**Паспорт физкультурного уголка**

**Цель:**

Способствовать полноценному и всестороннему развитию и воспитанию двигательной активности у детей, которая оказывает огромное влияние на состояние здоровья и физическое развитие ребенка.  Разнообразить двигательную активность детей с помощью дополнительного оборудования, которое является составной частью общей предметно-игровой среды детского сада.

**Задачи:**

1.Создать условия для активизации двигательной деятельности детей во время их бодрствования, широко используя разнообразные яркие игрушки, предметы, пособия, которые являются стимулом к выполнению ими разных движений.

2.Способствовать развитию волевых усилий, обогащению двигательного опыта, раскрытию их функциональных возможностей.

3.Формирование двигательных навыков с использованием пособий (бросание и ловля мячей, прыжки через скакалку и т.д.)

4.Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции, а также смелость, решительность и находчивость.

5.Укрепление мышечного корсета и развитие разных групп мышц

6.Помогать детям с помощью физкультурных пособий добиваться более    четкого представления о движении, которое складывается на основе ощущений и восприятий.

7.Дать знания о свойствах разных предметов и пособий (форме, цвете, весе, качестве материала), познакомить с особенностями движения в пространстве, с направлениями движений.

8.Возможность выбирать интересные и доступные для себя движения с различными пособиями, которые помогут творчески решать двигательные задачи, комфортно ощущать себя в пространстве среди различных предметов и регулировать свою двигательную активность.

9.Предупреждение сколиоза и плоскостопия.

10.Формирование и закрепление правильной осанки.

11.Активизация функций сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

**Требование к оформлению пособий и к подбору оборудования**

1. Участие детей в подготовке пособий к разным видам занятий по физической культуре формирует у них навыки аккуратного и бережного обращения.

2.Разнообразие форм, цвета физкультурного оборудования должно способствовать воспитанию художественного вкуса у детей. Наиболее предпочтительны для окраски оборудования нежные пастельные тона.

3.Целесообразно комплектовать оборудование в соответствии с разными видами движений, физических упражнений, подвижных и спортивных игр. С помощью оборудования и пособий должно обеспечиваться правильное выполнение разнообразных комплексов физических упражнений (общеразвивающих, упражнений в основных видах движений), а также целенаправленное формирование различных физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств).

4. В комплекты оборудования должны входить самые разнообразные предметы: крупногабаритные (гимнастические скамейки, лестницы, бумы и др.), переносные и стационарные, изготовленные из разных материалов (дерева, резины, пластмассы и т. п.), мелкие (резиновые кольца, мячи, шары, обручи и т.п.).

5. Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. В детском саду необходимо иметь достаточное количество физкультурного оборудования для обеспечения детей благоприятным уровнем двигательной активности в процессе разных форм физического воспитания дошкольников.

6. Необходимо, чтобы оборудование (размеры, габариты и вес предметов) соответствовало возрастным особенностям детей и их антропометрическим показателям. Количество оборудования определяется из расчета активного участия всех детей в процессе разных форм двигательной активности. Габариты и вес переносного оборудования должны быть соразмеримы с возможностями детей.

**Техническое обеспечение**

1. Обеспечение безопасности детей при его использовании. Каждое пособие должно быть устойчивое и прочное. С целью обеспечения страховки, предотвращения травматизма у детей во время игр в физкультурном уголке необходимо иметь хорошие крепления.

2.Материалы, из которых изготовлено оборудование, должны отвечать гигиеническим требованиям, быть экологически чистыми и прочными.

3. Магнитофон: диски с музыкой.

**Требования к использованию пособий и оборудования:**

1.Развивать двигательную сферу детей дошкольного возраста через выбор определенных способов их действий, требующих физических усилий и затрат энергии, соотнесения их с габаритами и массой, устойчивостью и другими свойствами используемых предметов.

2. Создавать вариативные и усложненные условия для выполнения различных физических упражнений. (Например, дети преодолевая полосу препятствий, состоящую из разных модулей, совершают множество движений: ходьба и бег по наклонному буму, ползание по гимнастической скамейке, подлезание под дуги, прыжки на батуте и т.д. различными пособиями и предметами (мячом, обручем, гимнастической палкой и т. д.).

3.Важно, чтобы в процессе обучения детей движениям пособия способствовали более быстрому их освоению.

РАЗДЕЛЫ:

1.Подвижные игры

2.Дидактические игры

3.Спортивные игры

4.Общеразвивающие упражнения: физические упражнения, выполняемые у деревянной стенки, упражнения с детскими эспандерами, гимнастической палкой и другими предметами.

5.Основные виды движения

6.Традиционное оборудование:

7.Нетрадиционное оборудование: различные массажеры, мелкие предметы (колечки, палочки, шарики — для захвата пальцами ног),

8.Наглядное пособие (маски, воронки из пластиковых бутылок, изготовление мягких игрушек для развития мелкой моторики, пособия для дыхательной гимнастики ) Пособия для различных подвижных игр.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:**

**Первая младшая группа**

1.Дети третьего года жизни очень активны, стараются действовать самостоятельно, совершая большое разнообразие движений с использованием разных пособий (ходьба по скамейке, лазанье и ползание под столом, стульями, прокатывание шарика, мяча, бросание мяча и различных предметов, ходьба по ограниченной опоре с сохранением равновесия и др.).

2.Самостоятельная двигательная активность детей 2-3 лет связана с обыгрыванием разных предметов и игрушек. Дети тянутся за игрушкой, наклоняются, влезают на куб, прилагают определённые усилия, чтобы достать тот или иной предмет или пособие.

