



Закаливание как средство оздоровления детей

**Воспитатель
Чернышова Татьяна Николаевна**

Закаливание

- Система мероприятий, повышающих выносливость организма к многообразным влияниям внешней среды и воспитывающих способность организма быстро и без вреда для здоровья приспособиться к неблагоприятным воздействиям средствами самозащиты.
- Мощное оздоровительное средство, которое в 2-4 раза снижает число простудных заболеваний. Оно оказывает общеукрепляющее воздействие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.



Цели закаливания

- Укрепление здоровья детей
- Повышение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным факторам внешней среды и заболеваниям
- Рост физической работоспособности
- Появление положительных эмоций, способствующих укреплению психического здоровья
- Развитие эмоционального положительного настроения детей к закаливающим мероприятиям

Во многом именно в дошкольном возрасте закладывается здоровье человека, поэтому в период нахождения в детском саду следует уделить процессу закаливания пристальное внимание.

Основные принципы закаливания

- Постепенность и последовательность
(расширение зон воздействия и
увеличение времени проведения
процедур)

- Систематичность и постоянство
(непрерывность)

- Комплексное использование
природных факторов

- Учет индивидуальных особенностей

- Контроль за физиологической
реакцией ребенка



- Наличие обязательной
эмоционально-положительной
реакции малыша на любую
закаливающую процедуру

Требования для организации закаливания

- Провести комплексную оценку здоровья ребенка
- Определить тип и дозировку закаливания
- Выбрать метод закаливания
- Заинтересовать родителей
- Соответствие возрасту
- Учитывать противопоказания к закаливанию организма

Противопоказания

- Менее пяти дней после выздоровления или профилактической прививки
- Менее двух недель после обострения хронического заболевания
- Повышенная температура тела
- Протест и страх ребенка
- Температура окружающего воздуха ниже нормы
- Период адаптации

Средства закаливания

- Закаливание воздухом
- Закаливание водой
- Закаливание солнцем



«Солнце,
воздух и вода —
наши лучшие
друзья»

СОЛНЦЕ

ПОЛЬЗА	ОПАСНОСТЬ	СПОСОБЫ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ
Согревает	Перегрев, солнечный удар	Ограничение времени воздействия
Стимулирует загар	Ожог, стимуляция раковых клеток	Регламентация силы и времени воздействия
Необходимо для образования в коже витамина D (противорахитного)	Передозировка витамина D, торможение роста костей	Контроль за поступлением провитамина D с пищей (рыбий жир)
Стимулирует деятельность некоторых желез внутренней секреции	Гиперфункция щитовидной железы	Регламентация силы и времени воздействия; восполнение дефицита йода

Закаливающее значение действия солнца своеобразно.
Солнце является сильнодействующим средством закаливания.

ВОЗДУХ

ПОЛЬЗА	ОПАСНОСТЬ	СПОСОБЫ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ
Охлаждает за счет скорости потока	Переохлаждение	Соблюдение методики
Обогащает легкие кислородом	На открытом воздухе высока вероятность встретить кровососущих насекомых	Использование репеллентов
Вымывает газообразные продукты обмена из помещения	Может содержать аллергены	Решения принимаются в индивидуальном порядке

Воздух - это среда, постоянно окружающая человека

Воздух является наиболее действующим средством закаливания для всех детей в любое время года.

ВОДА

ПОЛЬЗА	ОПАСНОСТЬ	СПОСОБЫ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ
Охлаждает за счет высокой теплоемкости	Переохлаждение	Ограничение времени воздействия
Стимулирует физическую активность	Переутомление	Текущий контроль и регламентация с учетом индивидуальных особенностей
Обеспечивает личную гигиену	Может содержать вредные примеси	Использовать только надежные, проверенные источники

Вода - общепризнанное средство закаливания.

Первая половина дня

- Прием детей на улице в теплый период года и круглый год при благоприятной погоде, кроме детей младшего дошкольного возраста
- Утренняя гимнастика ежедневно в проветренном помещении (в теплое время года на улице), в облегченной одежде под музыку
- Облегченная одежда в группе
- Температура воздуха в группе +21,+22 (соблюдение графика проветривания!)
- Умывание прохладной водой: руки до локтей, лицо
- Физкультминутки на НОД
- Прогулки на свежем воздухе в любую погоду в одежде по сезону с соблюдением двигательного режима

Утренняя гимнастика

- Утренняя гимнастика в детском саду имеет большое оздоровительное значение и является обязательной частью распорядка дня
- Упражнения для утренней гимнастики в детском саду затрагивают различные мышечные группы: плечевой пояс, ноги, стопы, боковые мышцы туловища и мышцы спины, мышцы брюшного пресса
- Проводить утреннюю гимнастику необходимо в хорошо проветренной группе и в соответствующей одежде (*х/б носки, облегчённая одежда*)



Одежда в группе

Температура воздуха в группе	Количество слоев одежды	Одежда на ребенке
+23 и выше	1-2 слоя	тонкое х/б белье, легкое х/б платье, с короткими рукавами, носки, босоножки.
+21 +22	2 слоя	белье, платье х/б или полушерстяное с длинным рукавом, колготки для детей 3-4х- лет, для детей 5-7ми лет - гольфы, туфли.
+18 +20	2 слоя	белье, платье с длинным рукавом, колготки, туфли.
+16 +17	3 слоя	х/б белье, трикотажное или шерстяное платье с длинным рукавом, кофта, колготки, туфли.

