

Методические рекомендации для педагогов МАДОУ города Нижневартовска ДС № 29 «Ёлочка»

Тема: Комплекс закаливающих мероприятий в нашем детском саду

Важным средством физического воспитания является *закаливание*.

Оно представляет комплекс мероприятий развивающих способность организма быстро приспосабливаться к неблагоприятным воздействиям внешней среды и переносить без вреда для него как резкие ее колебания (перепады температуры и влажности окружающего воздуха, изменение атмосферного давления), так и высокие показатели этих воздействий (сильную жару и холод, высокую влажность воздуха, повышенное или сниженное давление воздуха, изменение электрических и магнитных полей земли).

В России с древних времен детей приучали к холоду, к физическому труду. Народная мудрость усматривала в этом главный, а может быть и единственный по тем временам источник здоровья.

Русские врачи XVIII века Н.М. Амбодик. С.Г. Зыбемен. А.Н. Полуниин уже тогда отмечали необходимость использования природных факторов для укрепления здоровья детского организма.

Выдающие детские врачи Н.Ф. Филатов, А.А. Кисель, Н.Г. Гундробин, Н.Г. Сперанский видели в закаливании детского организма неисчерпаемый источник здоровья детей. Еще в 1910 году И.Г.Сперанский видели в закаливании детского организма неисчерпаемый источник здоровья детей.

Научная разработка проблемы закаливания стала возможной лишь благодаря физиологическим исследованиям. У истоков этого направления стоял крупный отечественный физиолог И.Р.Тарханов, существенный вклад в проблему адаптации человека внесли французский физиолог Клод Бернар, канадский исследователь и видный физиолог Г.Селье.

При выборе закаливающих процедур для оздоровления физического развития, мы руководствовались тем, что от работников дошкольного учреждения требуются значительные затраты нервной и физической энергий 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. Мы предлагаем необходимость четко и своевременно учитывать состояние ребенка, его самочувствие, что существенно для индивидуализации закаливания - главного условия его эффективности.

Поэтому при выборе методик важно, что они не были утомительны для персонала, позволяли легко осуществлять контроль за ребенком, проводить закаливание одновременно во всей группе.

1. Принципы закаливания

Закаливающие процедуры следует проводить при полном здоровье ребенка. Начинать можно в любом сезоне года, но лучше всего летом.

1) *Постепенность* увеличения закаливающих воздействий, этот принцип известен еще со времен Гиппократов и означает, что недопустимо, особенно в начале закаливания почти мгновенное и глубокое снижение температуры, а также быстрое увеличение продолжительности процедуры.

2) *Систематичность* - регулярное повторение закаливающих воздействий, так же как и умывания, на протяжении всей жизни. При систематичности закаливающих тренировок обычно приходится учитывать и сезонные требования к ним в разные периоды года и при разной погоде.

3) *Учет, индивидуальных особенностей организма* ребенка его здоровья, физического и психического развития психологических особенностей, нервной системы чувствительности к закаливающим агентам.

4) *Необходимость положительной эмоциональной настроенности* ребенка по отношению к закаливанию.

Поэтому проведение процедур часто носит игровой характер, а величина холодного и теплового воздействия в них не сопровождается негативно эмоциональными реакциям. При этом сами воздействия воспринимаются в виде приятно-прохладных или приятно-теплых ощущений.

5) *Многофакторность*, то есть использование при закаливании нескольких физических агентов - холода, тепла, облучение солнечным, а также ультрафиолетовыми и инфракрасными лучами, от искусственных источников, механического воздействия, движение воздуха и воды и т.п. 2

6) *Полиградационность*, то есть необходимость тренировок ребенка к слабым и сильным, быстрым и замедленным средним по силе и времени охлаждениям так, чтобы искусственно не закреплялись узкие стереотипы закаленности только к одному диапазону перепадов температур, чтобы вырабатывалась готовность организма, без повреждений воспринимать различные естественные термические воздействия, встречающиеся повседневно.

7) *Сочетание* общих и местных охлаждений указывает на то, что оптимальная устойчивость организма ребенка достигается при чередовании общих закаливающих охлаждений с местными, направленными на наиболее чувствительные к холоду области (носоглотка, поленица, стопы).

8) Выполнение закаливающей процедуры на разном уровне теплопродукции организма. Это необходимо для того, чтобы повысить устойчивость к термическим воздействиям, как в покое, так и при различной двигательной активности ребенка.