3.Имитационные движения занимают у детей важное место в их самостоятельной деятельности. Можно наблюдать, как ребёнок самостоятельно проявляет свою двигательную активность в играх с образными игрушками. Например, ребёнок с зайчиком прыгает, убегает от волка, подлезает под дуги, прячется в туннеле и т. д.

4.Действия с пособиями достаточно просты, они обычно обыгрывают их. Например, ребёнок берёт обруч, лежащий на полу, садится в него, представляя, что это домик, затем бежит к лисичке и садится вместе с ней. Потом берёт зайку, мишку и т. д. и опять кладёт их в свой "домик" и т. д. Другой ребёнок может использовать обруч в качестве руля автомобиля. Из верёвки, скакалки дети могут также соорудить дом (выложить на полу круг), построить заборчик из гимнастических палок, при этом используя такие действия, как перешагивание, подлезание.

5.Важно педагогу находить рациональное сочетание пособий и движений, не допускать их однообразия.

6.Двух-трехлетние дети любят выполнять поручения взрослых, поэтому чаще надо привлекать малышей к расстановке и уборке пособий. Педагог должен поддерживать интерес детей к разным физкультурным пособиям с помощью внесения новизны в их использование (внесение нового пособия, перестановка его с одного места на другое, усложнение двигательной задачи с одним и тем же пособием).

**Размещение физкультурного оборудования**

Все пособия должны быть доступны детям, побуждать их делать самим все, что им посильно и интересно.

1.Некоторые мелкие пособия (резиновые кольца, шарики, массажные мячи и т. д.) расположить на подвесной полке так, чтобы ребенок с пола не мог их достать.

2. Под полкой следует поставить устойчивый ящик или куб (высотой 10-15 см), на который ребенок может встать и взять интересующий его предмет.

3.С целью увеличения двигательной активности детей любимые игрушки (зайчик, мишка, лисичка) целесообразно расставлять на крупных пособиях (гимнастической лесенке и т. д.).

Физкультурные пособия важно разместить таким образом, чтобы они способствовали проявлению двигательной активности детей. Так, рядом с кукольным уголком можно поставить игрушки-двигатели (машины, тележки). Крупное физкультурное оборудование требует много места, поэтому его лучше расставить вдоль одной свободной стены.

Педагогам следует помнить, что у малышей быстро падает интерес к одному и тому же пособию. Поэтому все имеющиеся пособия нежелательно держать в групповой комнате. Лучше вносить их постепенно, чередуя их. Мелкие пособия следует держать в открытых ящиках так, чтобы дети могли свободно ими пользоваться.

Примерный набор физкультурного оборудования для первой младшей группы.

**Тип оборудования**

**Для ходьбы, бега, равновесия**

1.Валик мягкий укороченный.

2.Горка детская1шт.

3.Доска с ребристой поверхностью

4.Коврики, дорожки массажные, со следочками (для профилактики плоскостопия)

5.Скамейка гимнастическая .

6.Шнур длинный .

7.Для прыжков Мини-мат.

8.Куб деревянный малый .

9.Обруч плоский (цветной).

10Палка гимнастическая длинная.

11Шнур короткий плетёный .

Для катания, бросания, ловли Корзина для метания мячей1

1.Мяч резиновый.

2.Мяч-шар надувной .

3.Обруч малый .

4.Шарик пластмассовый.

5.Для ползания и лазанья  Лесенка-стремянка .

6.Лабиринт (3 секции)

7.Ящики для влезания (складирующиеся один в другой)1 комплект

Для общеразвивающих упражнений

1.Мяч массажный

2.Мяч резиновый

3.Обруч плоский

4.Палка гимнастическая коротка

5.Колечко с лентой

6.Кольцо резиновое

**Вторая младшая группа**

1.Двигательная активность детей 4-го года жизни характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности действий с различными предметами и физкультурными пособиями (мячом, обручем, резиновыми кольцами и т. д.), так как они уже имеют необходимый двигательный опыт. Движения детей более разнообразны и координированы.

2. В самостоятельной деятельности дети начинают всё больше использовать разные упражнения в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле мяча, ползании и лазанья. Детям младшего дошкольного возраста свойственна подражательная деятельность. Это объясняется тем, что накопленный ребёнком двигательный опыт позволяет ему управлять своими движениями, ориентируясь на образец.

3.Проявляя самостоятельную двигательную активность дети 4-го года жизни выполняют довольно сложные движения (взбираются на горку и сбегают с неё, подползают под разные предметы и т. д.) и сочетания разных движений (прокатывание мяча по "дорожке" и бег за ним, прыжки вверх, стараясь поймать комара и др.).

4.Воспитателю необходимо постоянно поддерживать интерес к движениям с использованием физкультурных пособий, внося разные варианты действий с ними (подбрасывание мяча и ловля, удар об пол, стену, прокатывание мяча и т. д.).

5.В самостоятельной двигательной деятельности детей младшего дошкольного возраста можно увидеть игры разной подвижности (с мячом, со скакалкой, с обручем, с сюжетными игрушками).

**Размещение физкультурного оборудования**

Для хранения физкультурных пособий в групповых комнатах может быть использована секционная мебель с выдвижными ящиками или тележка "Физкультурный уголок". У детей второй младшей группы быстро падает интерес к одному и тому же пособию, поэтому советуем постоянно его обновлять (перестановка его с одного места на другое, внесение нового пособия и т. д.).

Крупное оборудование требует много места, поэтому его лучше расставить вдоль стен.