Проветривание

- В первую очередь воспитатели детского сада должны позаботиться о том, чтобы в помещении группы был оптимальный микроклимат
- В отсутствии детей организуется сквозное проветривание групповой и спальной комнат в соответствии с установленным графиком
- В присутствии детей организуется угловое проветривание групповой и спальной комнат (при благоприятной погоде). При этом строго следить за тем, чтобы дети не находились в непосредственной близости к открытой фрамуге!
- Комнаты сна и игр должны быть слегка прохладными. Рекомендуемая температура воздуха при обучении составляет +22 градуса, в период сна +18 градусов. Важным нюансом является то, что в прохладное время года одеяло должно быть тёплое, чтобы под ним держалась температура в 39 градусов

Физкультминутки

Физкультминутки — кратковременные физические упражнения, улучшающие кровообращение, работу сердца, легких, способствующие восстановлению положительно-эмоционального состояния.



Врачи советуют делать небольшие физкультминутки в детском саду в середине НОД, продолжительностью 2-3 минуты, после чего, ребенок, сняв напряжение, может с новыми силами приступить к следующей деятельности

Цель проведения физкультминуток — способствовать оздоровлению детей

Исследования свидетельствуют о необходимости смены деятельности через каждые 20 минут





Виды физкультминуток

- Упражнения для снятия общего и локального утомления;
- Упражнения для кистей рук;
- Гимнастика для глаз;
- Упражнения, корректирующие осанку;
- Дыхательная гимнастика;
- Упражнения с использованием танцевальных движений и музыки

Прогулка

- ❖ Воспитатель первой выводит подгруппу детей, которые оделись быстрее, таким образом предупреждает перегревание детского организма. Другую подгруппу на прогулку сопровождает помощник воспитателя.
- ❖ Следить за тем, чтобы дети были одеты по погоде. В случае потепления убеждать детей надеть меньше одежды.
- ❖ Организуются прогулки при температуре воздуха не ниже - 20 С в безветренную и сухую погоду, регулируя время пребывания детей на воздухе.
- ❖ Во избежание переохлаждения обязательно организовать двигательную деятельность: подвижные игры, ОРУ, основные виды движения





Организация сна детей

- Проветривать спальное помещение перед сном детей необходимо не менее получаса (до +18С).
- Организовать одевание и раздевание детей только в групповой комнате
- Через 15 минут после того, как засыпает последний ребёнок, открываем форточку. За 30 минут до пробуждения закрываем её.



Нервная система ребенка не способна выдержать бодрствование на протяжении целого дня. Если эмоциональные и физиологические силы малыша не восстанавливаются во время дневного сна, то ухудшается не только его настроение, но и самочувствие.

Вторая половина дня

- Пробуждение и гимнастика после сна под спокойную музыку
- Ходьба по дорожке здоровья
- Босохождение в сочетании с контрастными воздушными ваннами
- Обширное умывание: руки до локтей, лицо и шея, растирание мокрой рукой груди
- Растирание полотенцем, рукавичками до легкого покраснения
- Элементы точечного массажа
- Элементы дыхательных упражнений
- Прогулка на свежем воздухе с соблюдением двигательного режима в одежде по сезону

Гимнастика после сна

Цель: пробуждение организма, нормализация сердечно – сосудистой, дыхательной системы, снятие сонливости, вялости; укрепление здоровья детей



Задачи:
повысить жизненный тонус,
совершенствовать и развивать
координацию движений,
укреплять опорно-двигательный
аппарат, воспитывать привычку
к здоровому образу жизни

Элементы точечного массажа и дыхательные упражнения



Дыхательные упражнения очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру. Правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека

Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний



Босохождение

- Закаливание путём хождения босиком является отличной профилактикой простудных заболеваний.
- На подошве располагается большое количество чувствительных рецепторов, которые реагируют на температурные перепады. При постоянном ношении обуви ноги привыкают к особому микроклимату. Стоит этот микроклимат нарушить, как и организм уже реагирует заболеванием.



- Босохождение снижает чувствительность стоп ног к колебаниям температуры, что благотворно сказывается на здоровье.



Правильно организованная система закаливания

- Поддержит температурный баланс тела
- Нормализует поведенческие реакции ребенка
- Снизит инфекционно-воспалительные заболевания
- Улучшит показатели физического развития
- Повысит уровень физической подготовленности



**Здоровые дети - в здоровой семье.
Здоровые семьи - в здоровой стране.
Здоровые страны - планета здорова.
Здоровье! Какое прекрасное слово!
Так пусть на здоровой планете
Растут здоровые дети!**

Используемая литература

1. Гаврючина Л.В. «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ». М., 2007г.
2. Голубева Л.Г., Доскин В.А. «Как сохранить и укрепить здоровье ребенка» М., 2006г.
3. Сонькин В.Д., Анохина И.А. «Как правильно закаливать ребенка» М., 2003г.
4. Возная В.И., Коновалова И.Т. и др. «Организация воспитательной и оздоровительной работы в ДОУ» М., 2006г.
5. «МААМ. РУ» (интернет – ресурс)
6. «doshvozrast.ru» (интернет – ресурс)