

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Нижневартовска детский сад № 29 «Ёлочка»

Выступление на педсовете

***Тема: «Методы закаливания, используемые в ДОУ»***

Воспитатель: Петрова Валентина Ивановна

## ***Методы закаливания, используемые в ДОУ***

Существуют разнообразные формы и методы закаливания детского организма.

### ***Закаливание воздухом***

Наиболее доступным в детском учреждении является закаливание воздухом. Воздух в помещении всегда должен быть свежим. С этой целью во время прогулки в помещениях проводится сквозное проветривание.

Постоянные прогулки, занятия физическими упражнениями на открытом воздухе – все это должно быть неизменным условием воспитания в детском саду.

Зимой, в морозные дни (-20-25 С), приходится сокращать прогулки, но нельзя совсем лишать детей пребывания на воздухе.

Летом жизнь детей переносится на воздух. В теплые солнечные дни одежда детей постепенно облегчается.

Закаливание оказывает благотворное воздействие в том случае, если одежда детей как в помещении, так и на прогулке соответствует сезону, температуре воздуха и состоянию здоровья каждого ребенка.

### ***Хождение босиком***

Хождение босиком - технически самый простой нетрадиционный метод закаливания, одновременно является хорошим средством укрепления и формирования свода стопы и связок.

В нашем детском саду используется такой метод, как ходьба по солевой дорожке. Этот метод называется ***"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.

*Очень интересный метод, который тоже можно использовать в детском саду, это Контрастные воздушные ванны в сочетании с "Рижским" методом*

Процедуру рекомендуют проводить после дневного сна: длится 12 - 13 минут и имеет характер перебежек из "холодной" комнаты в "теплую" с обязательным музыкальным сопровождением. Данная методика заключается в следующих процедурах. Во время сна детей в спальном помещении открываются окна и температура воздуха доводится до +13 +16 градусов. После пробуждения дети просыпаются и выполняют физические упражнения. Затем следует пробежка в групповую комнату, где температура воздуха достигает +21 +24 градуса.

Деятельность детей в "теплой" комнате заключается в следующем:

- ходьба по коврику, смоченному в солевом растворе;
- ходьба по дорожке, смоченной в чистой воде;
- ходьба по сухому коврику;
- ходьба по "Дорожке Здоровья".

Темп прохождения по дорожкам обычный, а с течением времени темп можно постепенно наращивать.

Затем дети перемещаются в "холодную" комнату, где под руководством педагога выполняют физические упражнения, танцевальные элементы, играют в подвижные игры.

В теплом помещении следует придерживаться умеренного темпа в выполнении упражнений, чтобы предупредить перегревание детей.

Количество перемещений из одной комнаты в другую должно быть не менее 6 раз с пребыванием в каждой по 1 - 1.5 минуты. Вся процедура заканчивается перебежкой из "теплой" комнаты в

"холодную", где под руководством педагога проводятся дыхательные упражнения.

При сочетании воздушного контрастного закаливания с "Рижским" методом и "Дорожкой Здоровья" помимо эффекта закаливания, осуществляется массаж и контрастное солевое закаливание стоп, профилактика плоскостопия и нарушения осанки. В целом данная методика входит в неспецифическую профилактику респираторных заболеваний и направлена на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

### **Закаливание водой**

При проведении водных процедур надо соблюдать основное правило: перед началом процедуры дети не должны охлаждаться.

**Умывание**, которое ежедневно проводят по утрам с гигиенической целью, при определенной организации может оказать на детей и закаливающее влияние.

**Обливание всего тела** проводят при температуре воздуха не ниже 23 °С. Воду льют из лейки на плечи, грудь, спину (расход воды 1,5 — 2,0 л), После обливания сразу следует сухое растирание. Длительность процедуры увеличивают с 15 до 35 с. Температуру воды снижают через 3—4 дня на 2 °С. Обычно воду нужной температуры разводят в специальных баках.