Мелкое физкультурное оборудование (массажные мячи, шарики, резиновые кольца и др.) следует держать в корзинах или открытых ящиках таким образом, чтобы дети могли им свободно пользоваться.

**Примерный набор физкультурного оборудования для**

**второй младшей группы**

***Для ходьбы, бега и равновесия***

1.Валик мягкий.

2.Доска с ребристой поверхностью.

3.Модуль "Змейка".

4.Коврик, дорожка массажные, со следочками.

5.Кольцо мягкое Диаметр.

6.Куб деревянный .

7.Обруч большой.

***Для прыжков***

1.Куб деревянный.

2.Мяч-попрыгунчик.

3.Обруч малый .

4.Шнур короткий .

5.Для катания, бросания, ловли    Кегли (набор).

6.Мешочек с грузом малый .

7.Мяч резиновый .

8.Шар цветной (фибро-пластиковый).

***Для ползанья и лазанья***

1.Лабиринт игровой.

2.Полукольцо мягкое.

***Для общеразвивающих упражнений***

1.Колечко резиновое.

2.Лента цветная (короткая).

3.Мяч массажный .

4.Обруч плоский.

5.Палка гимнастическая короткая.

6.Флажок

**Средняя группа**

Детям этого возраста интересны наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие скорости, ловкости и точности их выполнения.

Дети 5-го года жизни владеют в общих чертах всеми видами основных движений. Создание благоприятной окружающей обстановки (организация свободного места для игр, рациональный подбор физкультурного оборудования, поощрение индивидуальных игр с пособиями) остается в средней группе одним из путей повышения двигательной активности детей.

**Размещение физкультурного оборудования**

В этой возрастной группе необходимо иметь "Физкультурный уголок" — тележку на колесах. В нем находятся короткие гимнастические палки, геометрические формы, массажные мячи, плоские обручи, кольца. "Физкультурный уголок" располагается в углу комнаты.

Такие пособия, как мячи разных размеров, мячи-утяжелители, наборы (серсо, кегли, кольцеброс, шнуры), следует хранить в открытом виде в ящиках, которые располагаются вдоль стены.

Гимнастические модули и мячи важно расположить у стен, где нет батарей.

В средней группе хорошо иметь деревянную стенку (высота 150 см) для формирования правильной осанки, расположенную возле входной двери группы.

С целью развития интереса у детей к разным видам упражнений с использованием пособий следует некоторые предметы и пособия хранить в кладовой комнате, что позволяет обновлять материал в группе.

**Примерный набор физкультурного оборудования для средней группы**

***Для ходьбы, бега, равновесия***

1.Коврик массажный.

2.Шнур длинный.

3.Для прыжков   кубики деревянные.

4.Мяч-попрыгунчик .

5.Обруч.

6.Палка гимнастическая короткая.

7.Скакалка короткая.

***Для катания, бросания, ловли***

1.Кегли .

2.Кольцеброс (набор).

3.Мешочек с грузом большой Масса 400 г.

4.Обруч большой, диаметр 100 см.

5.Серсо (набор) 1

6.Набор дартц.

***Для ползания и лазанья***

1.Полукольцо (дуга деревянная)

***Для общеразвивающих  упражнений***

1.Колечко резиновое.

2.Мешочек с грузом малый.

3.Мяч-шар (цветной, прозрачный).

4.Обруч малый.

5.Шнур короткий .

**Старшая и подготовительная группы**

Старший дошкольный возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности. Старшие дошкольники овладевают сложными видами движений и способами выполнения, а также некоторыми элементами техники. Они способны получать удовлетворение в результате успешного достижения цели и преодоления трудностей. Детям этого возраста свойственен широкий круг специальных знаний, умение анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации.

Для старших дошкольников необходимо создавать вариативные усложненные условия для выполнения разных видов физических упражнений с использованием пособий. Преодолевая полосу препятствий, (составленную из разных пособий, дети вынуждены применять свои двигательные умения и навыки и проявлять находчивость, решительность, смелость и самостоятельность.

На шестом году жизни у детей появляется интерес к подвижным играм и упражнениям спортивного характера (баскетбол, бадминтон, теннис, ходьба на лыжах, езда на велосипеде). Дети уже способны решать двигательные задачи, подчиняясь определенным правилам и применять разученные ранее движения в соответствии с игровыми ситуациями.

Одни физические упражнения могут выполняться дошкольниками с мелкими физкультурными пособиями (резиновым кольцом, флажком, веревкой, палкой, обручем, мячом). Другие упражнения — на гимнастическом валике, стенке, бревне, рукоходе, на санках, лыжах и т.п. или около них (у гимнастической стенки, скамейки, у бревна и др.).

**Размещение физкультурного оборудования**

Оборудование для спортивных игр желательно хранить в секционном шкафу или в закрытых ящиках

Обручи, скакалки, шнуры советуем разместить на крюках одной свободной стены в группе.

Физкультурное оборудование располагается в группе так, чтобы дети могли свободно подходить к нему и пользоваться им.

**Примерный набор физкультурного оборудования для старшей и подготовительной групп**

***Для ходьбы, бега, равновесия***

1.Балансир-волчок.

2.Коврик массажный со следочками.

3.Шнур короткий (плетеный).

 4.Массажный комплекс для закаливания (дорожка здоровья).

5.Ванна с морской солью (Рижский метод закаливания).

***Для прыжков***

1.Обруч малый.

2.Скакалка короткая.

***Для катания, бросания, ловли***

1.Кегли (набор).