9) *Учет предшествующей деятельности или состояния организма.* Например, необходимо предусмотреть уменьшение дозы охлаждения в период последствия выраженных физических, эмоционально-психических нагрузок и необычных раздражений, которые негативно влияют на терма восстановительные процессы.

Закаливающие мероприятия в холодное время года снижают заболеваемость в 2-3 раза. Однако как указывалось выше, закаливание рекомендуется проводить непрерывно, не только зимой или весной или осенью, но также и летом. Закаливание детей должно проводиться с учетом влажности воздуха. Чрезмерно высокая и низкая влажность в помещениях, у которых растет и развивается ребенок, пагубно влияет на ее здоровье. Влажность ниже 30% приводит к возникновению ринита.

В закаливании детей очень большое значение имеет личный пример взрослого. Там, где родители, воспитатель сами стремятся стать закаленными, там и дети безболезненно относятся к воздействию более прохладной среды и воздуха. Воспитатель, который боится холода, не любит зимних прогулок, не сможет воспитать закалёнными детей.

Очень важен контакт детского дошкольного учреждения с семьей. Одна из форм индивидуальной работы с семьями посещение родителями детского сада с целью ознакомления с методами и формами закаливания. Это особенно важно в тех случаях, когда родители склонны к чрезмерному обереганию детей.

Необходимо также запомнить, что обливание, обтирание и другие закаливающие процедуры комбинируются с прогулками детей. Если закаливание детей выполняется по всем правилам, но дети мало гуляют, одеваются слишком тепло, но не в соответствии с погодой, то такое закаливание нельзя считать полноценным.

2. Закаливающие мероприятия

Закаливающие мероприятия делят на общие и специальные. Общие закаливающие мероприятия проводятся на протяжении повседневной жизни ребенка и предусматривают правильный режим дня, рациональное питание, ежедневные прогулки, сон на свежем воздухе, рациональную одежду, соответствующую возрасту, воздушный и температурный режим помещения, регулярное его проветривание.

К специальным закаливающим мероприятиям относятся строго дозированные воздействия, ультрафиолетовым облучением, гимнастические упражнения, массаж, воздушные и водные процедуры, плавание с раннего возраста и т.п.

«Солевая дорожка» (противопоказаний нет)

Этот метод применяется в дошкольных учреждениях в первой младшей группе (ясельной). Противопоказаний нет. Ребёнок приходит ДОУ после болезни и сразу приступает к закаливанию.

После сна дети 3-х летнего возраста сразу же идут по солевым дорожкам. Первая дорожка влажная. Кусок ткани (фланелевой, махровой и т.д.) длина 2,5 метра ширина 30-50 см. смачивается в солевом растворе и накладывается на гофрированную доску. По этой дорожке дети проходят 2 раза (туда и обратно) и затем переходят на вторую сухую дорожку.

Сухая дорожка – ткань того же качества (2,5-30-50см.) посыпается крупной солью слой 0,5-1см., соли расходуется на эту дорожку 1кг. По этой

дорожке дети проходят 3 раза, а затем ступают на чистую влажную ткань (байка), вытирают ножки и обуваются.

Необходимый инвентарь. 1. Одно ведро с маркировкой 10% солевого раствора (л), раствор готовится непосредственно перед закаливанием, на 10л. Воды 1кг. соли, на группу достаточно развести 2 литра воды 200гр. соли, и на литр воды соответственно 100гр. соли. Вода комнатной температуры 24-26градусов, при разведении остывает до 22 градусов. 2. Мерный стакан, если на ведре указан объем 2 литра, то на мерном стакане маркировка соответственно будет 200гр. 3. Второе ведро с сухой солью.

Хлопчатобумажная ткань размером 35-50 см 2,5-3 м смачивается в солевом растворе и выкладывается на гофрированную доску (дорожку) шириной 30-50см. По этой дорожке дети проходят туда и обратно 2 раза, затем переходят на сухую дорожку. В лоток шириной 0,5 метра, высотой 1 сантиметр засыпают крупную соль. По ней дети проходят 3 раза, затем ступают на чистую влажную ткань, после этого на сухую ткань.

Действие соли: механически сушит кожу, расширяет сосуды, повышает тонус.

Важно насухо вытереть ноги. После проведения закаливания соль с сухой дорожки можно собрать обратно в ведро и использовать её в течение недели, а затем засыпать свежую.

«Варежка» Обтирание влажной варежкой.

