

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Ёлочка» г.Тарко-Сале Пуровского района*

*Методическая разработка
«Закаливающие процедуры, которые нужны детям»*



*Разработала: Ерещенко Д.В.
инструктор по физической культуре*

2021 год

Аннотация

В методической разработке представлены материалы, раскрывающие приемы и методы закаливания детей в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Предлагаемые методы закаливания помогут воспитателям и руководителям по физическому воспитанию, а также родителям воспитанников в укреплении здоровья детей, повышения иммунитета в зимний период, тем самым воспитывая в детях чувство ответственности за сохранения и укрепление своего здоровья.

Введение

Без совмещения занятий физическими упражнениями с закаливающими процедурами человек уподобляется строителю, который, укрепляя стены, оставляет открытыми ворота.
(Н.А. Семашко)

Поиск и разработка эффективных методов профилактики острых респираторных заболеваний (ОРЗ) у детей раннего и дошкольного возраста, посещающих дошкольное учреждение – актуальная задача. Частота ОРЗ у этого контингента выше, чем у детей, воспитывающихся дома, как и показатель часто болеющих детей (4 раза в год и более) – 22-43%, что составляет до 57% от всех случаев заболеваний. Особенно актуально остается проблема повышения уровня здоровья детей, проживающих на Севере и приравненных к нему местности.

Имеющийся опыт применения средств специфической профилактики ОРЗ оказался недостаточным, поэтому все большее значение придается методам неспецифической профилактики, повышающим защитные механизмы организма. Среди этих методов ведущим является **закаливание**, под которым понимают комплекс оздоровительных мероприятий, повышающих устойчивость организма к неблагоприятным средовым и, в первую очередь, метеорологическим воздействиям путем тренировки механизмов терморегуляции.

Поскольку в процессе закаливания средовые факторы оказывают влияние на ряд физиологических систем, то можно определить закаливание как формирование комплекса функциональных систем, обеспечивающих устойчивость и адаптацию организма к изменяющимся климато-гелиогеофизическим воздействиям. В детском возрасте закаливание, помимо этого, создает основу для нормального физического и психического развития, формирования сознательного и активного отношения к физическому воспитанию.

Важнейшей особенностью закаливания в дошкольном учреждении является то, что здесь оно организационно более сложно, чем дома. От

работников дошкольного учреждения требуются значительные затраты нервной и физической энергии в условиях и без того напряженной деятельности. Дети, особенно в младших группах, не обладают еще достаточной самостоятельностью и самоконтролем, умением поддерживать достаточную активность в процессе процедуры. Необходимо четко и своевременно учитывать состояние ребенка, его самочувствие, что существенно для индивидуализации закаливания – главного условия его эффективности. Поэтому при выборе методик важно, чтобы они не были утомительными для персонала, позволяли легко осуществлять контроль за ребенком, проводить закаливание одновременно во всей группе. [3. с.51]

1. Основная часть

1.1. Основные принципы адаптирующих закаливающих мероприятий

1. Закаливание можно начинать и далее проводить при полном здоровье.
2. Необходимо постепенное нарастание интенсивности закаливающих мероприятий.
3. Занятия должны осуществляться систематически.
4. Необходимо учитывать индивидуальные особенности организма ребенка и его возраст.
5. Начинать закаливание можно в любое время года, однако предпочтительным является теплое время (в холодное время года степень воздействия средовыми факторами вначале закаливания уменьшается, и необходимо более постепенное их нарастание, чем в теплое время года).
6. Мероприятия проводятся только при положительных эмоциях ребенка.
7. Возобновление занятий после перерыва с разрешения врача следует начинать с тех степеней воздействия, которые были в начале закаливающих процедур. Нарастание воздействий происходит быстрее, чем при начальном периоде закаливания.
8. Воздействие закаливающих агентов следует адресовать к различным участкам тела.
9. Закаливающие воздействия не должны быть монотонными, их следует варьировать по силе, продолжительности, использовать в сочетании с физическими упражнениями или без них.
10. При проведении закаливания используется компенсаторное воздействие природных факторов.

