Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад №38 «Сказка»

**Проект**

**«Закаливание детей – путь к здоровью»**

 Выполнили:

 Володина Елена Анатольевна,

 воспитатель,

 Кувшинова Галина Петровна,

 воспитатель

КГО - 17

**Актуальность**

Важнейшим условием высокого уровня здоровья человека, его большой работоспособности и активности является сохранение и укрепление здоровья детей с раннего возраста. Здоровье ребенка зависит не только от наследственных факторов и индивидуальных особенностей, чрезвычайно важным считается систематическое оздоровление ребенка. Самой эффективной формой считается закаливание детей в детском саду.

**Закаливание** – важное звено в системе физического воспитания, так как обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышает его устойчивость к воздействию внешней среды.

 Закаливание в дошкольном возрасте нужно рассматривать как важную составляющую часть физического воспитания детей. В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым к резким изменениям температуры окружающей среды, но и к простудным и инфекционным заболеваниям.

**Основные принципы закаливания**:

- систематическое проведение закаливания;

- постепенное увеличение времени закаливания;

- начинать закаливание в любом возрасте;

- не выполнять закаливающие процедуры, если ребенок замерз, чтобы не допустить переохлаждение ребенка;

- избегать раздражителей: перегревания на солнце, продолжительного воздействия холодной воды;

- правильно подбирать одежду и обувь: из натуральных тканей и

 материалов, соответствовать температуре воздуха;

- закаливаться всей семьей;

- закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и

 массажем;

- регулярное проветривание помещений.

При проведении закаливающих мероприятий в детских учреждениях всех детей по состоянию их здоровья делят на 3 группы:

**I группа** – практически здоровые дети, с которыми можно проводить полный комплекс закаливающих процедур.

**II группа** – дети, с которыми закаливающие процедуры проводятся ограниченно. К ним относятся дети, предрасположенные к частым катарам верхних дыхательных путей, ангинам и другим простудным заболеваниям.

**III группа** – дети, которым в условиях массового проведения закаливающие мероприятия противопоказаны (имеющие острые или хронические воспалительные процессы – отиты, пиелиты, с пороком сердца, страдающие желудочно-кишечными заболеваниями).

В качестве основных методов закаливания используются естественные природные факторы:

-  воздух;

-  вода;

-  солнечный свет.

Самое распространенное закаливание - воздухом оно включает в себя:

- систематические прогулки на улицу, вне зависимости от погоды;

- воздушные ванны;

- хождение босиком.

Воздух является наиболее действующим средством закаливания для всех детей в любое время года. Закаливание воздухом - приём воздушных ванн – самая безопасная закаливающая процедура. С воздушных ванн рекомендуется начинать систематическое закаливание.

Закаливание водой — это:

- умывание;

- полоскание горла.

- обливание ног;

 - влажное обтирание;

Водные процедуры, например ножные ванны, имеют большое значение в адаптивном режиме организма ребенка к изменяющимся температурным условиям окружающей среды.

Водные процедуры — мощное и наиболее доступное средство закаливания.

Целебная сила солнца изумительна. Солнечные ванны улучшают обмен веществ, состав крови, защитные свойства кожи. Под влиянием солнечных лучей повышается работоспособность, улучшается настроение.

Комплексное использование всех природных закаливающих факторов (воздух, вода, солнечные лучи) в сочетании с разнообразными физическими упражнениями вырабатывают положительные условные для детей к закаливанию, заинтересованность в нем создают положительный психологический настрой и тем самым обеспечивают успех закаливания.

**Проблема**

В средней группе отслеживая мониторинг посещаемости выяснили, что ежемесячно в среднем 24% детей не посещают детский сад по причине заболевания ОРЗ и ОРВИ.

В режиме дня большое внимание стали уделять закаливающим процедурам, которые помогут укреплению здоровья и снижению заболеваемости детей.

С этой целью был разработан и внедрен проект «Закаливание детей – путь к здоровью».

