

ОРГАНИЗАЦИЯ СНА. ЗАКАЛИВАНИЕ

**СОН, ВОССТАНАВЛИВАЕТ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ
ОРГАНИЗМА, ИМЕЕТ БОЛЬШОЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ
СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ. ОСОБЕННО ВАЖЕН НОРМАЛЬНЫЙ
СОН ДЛЯ МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ. РЕБЕНОК ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА МНОГО ИГРАЕТ, ДВИГАЕТСЯ, БЫСТРО
УТОМЛЯЕТСЯ. ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ
РАБОТОСПОСОБНОСТИ НЕРВНЫХ КЛЕТОК И
ЗАТРАЧЕННОЙ ЭНЕРГИИ, А ТАКЖЕ ДЛЯ РОСТА И РАЗВИТИЯ
ЕМУ НЕОБХОДИМ ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАННЫЙ,
ДОСТАТОЧНО ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫЙ СОН.**



Правила организации сна :

- **В момент подготовки детей ко сну обстановка должна быть спокойной, шумные игры исключаются за 30 минут до сна;**
- **Спальню перед сном проветривают со снижением температуры воздуха в помещении на 3-5 градусов.**
- **Первыми готовятся ко сну дети слабые, медлительные;**
- **Дети ложатся в кровать на правый или левый бок;**
- **В течении всего сна педагог находится в спальне;**
- **Сон без маек проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены теплые носочки, пижамы и вторые одеяла;**
- **Пол в помещении должен быть теплым и в присутствии детей никаких сквозняков;**
- **Проветривание групповой комнаты заканчивается за 30 минут до побудок.**

ПОСЛЕ СНА ИДЕТ ПОБУДКА И ЗАКАЛИВАНИЕ



1. ПРИ ПРОБУЖДЕНИИ ДЕТЕЙ СОБЛЮДАТЬ ПРИНЦИПЫ ПОСТЕПЕННОСТИ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ (СПОКОЙНЫЙ И ЛАСКОВЫЙ ТОН ВОСПИТАТЕЛЯ);

2. ПОБУДКУ НАЧИНАТЬ С УПРАЖНЕНИЙ НА КРОВАТИ, ТЕМ САМЫМ ДАВ ДЕТЯМ ПРОСНУТЬСЯ, ЗАТЕМ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ;



- 3. ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР
ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ПОМОЩНИКОМ
ВОСПИТАТЕЛЯ;**
- 4. ОБНОВЛЕНИЕ ПОБУДОК ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ОДИН РАЗ В ДВЕ
НЕДЕЛИ.**



Закаливание детского организма - необходимое условие их полноценного физического развития. Это система мероприятий, которая является неотъемлемой частью физического воспитания детей как в дошкольном учреждении, так и дома.

Основные задачи закаливания – укрепление здоровых детей, развитие выносливости организма при изменяющихся факторах внешней среды, повышение его сопротивляемости к различным заболеваниям.

Организация и методы использования факторов внешней среды (воздух, вода, солнце) с целью закаливания должны обязательно учитывать состояние здоровья детей каждого коллектива, их предшествующую закаленность, уровень подготовки в этих вопросах персонала дошкольного учреждения (медицинского и педагогического) и родителей.

Закаливание, как средство совершенствования защитных реакций организма, основывается на тренировке – систематическом повторении воздействия определенных факторов, начиная с кратковременных и слабых их воздействий и постепенно нарастающих по силе и длительности.

В качестве основных средств закаливания используются естественные природные факторы: воздух, вода, солнечный свет.

Необходимо соблюдать следующие условия:

- 1. Учет индивидуальных особенностей ребенка при выборе метода закаливания;**
- 2. Комплексное использование всех природных факторов и закаливающих процедур;**
- 3. Постепенность в увеличении силы воздействия природного фактора;**
- 4. Систематичность закаливания — оно осуществляется круглый год, но виды его и методики меняются в зависимости от сезона и погоды;**
- 5. Спокойное, радостное настроение ребенка во время закаливающей процедуры.**

В НАШЕМ ДЕТСКОМ САДУ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ «РИЖСКИЙ МЕТОД» ЗАКАЛИВАНИЯ





ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ В ДВИЖЕНИИ НА КОВРЕ. В СОДЕРЖАНИЕ ВОЗДУШНЫХ ВАНН В ДВИЖЕНИИ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ВКЛЮЧАТЬ:

1. ПОДВИЖНЫЕ И ХОРОВОДНЫЕ ИГРЫ С ТЕКСТОВЫМ СОДЕРЖАНИЕМ;
2. КОМПЛЕКС ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ;
- 3 . КОМПЛЕКС РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ.



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАКАЛИВАНИЯ НАЧИНАЕТСЯ
ОТ 3 МИНУТ И УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ДО 10 МИНУТ.

К ЭФФЕКТИВНОЙ ВОДНОЙ ПРОЦЕДУРЕ В ЦЕЛЯХ
ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЕ НОСОГЛОТКИ МОЖНО
ОТНЕСТИ ПОЛОСКАНИЕ ГОРЛА ПРОХЛАДНОЙ ВОДОЙ.
УЧИТЬ ДЕТЕЙ ПОЛОСКАТЬ ГОРЛО МОЖНО УЖЕ В
ВОЗРАСТЕ 2-3 ЛЕТ.

РЕБЕНОК НАБИРАЕТ ВОДУ В РОТ, ПРОПОЛАСКИВАЕТ
СНАЧАЛА ПОЛОСТЬ РТА, ПОВТОРИВ ЭТО НЕ МЕНЕЕ ДВУХ
РАЗ КАЖДЫЙ РАЗ СПЛЕВЫВАЯ. ЗАТЕМ ВНОВЬ НАБИРАЕТ
ВОДУ В РОТ, ЗАКИДЫВАЕТ ГОЛОВУ НАЗАД И
ПРОИЗНОСИТ ЗВУК «А-А-А». ТЕМПЕРАТУРА ВОДЫ - + 40
ГРАДУСОВ.

ЭТИ ПРИЕМЫ БУДУТ СЛУЖИТЬ НЕ ТОЛЬКО
ОЗДОРОВЛЕНИЮ ДЕТЕЙ, НО И ПРИУЧЕНИЮ ИХ К
ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.

ЕСЛИ РЕБЕНОК ПРОПУСКАЛ ИЗ-ЗА БОЛЕЗНИ ИЛИ ПО ДРУГОЙ ПРИЧИНЕ, ТО
СЛЕДУЕТ СНИЗИТЬ ИНТЕНСИВНОСТЬ ЗАКАЛИВАНИЯ.

ВВИДУ ЭТОГО ВОСПИТАТЕЛЯМ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ВЕСТИ ЖУРНАЛ, В КОТОРОМ СЛЕДУЕТ ОТМЕЧАТЬ, КТО ИЗ ДЕТЕЙ БОЛЕЛ И НА КАКОМ ЭТАПЕ ЗАКАЛИВАНИЯ ПРОИЗОШЕЛ ПЕРЕРЫВ.

[illegible]

ВАЖНОЕ ПРИМЕЧАНИЕ: ДЕТИ В ГРУППЕ ДОЛЖНЫ
БЫТЬ ОДЕТЫ В ЛЕГКОЙ ОДЕЖДЕ И В НОСОЧКАХ.
ВОСПИТАТЕЛИ СЛЕДЯТ ЗА САМОЧУВСТВИЕМ ДЕТЕЙ,
ВОСПИТЫВАЯ У НИХ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ
ОТНОШЕНИЕ К ЗАКАЛИВАНИЮ