### **Обширное умывание**

Настоящий метод используется в группах для детей в возрасте от 4 до 7 лет.

Обтирание производится смоченной в воде рукавичкой, ткань которой должна удовлетворять следующим условиям: хорошо впитывать воду, не быть слишком мягкой. Желательно, чтобы рукавички были хорошо смочены, но вода не должна с них капать.

После обтирания тело растирают сухим полотенцем. Обтирание сопровождается легкими массирующими движениями, а массаж всегда делают от периферии к центру, в следующей последовательности:

на счет "1" - растираем грудь круговыми движениями по часовой стрелке;

на счет "2" - кисти рук обтираем до плеча снизу вверх;

на счет "3" - растираем ноги в направлении от стопы до колена;

на счет "4" - одновременно обеими руками обтираем шею в направлении от затылка к подбородку;

на счет "5" - обтираем лицо и уши.

По окончании влажного обтирания тело ребенка растирается сухим полотенцем до легкого покраснения.

В начале обучения данной закаливающей процедуре детям помогают взрослые (воспитатель, помощник воспитателя). Далее все этапы дети выполняют самостоятельно.

Данный метод закаливания можно не проводить в дни занятий в бассейне.

### *Гигиенический душ*

В летний период с целью закаливания можно использовать душ. Душ действует сильнее, чем, например, обливание или обтирание, так как здесь к температурному фактору присоединяется эффект давления струи. Вода, льющаяся из душа под напором, оказывает массирующее действие. Вода из душа ощущается как более теплая, чем вода той же температуры при обливании или обтирании.

Это поднимает тонус мышечной системы, увеличивает работоспособность, придает бодрость, способствует подъему энергии.

Температура воды, не вызывающая чувства охлаждения вначале (примерно +36+37 градусов) с постепенным снижением ее при тщательном контроле за реакцией детей. Но для данной процедуры снижение температуры происходит медленно. Время пребывания под душем 20-40 секунд.

### *Полоскание полости рта*

Хорошим средством закаливания полости рта и носоглотки является систематическое их полоскание водой комнатной температуры. Удобнее всего проводить эту процедуру после каждого приема пищи.

Детей 4-5 лет и старше можно приучать к **полосканию горла**. Ежедневное полоскание горла утром, после сна и вечером перед сном чистой кипяченой водой комнатной температуры является весьма эффективным средством предупреждения ангин, разрастания миндалин и аденоидов.

### *Следующий природный фактор – это*

### **Закаливание солнцем**

В дошкольных учреждениях закаливание солнцем осуществляется на прогулке, особенно в весенне-летнее время, при обычной разнообразной деятельности детей. В осеннее и зимнее время на Севере, где мало солнечных дней, детей облучают ртутно-кварцевыми лампами. Облучать ультрафиолетовыми лучами рекомендуется всех детей 2 раза в год: осенью, весной, обязательно без перерывов. Эти процедуры, которые проводит медицинский персонал, являются не только оздоровительным мероприятием, но и хорошей профилактической мерой против заболеваний детей рахитом, а также простудными и другими болезнями.

## *Точечный массаж "Волшебные точки" (по А.А.Уманской)*

*тоже является одним из эффективных методов закаливания детского организма.*

Массаж повышает защитные свойства слизистой оболочки носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов человека. Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства, которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток. Приемы точечного массажа очень легко освоить взрослым, а затем научить детей.

**А сейчас я вам предлагаю помассировать свои «волшебные точки».**

### **Техника выполнения массажа**

Массировать биологически активные зоны нужно подушечками большого, указательного или среднего пальца горизонтально-вращательными движениями по часовой стрелке и против в течение 4-5 сек в каждую сторону. Массаж не должен быть грубым и резким, не должен оставлять синяков. Лучше начинать с легкого нажима, постепенно повышая интенсивность воздействия.

Очень важно, чтобы закаливание проводилось круглый год.

Желаю вам и вашим детям не болеть!

Спасибо за внимание!