 **Цель проекта:** укрепление психофизиологического и физиологического здоровья детей.

**Задачи:**

1**.**Создать условия для организации закаливания детей.

2.Показать возможности укрепления здоровья и профилактики заболеваний через проведение закаливающих процедур.

3. Привлечение родителей к современной активной деятельности в организации физического воспитания и закаливания.

4. Систематизация работы по оздоровлению детей.

**Участники проекта:** воспитанники средней группы, воспитатели, родители.

**Тип проекта:** практико – ориентированный, долгосрочный.

**Этапы реализации проекта:**

**I этап – подготовительный**

* Обсуждение цели, задачи с детьми и родителями.
* Создание необходимых условий для реализации проекта.
* Разработка и накопление методических материалов по проблеме.

**II** **этап – основной (практический)**

* Внедрение в воспитательно-образовательный процесс эффективных методов и приёмов закаливания направленных на укрепление здоровья и профилактики заболеваний.

**III этап – заключительный**

* Анкетирование родителей «Закаливание детей в семье»
* Отчет по мониторингу заболеваемости воспитанников средней группы.

**I этап – подготовительный**  начинался с проведения родительского собрания, на котором рассказали о мониторинге посещаемости детей за месяц. Предложили родителям совместно разработать и реализовать проект по закаливанию детей. Одним из условий было системное проведение закаливающих мероприятий, т.е. не только в детском саду, но и в семье, совместно с родителями. Для родителей были проведены консультации «Закаливание – важное звено в системе физического воспитания детей»; «Основные правила закаливания». День открытых дверей: «Закаливание по методу босохождения». Родители изготовили различные «дорожки здоровья», сшили рукавицы для самомассажа сухими и для влажного обтирания.

**II** **этап – основной (практический)**

 Закаливающие процедуры проводились систематически, без перерывов. Кроме того, родители продолжали проводить закаливание в выходные и праздничные дни, когда ребенок не посещал детский сад:

- воздушные ванны;

- хождение босиком.

- полоскание горла с добавлением отвара лечебных трав

- обливание ног;

 - влажное обтирание;

 - самомассаж;

*Метод солевого закаливания*

*Показания:* Метод солевого закаливания показан всем детям дошкольного возраста.

*Техника:* Закаливание проводится после дневного сна под наблюдением воспитателя. Ребенок проходит босиком по фланелевому коврику, смоченному 10% раствором поваренной соли комнатной температуры. Топчутся на коврике в течение 2х минут. Затем дети переходят на второй коврик, стирая соль с подошвы ног, а затем переходят на сухой коврик и вытирают ступни насухо.

Важным моментом при проведении закаливания является то, что стопа должна быть предварительно разогрета. С этой целью используется массажеры для стоп у нас это *«Дорожка здоровья».*

*Цель:* профилактика плоскостопия и активных раздражительных рецепторов, находящихся на стопе ребенка, закаливание.

*Материалы и оборудование*

 "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".

 В группе в течение года постоянно соблюдался режим прогулок. На прогулке особое внимание уделялось двигательной активности каждого ребенка. В дошкольном возрасте дети любят подвижные игры, связанные с бегом, прыжками и т.д. Они развивают и совершенствуют двигательные навыки и умения детей и имеют огромное воспитательное и эмоциональное воздействие. **III этап – заключительный**

Результаты анкетирования родителей «Закаливание детей в семье» показало, что 72% - добросовестно проводят закаливающие мероприятия дома, 67% - выполняют закаливание вместе с детьми. Проведенная на подготовительном этапе проекта работа с родителями, помогла им в дальнейшем при закаливании детей в семье.

Проведенный итоговый мониторинг по заболеваемости воспитанников средней группы показал снижение заболеваемости с 26% до 19%.

 Итогом проекта стало улучшение показателей физического и эмоционального состояния воспитанников. Педагоги расширили свои знания по вопросам закаливания воспитанников. Родители стали активными участниками в жизни детского сада и группы. Полученные знания по закаливанию родители применяют на практике, закаливаясь вместе с детьми.