

NARVA LASTEAED PÕNGERJAS

СИСТЕМА ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЯ ПО ПРОЕКТУ

«5 ЭЛЕМЕНТОВ ЗДОРОВЬЯ СЕБАСТЬЯНА КНАЙПА»

Вода, бьющая струёй из крана, — самое дешёвое лекарство в мире. Может быть, поэтому на него так мало обращают внимания и не придают серьёзного значения его лечебной силе.

ВРЕМЯ	ЯСЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ ДО 3 ЛЕТ	ЯСЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ 3-4 ГОДА	САДОВЫЕ ГРУППЫ 4-5 ЛЕТ	САДОВЫЕ ГРУППЫ 5-7 ЛЕТ
6.30-9.00	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прием 2. Умывание лица без вытирания 3. Зарядка в проветренном помещении группы под бодрую музыку 4. Мытье рук 5. Завтрак 6. Полоскание полости рта с ладошки 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прием 2. Умывание лица и обливание кистей рук над раковиной под краном. Воду стереть рукой. 3. Зарядка в носках, в проветренном помещении спортивного или музыкального зала 4. Мытье рук 5. Завтрак 6. Полоскание полости рта со стаканчика 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прием 2. Умывание лица и обливание кистей рук до локтя над раковиной под краном. Воду стереть рукой. 3. Зарядка в носках, в проветренном помещении спортивного или музыкального зала 4. Мытье рук 5. Завтрак 6. Полоскание полости рта со стаканчика 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прием 2. Умывание лица и обливание кистей рук до локтя над раковиной под краном. Воду стереть рукой. 3. Зарядка в носках в проветренном помещении спортивного или музыкального зала 4. Мытье рук 5. Завтрак 6. Полоскание полости рта со стаканчика
9.45-10.15	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обливание кистей рук над раковиной под краном. Воду стереть рукой 2. Витаминная пауза с элементами гимнастики пальцев, делаем акцент на откусывание и жевание 	<p>Рекомендации:</p> <p>Стаканчики храним в ячейках над полотенцами и моем по пятницам, после полдника сдаем в мойку</p>	<p>Рекомендации:</p> <p>Стаканчики храним в ячейках над полотенцами и моем по пятницам, после полдника сдаем в мойку</p>	<p>Рекомендации:</p> <p>Стаканчики храним в ячейках над полотенцами и моем по пятницам, после полдника сдаем в мойку</p>

<p>10.30-11.15</p>		<p>1. Обливание рук до локтя над раковиной под краном. Воду стереть рукой 2. Витаминная пауза с развитием самостоятельных навыков очищения фруктов</p>	<p>1. Кофе Кнайпа 2. Витаминная пауза с развитием самостоятельных навыков очищения фруктов</p>	<p>1. Кофе Кнайпа 2. Витаминная пауза с развитием самостоятельных навыков очищения фруктов</p>
<p>11.00-13.00</p>	<p>1. Обед 2. Полоскание полости рта после обеда с ладошки 3. Раздевание в помещении группы 4. Вход в спальню босиком по массажной дорожке</p>	<p>1. Обед 2. Полоскание полости рта после обеда со стаканчика 3. Раздевание в помещении группы 4. Вход в спальню босиком по массажной дорожке</p>	<p>1. Обед 2. Полоскание полости рта после обеда со стаканчика 3. Раздевание в помещении группы 4. Вход в спальню босиком по массажной дорожке</p>	<p>1. Обед 2. Полоскание полости рта после обеда со стаканчика 3. Раздевание в помещении группы 4. Вход в спальню босиком по массажной дорожке</p>

<p>14.45-15.15</p>	<p>1. Постепенный подъем, раскрытие одеял 2. Высаживание на индивидуальные горшки в спальном помещении 3. Выход в группу по массажной дорожке босиком 4. Одевание в проветренном помещении группы</p>			
<p>15.00- 15.30</p>		<p>1. Постепенный подъем, раскрытие одеял. Потягивание 2. Посещение туалета босиком 3. Выход из туалета по массажной дорожке с добавлением ходьбы по влажной, соленой ветоши. 4. Комплекс самомассажа в кругу, в проветренном помещении, под релаксирующие звуки природы. 5. Одевание в проветренном помещении группы</p>	<p>1. Постепенный подъем раскрытие одеял. Потягивание 2. Посещение туалета босиком 3. Выход из туалета по массажной дорожке Выбор процедуры: <ul style="list-style-type: none"> • Тазики с водой разной температуры • Обливание ног 4. Комплекс самомассажа в кругу, в проветренном помещении, под релаксирующие звуки природы. 5. Одевание в проветренном помещении группы</p>	<p>1. Постепенный подъем раскрытие одеял. Потягивание 2. Посещение туалета босиком 3. Выход из туалета по массажной дорожке Выбор процедуры: <ul style="list-style-type: none"> • Тазики с водой разной температуры • Обливание ног • Гимнастика для стоп ног • Растирание тела варежкой 4. Комплекс самомассажа в</p>

				<p>кругу, в проветренном помещении, под релаксирующие звуки природы.</p> <p>5. Одевание в проветренном помещении группы</p>
Рекомендации		<p>Полотенце смочить водой комнатной температуры и посыпать солью</p> <p>Тазики для процедур моются, хранятся в перевернутом виде</p> <p>Варежки на петельках хранятся в отделении для полотенец – стирают родители</p>	<p>Полотенце смочить водой комнатной температуры и посыпать солью</p> <p>Тазики для процедур моются, хранятся в перевернутом виде</p> <p>Варежки на петельках хранятся в отделении для полотенец – стирают родители</p>	<p>Полотенце смочить водой комнатной температуры и посыпать солью</p> <p>Тазики для процедур, моются, хранятся в перевернутом виде</p> <p>Варежки на петельках хранятся в отделении для полотенец – стирают родители</p>

Мероприятия по закаливанию не проводятся детям:

- С холодными стопами ног. Перед этим нужно согреться.
- При диабете II степени, потому что из-за нечувствительности конечностей можно себя травмировать.
- При воспалении и инфекции почек, мочевого пузыря и мочеточников.
- При наличии кожных ран.
- При воспалительных заболеваниях кожи.
- При плохом настроении и отказе от процедуры.

Кофе Кнайпа

1. Тазик наполните холодной водой (10 – 18° С)
2. Другой тазик наполнить очень тёплой водой (38 – 40° С)
3. Руки согните в локтях и одновременно погрузите до половины сначала в холодную воду на время счета от 5 -15 секунд
4. Затем погрузите руки в тёплую воду на 15 – 30 секунд.
5. Можно повторить 2 – 3 раза и усталость пройдёт

Массаж и воздушная ванна

1. Встать в круг
2. Массируем правую потом левую руку вверх – сначала наружную, потом внутреннюю сторону
3. Массируем грудь по направлению к сердцу
4. Массируем живот круговыми движениями по часовой стрелке
5. Массируем правую ногу снизу вверх- сперва наружную, потом внутреннюю сторону. Точно также массируем и левую ногу
6. Массируем затылок вниз по направлению к сердцу
7. Массируем спину полосами- вверх, вниз друг другу

Обливание рук под краном

1. Обливание рук лучше делать над раковиной под краном
2. С выдохом обливаем наружную сторону правой руки от маленького пальца до запястья (с 3-х лет до локтя)
3. Возвращаемся водяной струей по внутренней стороне руки вниз
4. Так же обливаем и левую руку
5. Воду стереть рукой