2.Кольцеброс (набор).

3.Мешочек малый с грузом.

4.Мяч большой .

5.Мешочек с грузом большой .

6.Мяч для мини-баскетбола.

7.Мяч утяжеленный (набивной).

8.Мяч-массажер.

9.Обруч большой Диаметр.

10.Серсо (набор).

***Для ползания и лазанья***

1.Комплект мягких модулей (6-8 сегментов).

***Для общеразвивающих упражнений***

1.Гантели детские.

2.Кольцо малое.

3.Лента короткая.

4.Мяч средний.

5.Мяч мелкий.

**ЛИТЕРАТУРА:**

1. Т. И. Осокиной, Е. А. Тимофеевой, М. А. Руновой "Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений", Москва, "Мозаика-Синтез", 1999.

2.Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст). М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000;

3.Буцинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М.: Просвещение, 1990;

4.Зимонина В.Н. Расту здоровым. М., 1997;

5.Адашкявичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М.: Просвещение, 1992;

6.Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. М.: Просвещение, 1983;

7.Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. М.: Просвещение, 1981;

8.Детские народные подвижные игры. Составители: Кенеман А.В., Осокина Т.И. М.: Просвещение, “Владос”, 1995;

9.Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. М.: Просвещение, 1986;

10.Латохина Л.И. Хатха-йога для детей. М.: Просвещение, 1993;

11.Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. М.: Аркти, 1997;

12.Осокина Т.И. и др. Игры и развлечения детей на воздухе. М.: Просвещение, 1983;

13.Организация активного отдыха детей дошкольного возраста (сценарии спортивных праздников, развлечений, спартакиад). М., 1993.

**Перспективный план работы с родителями группы №1 по физическому развитию детей (2020-2021 уч. год)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | № | **Тема** | **Цель** | **Формы и методы работы** |
| **Сентябрь** | 12 | «Задачи физического воспитания детей на новый учебный год»«Физическая культура и оздоровление» | Познакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой на новый учебный год.Выявить уровень знаний родителей по физкультурно-оздоровительному направлению. | Выступление на родительском собрании.Анкетирование |
| **Октябрь** | 1234 | «Значение режима дня для здоровья ребенка»«Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе»«Как формировать представления о здоровом образе жизни»Профилактика плоскостопия | Познакомить родителей с организацией физкультурно-оздоровительной среды в детском саду.Обеспечить родителей методическими рекомендациямиРасширять знания родителей о здоровом образе жизни.Привлечение родителей к использованию разных методов профилактики плоскостопия у детей дошкольного возраста | Открытый просмотр утренней гимнастикиИндивидуальные консультацииБеседаМастер-класс |
| **Ноябрь** | 1234 | «Мама, папа, я - спортивная семья»«Закаливание - первый шаг на пути к здоровью»Изготовление нестандартного оборудования для занятий физкультуройПодвижные игры с родителями в выходной. | Пропаганда ЗОЖ среди детей и их родителей, популяризация активных форм отдыха.Продолжать знакомить родителей с доступными способами закаливания.Привлечь родителей к изготовлению пособий, тренажеров в уголок по физическому развитию.Информация о подвижных играх для всей семьи. | Семейные соревнованияПапка – передвижка,индивидуальные беседыТворческая мастерскаяБуклеты |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | № | **Тема** | **Цель** | **Формы и методы работы** |
| **Декабрь** | 1234 | «Воспитание сознательной установки на здоровый образ жизни у детей дошкольников».Игры, в которые играют взрослые и дети»«Мы - спортивная семья»«Игры на свежем воздухе» | Содействовать сохранению и укреплению здоровья детей; воспитывать сознательную установку на ведение здорового образа жизни.Устанавливать эмоционально-положительный контакт родителей и детей в процессе совместной двигательно-игровой деятельностиСодействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности.Продолжать знакомить с подвижными играми на воздухе зимой. | КонсультацияСеминар-практикумСемейный опытБуклеты |
| **Январь** | 1234 | «Дружно весело играя, мы здоровье прибавляем»«Зимние травмы»Зимний праздник."Вместе весело играть" | Дать представления об организации рациональной двигательной деятельности детей дошкольного возраста, используя разнообразные формы организации в семье.Побуждать родителей на личном примере демонстрировать детям соблюдение правил безопасного поведения.Привлечь родителей к подготовке и участию праздника.Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности.Познакомить родителей с «народными играми», приобщить их к участию в игровой деятельности. | КонсультацияКонсультация индивидуальные беседыУчастие в празднике.«За круглым столом» |
| **Февраль** | 1234 | «Спорт. Нужен ли детям спорт? Основные сведения о занятиях детей спортом».Предупреждение детского травматизма«День защитника Отечества»«Мой папа – лучше всех!» | Расширять представления родителей о значимости физического воспитания в ДОУ и семье; привлекать внимание родителей к проблемам физического образования и оздоровления.Информировать родителей о формировании у детей навыков безопасного поведенияПривлечь родителей к подготовке и участию в досуге. Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности.Привлечь родителей к организации выставки. | КонсультацияРекомендацииУчастие в досугеКонкурс рисунков |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | № | **Тема** | **Цель** | **Формы и методы работы** |
| **Март** | 1234 | «Мой веселый звонкий мяч»Значение физических упражнений«Спортивный уголок дома»«Русские народные традиции» | Рассказать о влиянии игр с мячом на всестороннее развитие детей дошкольного возрастаПродолжать знакомить родителей со значимостью физических упражнений в жизни детейСодействовать созданию спортивного уголка дома, пропаганда ЗОЖПродолжать знакомить родителей с русскими традиционными играми и формами их организации в выходные дни. | Мастер-классКонсультацияРекомендацииСтендовая информация, памятки |
| **Апрель** | 1234 | «Неделя Здоровья» (реализация проекта) **«Здоровый образ жизни»**«Ваш ребенок на занятиях по физическому развитию»«Вместе весело шагать» | Привлечение родителей к участию в организации мероприятий для повышения интереса детей к физической культуре.Познакомить с формами работы по приобщению детей к здоровому образу жизни, заботе о собственном здоровье.Пропаганда здорового образа жизни среди детей, родителей через создание информационного поля.Направить внимание родителей на правильность выполнения ОРУ, технику безопасности при выполнении упражнений.Педагогическое просвещение родителей об организации семейных походов, как сохранении и укреплении детского организма; расширять представления родителей о значении совместного активного отдыха на всестороннее развитие детей и укрепление организма. | Участие в проектеАкция«День открытых дверей»(старшая - подготовительная к школе группа)Консультация |
| **Май** | 1234 | «Красный, желтый, зеленый»«Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья»Весенние краски природы.«Наши достижения» | Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлеченияхИнформировать о факторах ,влияющих на физическое здоровье ребенка.Привлечь родителей к активному отдыху с детьмиПодведение итогов физкультурно-оздоровительной работы ДОУ | Участие в досугеПапка-передвижкаЭколого-оздоровительный походВыступление на родительском собрании |

