

Заклад дошкільної освіти №70

Підготувала: Катерина Чех

СИСТЕМА ЗАГАРТУВАННЯ МАЛЯТ У ДИТЯЧОМУ САДКУ ТА В СІМ'Ї



Протягове провітрювання (за відсутності дітей) здійснюється двічі-тричі на день і триває від 10 до 13 хвилин.

Супутній провітрюванню захід: вологе прибирання помешкання.

Прогулянка на свіжому повітрі. Оптимально — тричі на день (але не менше двох — до та після денного сну). Влітку та навесні корисно до 5 хвилин прогуляти дітей під мокрими після дощу деревами, взимку — під засніженими.

Супутні заходи: ігри, праця у природі, самостійна рухова діяльність, колективне виконання загальнорозвивальних вправ, рухливих ігор.

Миття рук, умивання, промивання носа водою — 5-7 хвилин у режимі дня.

Промивання носа, полоскання горла відварами лікарських трав — для дітей від 4 до 7 років. Тривалість 1 хвилина, періодичність — залежно від вказівок медпрацівника.

Супутній захід: точковий масаж обличчя.

Ходьба босоніж по землі, вологому піску, траві, калюжах (улітку), снігу (узимку за умови відповідної підготовки дитини). Цілорічно у приміщенні ходьба по вологих килимках, просочених розчином морської солі, йоду, відварами лікарських рослин. Залежно від різновиду, температури повітря, місця проведення тощо процедура триває від 1 до 10 хвилин.



Супутній захід: вправи для профілактики плоскостопості, ходьба по килимках з каштанами, горохом, по ребристій дошці, масажних гумових килимках.

Повітряні ванни. Приймаються в процесі ранкової гімнастики (у літку на вулиці), після денного сну, під час фізкультурного заняття. Температура повітря від $+21^{\circ}\text{C}$ до $+15^{\circ}\text{C}$. Тривалість 2-10 хвилин узимку і до 30 хвилин улітку. Коли дуже тепло, дошкільнята можуть бавитися весь день у самих трусиках та легеньких маечках.

Супутні заходи: легкий самомасаж — погладжування кистей рук, помацування шкіри на руках, грудях, животі, розтирання тіла коловими рухами.

Обливання ніг прийнятне для дітей віком від двох років. Рекомендується взимку після денного сну, а теплої пори року — перед денним сном. Тривалість від 20 до 40 сек. (з поступовим наростанням). Температура води від $+20^{\circ}\text{C}$ до $+18^{\circ}\text{C}$. Для загартованих дітей можливе зниження температури. При обливанні ніг водою контрастних температур початкова температура $+36^{\circ}\text{C}$, кінцева $+25^{\circ}\text{C}$.

Супутні заходи: різноманітні рухи руками, повороти, нахили тулуба.

Обливання тіла (по можливості — душ — від 2 років). Бажано щодня після ранкової гімнастики або денного сну. Тривалість 15-35 сек. Температура $+35^{\circ}\text{C}$. Залежно від віку дитини і ступеня загартованості організму можливе зниження температури до $+1^{\circ}\text{C}$.

Супутній захід: рухи для навчання плавання, рухливі ігри у воді.

Сонячні ванни. Приймати бажано від 3 років під час прогулянки, на пляжі. Тривалість нарощується від 3-4 хвилин до 15 хвилин.

ГАРТУЄМО ТІЛО І ДУХ

Добір різноманітних цікавих ігрових та доступних фізичних вправ, використання сюжетних, ігрових дій, як відомо, сприяє розвитку інтересу дошкільнят до руху. Але така робота ефективна за певних умов. Насамперед, використання імітаційних, мімічних та пантомімічних вправ, елементів танцювальних рухів, вправ гімнастики у-шу, вправ під музичний супровід тощо.

Домінантні заняття традиційно складаються із загальнорозвивальних вправ, рухливих ігор, долаання смуги перешкод тощо. До цього комплексу долучаються сюжетно-рольові заняття, сюжетно-імітаційні комплекси ранкової гімнастики.