Этот метод применяется во вторых младших и средних группах. Варежки по количеству детей. Начинать обтирание следует сухой варежкой 2-3 недели. Растирание проводить до лёгкого покраснения кожи. После этого варежку смачивают водой соответствующей температуры. Вначале, дети встают в круг, друг за другом. Воспитатель кладёт смоченную водой и отжатую варежку на плечо каждому ребёнку. Далее дети надевают варежку впереди стоящего соседа и растирают его спину, слегка массируя (10 круговых движений). Далее дети снимают варежку, кладут обратно на плечо соседа. Затем каждый надевает свою варежку и начинает обтирать грудь, живот, руки и ноги от пальцев к туловищу (по ходу движения лимфы и крови).

Начальная температура воды 34-35 градусов, через 3-4 дня снижается на 2 градуса, и доводится для детей 5-7 лет до 22 градусов. Применительно к ослабленным детям и начальная, и конечная температура должны быть на 4 градуса выше, а темп снижения замедленным.

«Ручеёк» Контрастные ножные ванны.

Сильным средством закаливания считается контрастные ножные ванны. Такой метод применяем в старших и подготовительных группах. Методика контрастных ножных ванн заключается в следующем. Берут два таза или (ведра) в один из них наливают тёплую воду (37-38оС), а в другой на 3-4 градуса прохладнее. Ребёнка погружают до середины голени на 1-2 минуты в таз с тёплой водой, затем на 5-10 секунд с прохладной. На протяжении 7 дней температуру воды в резервуарах не

меняют. Число попеременных погружений постепенно увеличивают от 3 до 6. Температуру во втором тазу снижают на один градус в неделю и доводят в итоге до 18-20 градусов. Длительность погружения в прохладную воду также постепенно увеличивают до 15-20 секунд. Заключают процедуру сухим растиранием. Эффект закаливания будет только в том случае, если ноги у ребёнка до процедуры были тёплыми. В связи с этим проводить ножные ванны целесообразно сразу после сна.

1 таз – 40 (слабо розовый раствор марганца). Карамзит на дне таза.

2 таз – 35 (солевой раствор: 500гр. на ведро воды). Карамзит на дне таза.

3 таз – 30 (чистая вода). Карамзит на дне таза.

4 таз -25 (чистая вода). Карамзит на дне таза.

«Тропа здоровья»

«Тропа здоровья» организованная на спортивном участке. Основными средствами оздоровления выступают естественные факторы: солнце, воздух, вода. Для укрепления здоровья детей в летний период с использованием естественных, природных, целительных факторов в 2007–2008 гг. в МБДОУ была организована "Тропа здоровья". Она позволяет проводить профилактику и коррекцию здоровья детей в игровой форме. Основными целями организации "Тропы здоровья" являются: профилактика плоскостопия; улучшение координации движения; улучшение функций сердечнососудистой и дыхательной систем; повышение сопротивляемости инфекционным заболеваниям; улучшение эмоционально психического состояния детей; приобщение детей к здоровому образу жизни. Организация "Тропы здоровья" осуществлялась поэтапно. "Тропа здоровья" длиной 50 м и шириной от 1,5 до 2,5 м делится на участки от 2 до 5 м, которые имеют разное покрытие:

травяной покров;

песчаную поверхность;

поверхность с галькой;

поверхность с доской

поверхность с щебнем.

Большая часть поверхности "Тропы здоровья" представляет собой травяной покров с разбросанными еловыми шишками, желудями и вкопанными деревянными спилами и пеньками.

"Тропа здоровья" расположена по периметру в юго-восточной части территории спортивной. Это наиболее подходящий для подобного объекта маршрут на участке МБДОУ № 29, так как он пролегает в тенистой местности и одновременно хорошо освещается солнцем.

Учитывая, что в летний период воспитанники детского сада большую часть времени проводят на свежем воздухе, "Тропа здоровья" задействуется максимально в течение дня. На ней дети выполняют следующие упражнения: упражнения без предметов: ходьба и бег по траве и песку; перекаты с пятки на носок; ходьба на внутреннем своде стопы; "Утиная ходьба" (ходьба в полуприсяде); "Журавль на болоте" (ходьба с высоким подниманием бедра);

"Конькобежец" (ходьба со скользящим движением ног); упражнения с оборудованием, предметами, различными приспособлениями: ходьба по гимнастической скамейке, ребристой поверхности, "следам", канату, узкой скамейке, мостику; ходьба с мячом на голове; ходьба и бег по гальке.

"Тропа здоровья" используется и в вечернее время, когда родители приходят за детьми. Родители и педагоги с удовольствием проводят вечерние часы на "Тропе здоровья", выполняя рекомендации по восстановлению сил после тяжелого рабочего дня.