**Консультация для родителей по закаливанию.**

**Закаливание дошкольника**

Как вырастить своего ребенка крепким и здоровым? Как защитить его от всех болезней мира? Эти вопросы беспокоят каждую маму и каждого папу. Ответ один: повысить иммунитет, улучшить естественные защитные механизмы.

Защитные механизмы детского организма до конца не сформированы. Единственный и самый эффективный способ их тренировки – закаливание детей дошкольного возраста. Для достижения максимального результата начинать нужно с раннего возраста.

**Что такое закаливание**

Это адаптация организма к холодным воздействиям. Данное определение не раскрывает всей сути понятия. Закаливание детей дошкольного возраста  – это система определенных процедур в режиме дня.  Своего рода, образ здоровой жизни, который родители закладывают своему ребенку.

Это активная деятельность, намеренное воздействие холодом для тренировки защитных механизмов тела. При этом повышается устойчивость не только к холодовым влияниям, но и к другим воздействиям.

Это не самоцель – это средство укрепления и сохранения здоровья ребенка.

**Основные принципы закаливания**

Чтобы добиться положительного эффекта необходимо соблюдать следующие схемы:

* регулярность процедур (ежедневные занятия в одно и то же время);
* постепенность процедур (поэтапный переход от более слабых форм закаливания к более сильным);
* чередование общих процедур с местными (невозможно достичь желаемого эффекта, только растирая грудь холодной водой);
* использование для закаливания всего, что предлагает природа (земли, воздуха, солнца, снега, воды);
* комплексность процедур (это не только обливание водой, но и прогулки на свежем воздухе, катание на лыжах, плавание, бег, баня);
* процедуры должны вызывать у ребенка только положительные эмоции.

**Общие правила закаливания**

* одевать ребенка по погоде, в особо холодные дни – чуть теплее себя (дорогие родители, детей не нужно кутать; «чуть теплее» вовсе не означает больше на две кофточки);
* укладывать малыша спать в хорошо проветренной комнате (желательно в одних трусиках);
* ночная температура в помещении для сна должна быть на два-три градуса ниже, чем дневная;
* после сна ополаскивать лицо и кисти прохладной водой;
* ежедневно гулять с ребенком на улице (независимо от погоды);
* в помещении ребенок должен находиться в легкой одежде;
* если малыш болел, он должен полностью восстановиться после болезни.

**Закаливание детей в домашних условиях**

Проводя любые закаливающие процедуры, необходимо ориентироваться на состояние ребенка. Если малыш колотится от холода, Вы явно переборщили с этим самым холодом. Каждый ребенок индивидуален, поэтому при проведении закаливающих процедур и выборе температур нужно ориентироваться именно на свое чадо. Есть специальные методики закаливания детей.

К ним относятся воздушные ванны и водные процедуры: обливание ног, контрастное обливание, обтирание и купание в открытых водоемах.

Хождение босиком, расширенное умывание ребенка, проветривание квартиры — это закаливание в повседневной жизни.

Оно очень удобно, ведь для такого закаливания не требуется особенных условий. Оно показано всем детям, однако требуется индивидуальный подход. Требуется подобрать режим и учитывать состояние здоровья ребенка и уровень его физического развития.

Соблюдайте принципы закаливания: систематичность и постепенность. К началу процедур ребенку надо создать положительный эмоциональный настрой. Если малышу не нравятся какие-либо процедуры закаливания, насильно вводить их в практику нельзя.

**Как принимать воздушные ванны**

Начинать повседневное закаливание детей раннего возраста надо с воздушных ванн. Во-первых, это гигиеническая процедура, а, во-вторых — закаливание.

Для начала выберите комфортную для ребенка температуру, постепенно снижая ее до разумных пределов. При температуре ниже +17 и выше +26 мероприятия по закаливанию проводить нельзя. Высокая температура может привести к перегреванию малыша, а низкая — к простуде.