Постоянных противопоказаний для проведения закаливания нет. Могут применяться лишь ограничения в дозе и длительности воздействующих факторов с учетом состояния здоровья.

Временными противопоказаниями являются: острый период заболевания, обширное поражение кожи, тяжелые травмы. [2. с.317]

1.2. Методы закаливания

Профилактика плоскостопия (вторая младшая группа №1 «Воробушки»)

Установлено, что двигательная активность детей раннего возраста находится в прямой зависимости от формы стопы. Раннее распознавание плоскостопия и своевременное его лечение путем общедоступных гимнастических упражнений помогут избавить детей от этого недостатка или, во всяком случае, уменьшить его. Поэтому профилактика плоскостопия в раннем возрасте имеет особое значение. Эта работа обязательно должна проводиться родителями дома.

Большую роль в профилактике плоскостопия имеет правильный подбор обуви для детей. Размер ее должен точно соответствовать форме и индивидуальным особенностям стопы, предохранять стопу от повреждений, не затруднять движений и не вызывать чрезмерного давления на суставы, сосуды и нервы стоп. Обувь не должна быть слишком тесной или просторной. Детям с плоской стопой не рекомендуется носить обувь без каблуков на тонкой подошве.

Для предупреждения плоскостопия необходимо укреплять мышцы, поддерживающие свод стопы, что достигается применением общеразвивающих и специальных гимнастических упражнений, которые являются наиболее активным терапевтическим средством, не только компенсирующим дефекты стопы, но и исправляющим ее конфигурацию и резко повышающим функциональные возможности.

Профилактические упражнения, укрепляющие свод стопы, включаются в занятия утренней гигиенической гимнастикой, используются на физкультурных занятиях, на прогулке, в подвижных играх.

Упражнения для коррекции стопы.

1. Ходьба на носках в среднем темпе в течение 1–3 минут.
2. Ходьба на наружных краях стоп в среднем темпе в течение 2–5 минут.
3. Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости.
4. Ходьба по палке.
5. Катание мяча поочередно одной и другой ногой.



6. Катание обруча пальцами ног (поочередно) в течение 2–4 минут.
7. Медленные приседания на гимнастической палке с опорой на стул.
8. Медленные приседания на мяче с опорой на стул или балансируя разведенными в сторону руками.
9. Сгибание и разгибание стоп в положении сидя на стуле.
10. Захват, поднятие и перекладывание палочек, кубиков или небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног в течение 1–3 минут (упражнение проводится поочередно одной и другой ногой).



Для укрепления здоровья и предупреждения плоскостопия детям необходимо ежедневно делать утреннюю гимнастику, проводить закаливающие процедуры, практиковать прогулки, походы в лес, бег, прыжки, плавание, катание на велосипеде; в теплое время года ходить босиком по грунту; в зимний период года кататься на коньках и лыжах, организовывать подвижные игры.

Солевые дорожки «Рижский» метод закаливание (вторая младшая группа №3 «Гномики»)

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, имеет несколько вариантов.

В нашем детском саду применяется в младших группах для детей от 1,5 до 4 лет.

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 (1кг 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».

Эффект солевых дорожек заключается в том, что соль раздражает богатую нервными окончаниями стопу ребенка.

Процедура состоит в следующем.

Берутся два полотенца.

Первое опускается в солевой раствор (на 1 литр воды 90 гр. соли) и затем расстилается на полу или полиэтиленовой пленке.

Второе полотенце, намоченное в пресной воде комнатной температуры, кладется рядом с первым.

Ребенок встает ногами на первое полотенце, выполняет притопывание, прыжки и т.д. в течение 4-5 минут. Затем переходит на второе полотенце. Стирает соль со стоп ног, как будто пришел с улицы и вытирает ноги о половик. Важным моментом в проведении закаливания на солевых дорожках является то, что стопа должна быть предварительно разогрета. Прохождение можно повторить 2-3 раза и совместить его с хождением по ребристой доске или по «Дорожке Здоровья».



