



Методическая разработка
«Журнал закаливания»

Автор:
Мальцева Елена Борисовна,
воспитатель
первой квалификационной категории

г. Новосибирск,
2021 г.

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 фоллекулярная – 3 недели;
- острый бронхит – 3 недели;
- пневмония – 4 недели;
- гнойный отит – 3 недели;
- скарлатина – 4 недели;
- болезнь Боткина – 4 недели;
- острый нефрит – 4 недели;
- тонзиллит – 3 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.

| № | Фамилия имя ребёнка | Сентябрь | | Группа здоровья | Май | |
|---|---------------------|----------|-----|-----------------|------|-----|
| | | рост | вес | | рост | вес |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Контрастные воздушные ванны(сон без маек)

Использование разницы температур (под одеялом, без одеяла). Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены тёплые носочки на ноги и вторые одеяла. Разумеется, температура в спальняй комнате не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.

Гимнастика после сна в кроватках

Комплекс упражнений.

Ходьба по ребристой дорожке

Использование «дорожек здоровья» (ребристая доска, массажные коврики).

1. Расстелить на полу массажные коврики или положить ребристую доску на пути детей к кровати.
2. Дети готовятся ко сну: переодеваются.
3. Проходят босыми ногами сначала по массажным коврикам (ребристой доске) а потом по мягкому ковру к своим кроватям.
4. После тихого часа процедуру можно повторить.

Обширное умывание после сна

Ребёнок должен: открыть кран с водой, намочить правую ладонку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой. Намочить обе ладонки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз». Намочить правую ладонку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз». Намочить обе ладонки и умыть лицо. Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо. Примечание. Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а также шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т.д.

Закаливание носоглотки

Можно проводить в любое время года. Детям 2—4 лет следует полоскать рот, а после 4 лет — горло кипяченой водой после обеда. На первом году обучения ребенок, набрав в рот воды и закинув назад голову, произносит звук «а-а-а». Температуру воды снижают каждые 3-4 дня на 1 градус, начиная с 28 градусов и доводят до комнатной температуры. У детей старшего возраста, умеющих полоскать горло, можно постепенно снижать температуру воды до 8-10 С.

На каждое полоскание используется 1/3 стакана воды

СПИСОК ДЕТЕЙ ДЛЯ ЗАКАЛИВАНИЯ.

| № | список детей для общего закаливания; | № | список детей с щадящим закаливанием (ДЧБ, III группа здоровья, стоящие на учёте и т. д.) |
|----------|---------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | |
| | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Полоскание полости рта горла, после обеда водой с 2-3 лет | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Умывание прохладной водой. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Самомассаж. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Игры с водой | | | | | | | | | | + | + | + |
| Дорожки здоровья | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Обливание ног. | | | | | | | | | + | + | + | + |

Система закаливания в подготовительной группе.

| 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 +19о С +17оС | + | + | + | | | | + | + | + | + | + | + |
| Солнечные ванны | | | | | | | | | | + | + | + |
| Обширное умывание | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Полоскание полости рта горла, после обеда водой с 2-3 лет | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Умывание прохладной водой. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Самомассаж. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Игры с водой | | | | | | | | | | + | + | + |
| Дорожки здоровья | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Обливание ног. | | | | | | | | | | + | + | + |

ЗАМЕЧАНИЯ ПО ВЕДЕНИЮ ЖУРНАЛА

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....