Ребенок не должен просто стоять в холодном помещении — это не закаливание, и так малыша легко простудить. Когда ребенок выполняет физические упражнения — тогда закаливание работает отлично. Поэтому хорошо сочетать воздушные ванны с [утренней зарядкой](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.takzdorovo.ru%2Fdeti%2Fdoshkolniki-i-mladshie-klassy%2Fzaryadka-dlya-malyshej%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHz-N97GIj78Qu2uZgBSNW9AuXfCw), которая совершенно необходима для всех детей. Проветрите помещение, а малыша лучше оставить заниматься в трусиках, маечке и носочках. Когда ребенок привыкнет заниматься в прохладном помещении, носки можно не надевать и заниматься босиком.

**Как умываться**

После зарядки  умываем ребенка сначала теплой водой, а, когда он привыкнет, делаем воду прохладнее. Хорошо для закаливания расширенное умывание — не только кисти и лицо, но и руки до локтей, шею и верхнюю часть груди и шеи.

**Как спать**

Закаливание можно проводить и тогда, когда ребенок спит, днем или ночью. Подходящая для закаливания температура во время сна — на 2–3 градуса ниже, чем обычная температура, в которой ребенок бодрствует. Такая же температура подойдет и для принятия воздушных ванн.

Перед сном помещение проветриваем  или оставляем открытой форточку, если на улице не холодно. Следим, чтобы не было сквозняков.

Для детей до 3 лет температура во время сна держим в рамках 21–23 градусов, а для ребят постарше — 20–21 градус, а с 5–7 лет — 19–21 градус.

**Как одеваться**

Большое значение имеет и то, во что ребенок одет дома.  При температуре в квартире выше 23 градусов достаточно белья и тонкой хлопчатобумажной одежды, при 18–22 градусах — можно надеть колготы и кофточку из плотного хлопка с длинным рукавом. Если стало прохладно, и температура в квартире упала до 16–17 градусов, то можно надеть теплую кофточку, колготы и теплые тапочки.

**Как ходить**

Некоторые дети очень любят ходить босиком. Но маленьким детям вредно долго ходить босиком по твердой поверхности: ведь у них еще идет формирование свода стопы. А из-за жесткой опоры могут усугубиться уже имеющиеся нарушения или развиться плоскостопие.

Дайте ребенку побегать с голыми ножками, например, во время выполнения физических упражнений. Или, если у вас на полу есть толстый ковер, разрешайте малышу ходить босиком по нему.

Если у вас есть возможность выехать летом с малышом на природу, где есть чистая трава, а обстановка не травмоопасна, то малыш  может ходить по земле и траве.

Ежедневно гуляйте с ребенком. Ходите пешком в парк, в лес. Четырехлетний малыш вполне способен двигаться на своих ногах без перерыва до сорока минут.

Дети любят кататься зимой на санках с горы. Пусть катаются! Только тащить санки на гору он должен сам. Ребенок должен двигаться, чтобы не замерзнуть. Приучайте малыша к лыжам (с четырех лет можно начинать учить, сначала без палок), к конькам (профессиональные спортивные клубы принимают детей с четырех лет).

Запомните, дороги родители! Завязывать шарфом рот и нос нельзя. Ребенка надо заставлять дышать носом.

Лето – пора купания. Плавание в открытом водоеме – самая эффективная процедура. При первом знакомстве с водой важно научить ребенка спокойно заходить в озеро, не бояться воды. Только постепенно позволять заходить глубже, играть в водоеме. Если губы ребенка посинели, сам весь дрожит, срочно на берег. После летних закаливающих процедур в осенне-зимний период малыша желательно водить в бассейн.

Водные летние процедуры необходимо сочетать с солнечными ваннами. Нежную кожу необходимо обработать солнцезащитным средством, а голову укрыть. Лучше всего посадить малыша играть в тенек (под зонт).

Если ребенок заболевает, многие родители держат его дома до полного выздоровления. Это не всегда верно. Больному малышу вдвойне нужен свежий воздух. При температуре сидите дома, но если у ребенка нет температуры, то смело идите гулять.

**Памятка родителям**

Специальные методики закаливания детей дошкольного возраста применять можно – иммунитету ребенка это пойдет только на пользу. Однако снова требуются время, желание и систематичность.

К тому же необходимо быть очень грамотным родителем, чтобы четко понимать, когда ребенок чувствует себя не очень хорошо, и закаливание надо приостановить.

Одна из самых эффективных специальных методик — контрастное обливание стоп и голеней. Ножки попеременно обливаются теплой и прохладной водой и, если у ребенка нет хронических заболеваний, серия обливаний заканчивается прохладной водой. Если организм малыша ослаблен, то заканчивать процедуру надо теплой водой.

Обтирание прохладной водой тоже не потеряло своей актуальности.

Но не стоит экспериментировать с интенсивным закаливанием. Не надо обливать малыша холодной водой на снегу, заставлять его ходить босиком по снегу. Нельзя устраивать и заплывы малышей в проруби.

Такое псевдозакаливание — огромный стресс для детского организма, и его последствия трудно предсказать.

А постепенное и последовательное закаливание, наоборот, принесет только пользу здоровью и самочувствию малыша.

**Закаляйтесь и будьте здоровы!**

Рижский метод закаливания.

Название метода пришло из Прибалтики, где было замечено, что дети бегающие босиком по прохладной воде и песку Рижского взморья практически не болеют простудными заболеваниями. Метод давно и широко применяется в дошкольных учреждениях, может иметь несколько вариантов.