Гимнастика после дневного сна (средняя группа №1 «Дельфинята»)

На носочки встанем все и вот так пойдем.
Спинка прямо - взгляд вперед. Не стучи ногами.
Научились так ходить и покажем маме.
На носочки встанем все - сразу подрастем.
Просыпаемся ребята,
Хватит спать, пора вставать.
День на улице давно –



27.03.2013

Смотрит солнышко в окно.
Открываем наши глазки,
Потянулись, потянулись,
И друг другу улыбнулись.
Покажите мне скорее
Как уже вы подросли.
(Дети лежа на спине, вытягивают руки и ноги.)
Полежали и присели
(Будим глазки, ушки, носик и т.д, легкий массаж)
Потянулись мы до ножек
Сколько пальчиков у вас?
Каждый пальчик очень хочет
Чтобы ему сделали массаж.
(Дети массируют пальцы ног.)



О пользе полоскания рта и умывания прохладной водой после сна (старшая группа №2 «Звёздочки»)

Задача оздоровительных мероприятий в дошкольном учреждении – поддержать, развивать и укреплять защитные силы организма ребенка, приучать противостоять неблагоприятным факторам внешней среды, профилактика различных заболеваний. Активно содействует этому полоскание рта после еды, а также умывание прохладной водой после сна.

После окончания приема пищи ребенок полощет рот. Для эффективности этой гигиенической процедуры весьма существенно, чтобы она выполнялась именно непосредственно после еды. Это не даст остаткам пищи закрепиться на зубах, не позволяет микроорганизмам, которые всегда есть во рту, начать «переваривать» зубы ребенка. Благодаря этой процедуре мы не только бережём зубы, но и развиваем мышцы рта, мимику.



При проведении данных мероприятий необходимо соблюдать систематичность. Только так возможно добиться результатов при проведении профилактических процедур.

Обширное умывание.

Для того чтобы данная процедура проходила в игровом ключе, педагог может прочитать потешку (для детей младшего возраста), в ходе умывания важно говорить детям о пользе данной процедуры, чтобы дети понимали для чего они это делают.

- ✓ Дети мочат правую руку в воде и проводят ей по левой руке (начинать следует от кончиков пальчиков, заканчивать - в зоне локтя), затем левую и выполняют аналогичные действия;
- ✓ малыши намачивают обе ладони одновременно и проводят им от затылка к шее, подбородку, скулам;
- ✓ вновь смоченными ладонями дети выполняют массирующие движения верхней части груди;
- ✓ на заключительном этапе процедуры необходимо ещё раз смочить руки, хорошенько умыться и вытереться насухо.



Водные процедуры приучают сосуды кожи расширяться (*действие теплой воды*), отдавая в воздух излишнее тепло или сужаться (*действие холодной воды*), т.е. удерживать тепло и, таким образом, защищать организм от вредного воздействия резких изменений температуры окружающей среды.

Нетрадиционная массажная дорожка (средняя группа №2 «Непоседы»)

Массаж ступней оказывает оздоравливающее действие на весь организм, так как на них расположено множество нервных окончаний, связанных с внутренними органами человека. Это неопровержимый факт. Воздействие на эти каналы с помощью массажной дорожки оказывает потрясающее воздействие. У детей с помощью массажной дорожки правильно формируются своды стоп. Более того, массаж стоп – это, своего рода, профилактика плоскостопия, которая поддается излечению лишь в раннем возрасте. У взрослых ее развитие можно только притормозить или замедлить. Даже фактически незаметные на первый взгляд отклонения могут постепенно

перерасти в настоящую проблему, которая может сказаться на взрослой жизни. Гораздо легче предотвратить, нежели лечить впоследствии, то чего можно было избежать. Массажная дорожка в данном случае является лучшим помощником.