Ежедневные занятия детей на "Тропе здоровья" позволили добиться следующих результатов: снижения кратности простудных заболеваний воспитанников в летний период; формирования правильной осанки, улучшения ее у детей с нарушением опорно-двигательного аппарата; желания ребят заниматься на свежем воздухе, босиком; улучшения эмоционально психического состояния дошкольников.

3. Закаливание в бассейне.

Охват детей всех возрастных групп. Плавание, начиная с самого раннего возраста, - одна из сильных форм воздействия на развивающийся организм. Плавание это сочетание воздействие воды, воздуха, температуры и двигательной активности ребёнка.

Плавание не только закаливающая процедура, но и обучение способности держаться на воде и перемещаться по её поверхности. В настоящее время выявлены особенности влияния плавания на характер деятельности различных функциональных систем, на физическое развитие и заболеваемость детей. При этом повысились по сравнению с не закаливающимися детьми линейные или весовые показатели, жизненная ёмкость лёгких, силовые характеристики скелетных мышц (Осокина Т.И. 1991, 1998). Это позволило обосновать рекомендовать плавание для детей 3-5 лет в бассейнах детских садов.

При систематическом купании, плавании сосудистая система человека приобретает свойство быстро приспосабливаться к изменениям температуры воды. Человек привыкает длительно находиться в среде с более низкой температурой. Температура кожи и тела в воде снижается меньше, быстрее восстанавливается после купания. Возникает стойкое приспособление к холоду. Вот почему плавание является таким эффективным средством закаливания организма вообще и детей дошкольного возраста в особенности.

Перед занятием плаванием. Кто из детей помылся, не ждёт остальных, он заходит в зал бассейна, где по всему периметру чаши выложена дорожка для стоп «Тропа здоровья» (профилактика плоскостопия). Она решает сразу несколько задач. Первая это основная её функция. Вторая экономит время, не надо отдельно затрачивать на это время. И третья, проходя по дорожке, дети не куда не отходят, не убегают, они строго идут к мостику чаши бассейна.

«Тропа здоровья» состоит из 6 секторов:

1. Деревянный короб длина 1,5 метра ширина 50см. ширина, с настоящими морскими камнями, разной величины.
2. Доска ребристая спортивный тренажёр (дерево, лак).

3. Коврик массажный со следочками 180см. длина 40см. ширина с рифлёной поверхностью.
4. Три колючих пластмассовых коврика «Зелёная травка».
5. Сенсорная тропа для ног 250см. длина 36см. ширина.
6. Две ребристых (массажных) дорожки 150см. длина и 30см. ширина. Изготовлены из прочной пластмассы. Дорожки ярких цветов. Состоят из ребристых палочек. При необходимости дорожки сворачивается и убираются. Дорожка используется: - для упражнений в равновесии, - для укрепления мышц стопы, - для формирования сводов стопы при ходьбе; - для укрепления мышц спины в ползании; - для расслабления. Способствует: " развитию тактильных ощущений, " массажу стопы, " укреплению нервной системы ребенка.

После занятия в воде дети организованно отправляются спаласнутся в сопровождении инструктора или помощника в душевую. Под теплым душем малыши согреваются, затем ненадолго становятся под прохладный душ, чтобы закрылись поры тела. В заключение дети насухо вытираются (важно, чтобы уши и волосы были сухими).

Закаливание детей после заболевания (медицинский отвод от купания)

Медицинские отводы от купания в бассейне определяются доктором в зависимости от характера и интенсивности протекания заболевания. После болезни дети закаливаются сначала путём обтирания. Температура воды для обтирания должна быть выше на 4-5 градусов по сравнению с температурой воды в чаше бассейна.

На период медицинского отвода от купания температура воды при обтирании снижается на 1 градус через 2-3 дня и доводится до температуры воды в бассейне к концу медицинского отвода, т.е. накануне купания она должна быть такой же, как в чаше бассейна.

При длительном отсутствии ребёнка начальная температура воды для обтирания должна равняться + 36 градусов и постепенно снижаться. Детям, приступающим к купанию после болезни, снижается нагрузка во время купания и время пребывания в воде уменьшается. В воду они заходят последними и выходят первыми. Детям, часто болеющим простудными заболеваниями, с болезнями почек, хроническим бронхитом, не имеющим медицинского отвода от купания, время пребывания в воде сокращается.

Подготовил: инструктор
по физической культуре (плавание)
Диннер Л.А.

г. Нижневартовск 2017г.