**Для данного метода закаливания используется три дорожки из грубого полотна (мешковина, дерюга и пр.) шириной 0,4 м и длиной 1,5 м. Одна из них смачивается в 10% растворе поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) комнатной t. Другая  в чистой воде такой же t. Третья дорожка остается сухой. Дорожки выстилаются на полу в следующей последовательности: "соленая" дорожка, дорожка, смоченная обычной водой и сухая.**

Дети шаркающим шагом проходят по очереди по всем дорожкам. Прохождение можно повторить 2-3 раза и совместить его с хождением по ребристой доске или по "Дорожке Здоровья".

 "Дорожка Здоровья" представляет собой полосу из легкостирающейся ткани с нашитыми на нее мелкими предметами: пуговицы, бусинки, плетенные веревочки, шнуры и другие объемные предметы, безопасные для ребенка. Можно использовать коврик для ванной типа "травка". Подобные дорожки используют для профилактики плоскостопия и являются активными раздражителями рецепторов, находящихся на стопе ребенка.

На резиновый коврик с шипами, одетый в чехол, смоченный 10% раствором поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) ребёнок становится босиком и шагает на месте (начиная с 5-7 и до 16 сек). После этого ребёнок встаёт на сухой коврик и топает на нём в течение 15 сек. Затем водой из-под крана протереть руки, шею, лицо.

Начиная со средней группы, дети полощут рот йодно-солевым раствором (на 1 литр воды 1 ст. ложка соли и 3-4 капли йода). Вода комнатной температуры.

Данный метод рекомендуется проводить после дневного сна или после проведения зарядки.

Этот интересный метод пришел к нам с восьмидесятых годов и предназначается для закалки детей дошкольного возраста. Рижский метод закаливания позволяет повысить сопротивляемость детского организма к простудам.

1. Такую процедуру лучше всего делать после дневного сна или же после утренней зарядки. Потребуется резиновый коврик, имеющий неровную поверхность или же с шипами. На него надо положить грубую ткань, которую заранее намочить в десятипроцентном растворе обычной соли. На один литр воды положить 100 г соли и добавить туда же пять капель йода. Если коврика не нашлось, возьмите махровое полотенце.

2. Расстелите коврик или полотенце на полу. Ребенок должен встать туда босиком и пошагать по влажной ткани семь секунд. Затем он переходит на другое полотенце, которое намочено в обычной чистой воде и тоже шагает там семь секунд. После этого ребенок должен перейти на сухую ткань и пошагать по ней такое же количество времени. При выполнении процедуры постоянно увеличивается время и оно должно доходить до шестнадцати секунд.

3. Хождение по «солевой дорожке» можно совместить с «дорожкой здоровья». Это кусок ткани или полотенце, на которое нашиты пуговицы, шнуры и бусинки. Это будет отличной профилактикой плоскостопия.

Устанавливаем контакт с родителями и обговариваем, что ребенок должен носить одежду по системе (1,2,3). Летом: один слой одежды. Весна, осень: два слоя одежды. Зима: три слоя одежды. Истоки болезни – в гиперопеке: если одежды много, то закаливание бесполезно. Легкая одежда способствует укреплению здоровья.

**Летом:**
- один слой одежды;
- одежда должна быть хлопчатобумажной;
- можно ходить без майки, только в платье или рубашке;
- обувь носить без носков (подошва должна быть свободной, так как тренируются рецепторы стоп – планторный массаж)

**Весна. Осень:**
- платье-курточка;
- рубашка – кофта;
- носок х/б – сапоги (шерстяные носки нужны только для резиновых сапог, в остальных случаях они ведут к перегреванию стопы).

**Зима:**
- платье, кофта – пальто (шуба – тяжелая одежда, что может привести к нарушению осанки, а тугой пояс на шубе способствует развитию ДЖВП). Приучать ребенка носить зимой одну меховую шапку под нее не одевать шерстяную и не закрывать уши. Шарфом не рекомендуется закрывать носоглотку, так как это ведет к перегреванию носоглотки теплым и влажным воздухом, что нарушает кровообращение и ведет к развитию катара верхних дыхательных путей.

**Особенности закаливания детей**

Особенности закаливания детей обусловлены характером морфофункционального развития организма ребенка. Чем младше ребенок, тем более выражена морфол, и функц, незаконченность развития его ц. н. с., желез внутренней секреции, органов дыхания и кровообращения. В первые месяцы жизни детям свойственна значительная термолабильность; они сохраняют нормальную температуру тела лишь при незначительных колебаниях температуры окружающей среды, легко перегреваются и переохлаждаются. У грудных детей терморегуляция осуществляется гл. обр. посредством изменения хим. теплорегуляции. Физ. тепло-регуляция развита слабо вследствие незаконченности формирования экстероцепторов, проводящих путей и всех других компонентов рефлекторной дуги, обеспечивающих ответные реакции со стороны дыхательной, кровеносной и эндокринной систем.

Внешние раздражения, адекватные по своей силе уровню развития системы терморегуляции ребенка, способствуют дальнейшему ее совершенствованию, улучшению восприятия раздражений и ускорению ответной реакции. На этой физиологической закономерности основываются принципы Закаливания детей.

1. Постепенность увеличения силы раздражителя, начиная с наименее воспринимаемой (индифферентной); ограничение или прекращение действия раздражителя (воздух, вода, солнечная радиация) при первых признаках начинающегося охлаждения или перегревания.

2. Систематическое ежедневное повторение 3. при совмещении с гиг. процедурами и различной двигательной деятельностью детей.

3. Учет индивидуальных особенностей организма ребенка при выборе средств и способов 3., т. к. неравномерность развития детей в пределах одного и того же возраста обусловливает значительную вариабельность ответных реакций.

