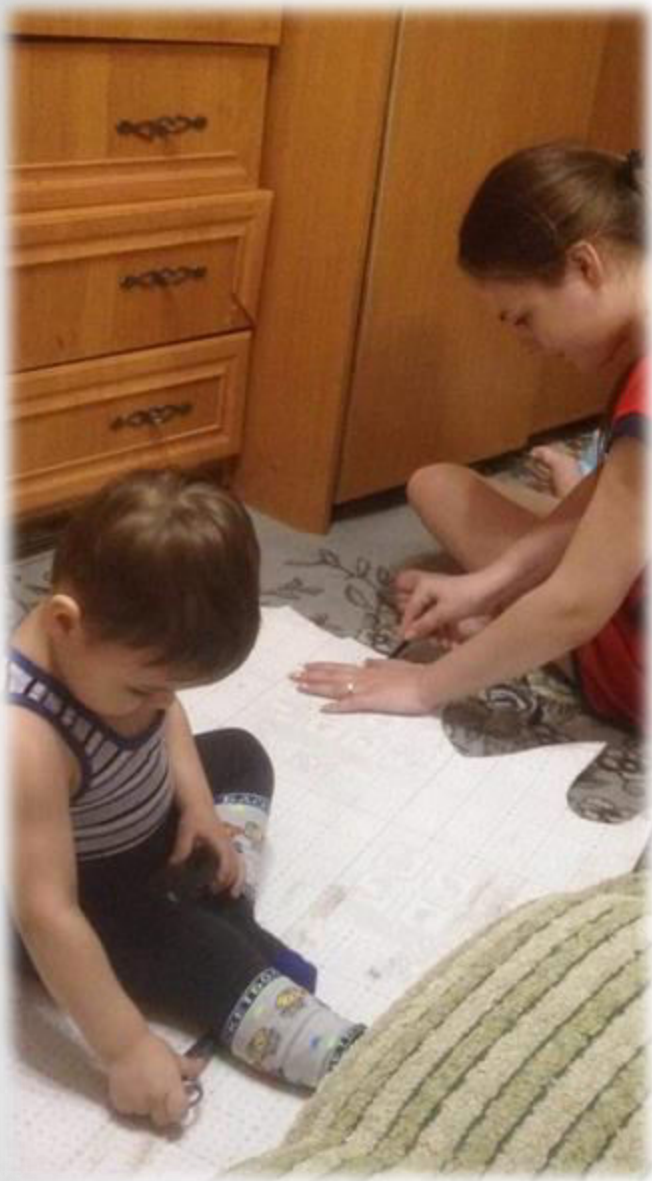


**Массажер для ног.**





## Чудо рукавицы



**Следочки и ладошки**





**Штанга**

# Составление картотек

Дыхательная  
гимнастика

Пальчиковая  
гимнастика



Подвижные игры

Прогулки

# Закаливающие мероприятия











# Профилактические мероприятия





# Игровые ситуации







# Дыхательная гимнастика



# Пальчиковая гимнастика



# Подвижные игры





















# Прогулки







# Работа с инструктором по физическому развитию









# РИЗКУЛЪТ УРА!



# Фотовыставка «Быть здоровыми хотим!»



## Статистика

Декабрь – 8 списочных, посещало – 87%

Январь - 8 списочных, посещало – 75%

Февраль- 11 списочных, посещало – 36%

Март- 11 списочных, посещало – 89 %

Апрель- 12 списочных, посещало – 75%

Итог: в ходе реализации проекта выдвинутая нами гипотеза подтвердилась: мы с помощью закаливающих мероприятий повысили посещаемость в группе.



**Спасибо за внимание!**