Так, ежедневные занятия на массажной дорожке не менее 15 минут усиливают сопротивляемость детского организма к болезням. У них повышается иммунитет. Кроме того, можно добиться более высоких результатов в проведении лечения уже проявившегося заболевания. Стимулируется рост ребенка и его умственное развитие, что очень важно. Массаж ступней ног приводит к урегулированию функций внутренних органов. В результате раскрываются скрытые резервы органов, приводящие к активизации защитных и восстановительных функций организма. Такие не традиционные дорожки можно сделать из любого бросового материала.

Ходьба по ребристой дорожке (вторая младшая группа №2 «Лучики»)

Основным упражнением при плоско-вальгусной установке стоп, направленным на воспитание правильных навыков ходьбы, является ходьба по «дорожке» - доске или полосе на ковровой дорожке шириной 10-15 см. При этом нужно следить за правильной установкой стоп.

1. **«Мишка косолапый»** - ходьба на наружном крае стопы.
2. **Ходьба по ребристой дорожке.**



3. **Ходьба по рельефной поверхности** полезна в качестве не только профилактики, но и лечебного упражнения при плоскостопии.

Лучше всего это делать летом, когда ребенок может без опаски ходить по песку, мягкой земле и жестким камешкам. В холодное время года можно постелить малышу рифленый коврик или насыпать песок в коробку либо полотняный мешок.

Сухое растирание (старшая группа №1 «Почемучки»)

Сухое обтирание – начальный этап закаливания водой. Обтирание частей тела (руки, грудь, спина) начинают с сухого растирания до легкой красноты кожи варежкой или махровым полотенцем в течение 10 дней. Затем, производят влажные обтирания, температуру воды снижают с 30- 32 градусов до комнатной на 1 градус каждые 2 дня. Продолжительность процедуры до 3 минут. В конце следует сухое обтирание. Затем варежка сбрасывается в специальную ёмкость и сдаётся в стирку.

Цель закаливания - выработать способность организма быстро изменять работу органов и систем в связи с постоянно меняющейся внешней средой. Улучшение циркуляции крови к коже. Способность организма приспосабливаться к определенным условиям внешней среды вырабатывается многократным повторением воздействия того или иного фактора (холода, тепла и т.п.) и постепенного повышения его дозировки.



Заключение

Специфика нашего детского сада такова, что дети находятся у нас в среднем полгода-год. Но мы все-таки наблюдаем снижение заболеваемости в группах (особенно в старших). В ходе наблюдений установлено, что под влиянием циклических упражнений и закаливающих процедур увеличивается работоспособность, активно формируются двигательные умения и навыки, развиваются основные двигательные качества, воспитывается воля, смелость, дисциплина, формируется привычка и интерес к здоровому образу жизни, систематическим занятиям физическими упражнениями, прививаются гигиенические навыки. Это создаёт условия для повышения сопротивляемости организма ребенка к инфекции.

Наши результаты дают возможность разработать и внедрить в деятельность дошкольных учреждений разных видов физиологически обоснованную систему оздоровления, обеспечивающую укрепление соматического и психического здоровья, нормальное физическое и общее развитие детей раннего и дошкольного возраста.

Список литературы

1. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. Пособие для воспитателей детского сада. – М.: Просвещение, 1986 – 128 с.
2. Здоровье детей в образовательных учреждениях. Организация и контроль/Под ред. М.Ф. Рязкиной, В.П. Молочного. Изд. 2-е – Ростов н/Д.: Феникс, 2007. – 376с.: - с. ш. (Медицина для вас).
3. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века: Пособие для исследователей и практических работников/Авт.-сост.: Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2003. – 80 с. (Развитие и воспитание дошкольников).
4. Спирина В.П. Закаливание детей: Пособие для воспитателей детского сада. – 3-е изд., испр., и доп. – М.: Просвещение, 1978 – 136 с.: ил.; 20 см.