Начинают 3. с воздушных ванн в помещении, оптимальная температура воздуха: для детей в возрасте до 1 года 22—21 °; от 1 года до 2 лет — 21 — 20 °; от 2 до 4 лет — 20— 19 °; от 4 до 7 лет — 19—16 s. Эти процедуры проводят обычно при смене одежды после ночного и дневного сна. Продолжительность воздушной ванны с 3—4 мин. постепенно увеличивают до 10 мин. Целесообразно сочетать 3. с массажем и гимнастикой. Частичную воздушную ванну дети получают также во время подвижных игр и физкультурных занятий, когда они находятся в облегченной одежде. Закаливающее действие оказывает пребывание на открытом воздухе во время прогулок и дневного сна на озелененном участке или открытой веранде. В общей сложности дети должны быть вне помещения в холодное время года по 2—5 час., в зависимости от возраста, и летом по 10—12 час. ежедневно. В летнее время прогулка сочетается с воздушными и световоздушными ваннами, вслед за к-рыми дети старше года должны получать д солнечные ванны. Детей в возрасте до 1 года под прямые солнечные лучи не выносят, их следует держать в светотени, образуемой кроной деревьев или навесами. Следует периодически чередовать пребывание детей старше года в тени и на освещенном солнцем участке. Постепенное увеличение площади обнаженной поверхности тела и обязательный светлый головной убор предупреждают избыточное облучение и перегревание. Существенное значение для 3. воздухом как летом, так и зимой имеет рационально подобранная одежда: она должна обеспечить тепловой комфорт ребенку в помещении и вне его, следует учитывать, что перегревание не менее вредно, чем охлаждение.

Закаливание водой начинают после предварительного проведения в течение 1 — 2 нед. воздушных ванн в помещении. Постепенное увеличение силы действия воды достигается равномерным снижением температуры воды, увеличением площади смачиваемых кожных покровов, заменой местных водных процедур общими, которые также даются в порядке возрастающей интенсивности: влажное обтирание, обливание, ванна, душ, купание в открытом водоеме. Все гиг. водные процедуры должны сочетаться с 3. Местное использование воды в гиг. целях (умывание или влажное обтирание лица, шеи, мытье рук, пог) заканчивается применением более прохладной воды. Широко применяют обливание стоп и нижней трети голеней. Начинают эти процедуры при температуре воды 30°, через неделю снижают на 1 — 2° каждые 1—2 дня, доводя до 22° для детей первого года жизни, до 18—16° для детей от 1 года до 3 лет и до 16—14° для детей 4—7 лет. Для общих кратковременных водных процедур (обтирание, обливание) температуру воды с 35° через неделю начинают снижать на 1 — 2° каждые 1 — 2 дня и оставляют на уровне 28° для детей в возрасте 1 — 2 лет и 24—22° для дошкольников. Для общей гиг. ванны температура воды остается постоянной (36°). В целях 3. гиг. ванну завершают общим обливанием водой t° 34°. 3. водой проводят в помещении при обычной комнатной температуре воздуха и обязательном исключении сквозняка. Водная процедура заканчивается вытиранием кожи насухо, сопровождаемым легким массажем для усиления периферического кровообращения. Затем ребенок надевает обычную одежду. Во всех случаях вынужденного прекращения 3. его следует возможно быстрее возобновить, однако после 3—5-дневного перерыва используется вода на 2—3° теплее той, к-рую применяли в последний день 3. Если водные процедуры не проводились более длительный срок, их начинают вновь с рекомендованной исходной температуры.

В результате правильно проводимого 3. значительно снижается заболеваемость, улучшается физ. и нервно-психическое развитие детей. В определенной степени 3. влияет на индивидуальные особенности в. н. д. детей. По мере длительного повторения правильно подобранных процедур улучшается сила, подвижность и уравновешенность процессов возбуждения и торможения в ц. н. с.

Дети, ослабленные гипотрофией, рахитом, повторными или хрон, заболеваниями, особенно нуждаются в закаливающих процедурах, повышающих сопротивляемость организма. Однако использование средств 3. для оздоровления больных и ослабленных детей требует особого подхода. Свежий чистый воздух оказывает благотворное действие при любых заболеваниях; его широко используют во время дневного сна. Особенно полезно пребывание на открытом воздухе и летом, и зимой детям с заболеваниями органов кровообращения и дыхания (врожденные пороки сердца, ревматизм, хрон. пневмония, бронхиальная астма), т. к. при этих заболеваниях прежде всего нарушается функция газообмена. Общие воздушные ванны в помещении в зависимости от состояния ребенка сокращают и ограничивают частичным кратковременным обнажением тела во время смены одежды. Световоздушные и солнечные ванны строго дозируются, дети принимают их в положении лежа, повертываясь через определенные интервалы времени. Водные процедуры у ослабленных и больных детей применяют гл. обр. слабодействующие: умывание, влажное обтирание, обливание стой. Температура воды с исходной (35— 36°) снижается гораздо медленнее и лишь при улучшении общего состояния ребенка доводится до уровня, рекомендуемого для здоровых. Детям, страдающим экссудативным диатезом с выраженными явлениями дерматита, водой обтирают только непораженные участки кожи.

При острых заболеваниях, сопровождающихся повышением температуры тела, все закаливающие процедуры исключаются. По мере выздоровления и с учетом индивидуальных особенностей организма ребенка восстанавливается порядок выполнения закаливающих процедур, рекомендуемый для здоровых детей.