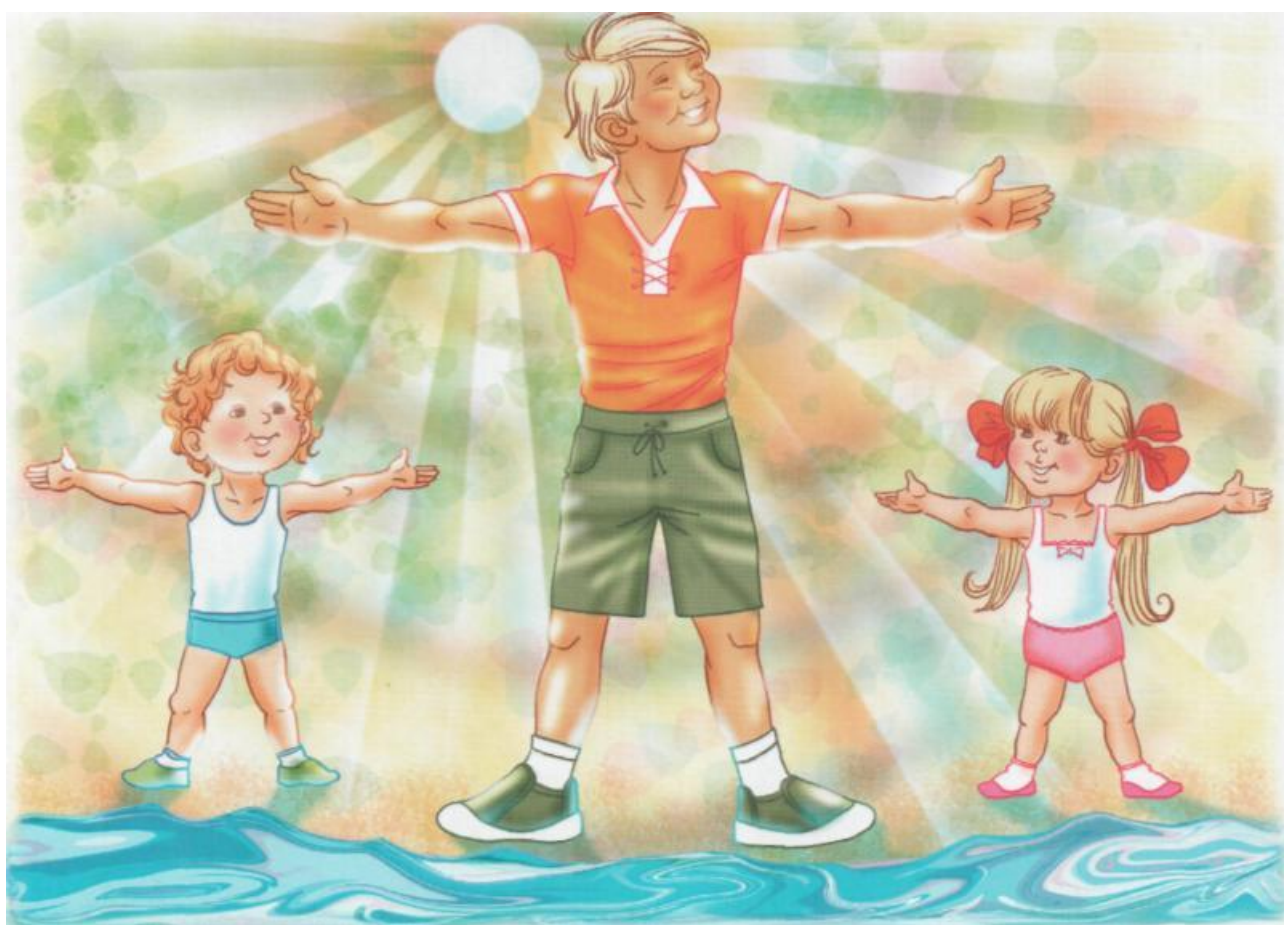


**«Закаливание и оздоровление
детей в детском саду»**



«Закаливание и оздоровление детей в детском саду»

Введение

В настоящее время здоровье является не только личной проблемой каждого человека, но и общественной. Особенно если этот вопрос касается маленького ребенка, в частности дошкольника. За охрану и укрепление его здоровья несут ответственность родители, педагоги, медицинские работники, и общество, в котором он живет и развивается.

Дошкольное образование в нашей стране в последние годы уделяет много внимания оздоровлению дошкольника, так как здоровье детей напрямую связано с благополучием нашего общества. Статистика состояния здоровья маленьких детей на сегодняшний день не дает возможности смотреть в будущее с оптимизмом. Общая заболеваемость детей дошкольного возраста в течение последнего десятилетия возросла на 9,5 %. В настоящее время здоровыми признаны чуть более 30% российских дошкольников. Если не уделять должного внимания улучшению здоровья детей, то с возрастом процент заболеваемости будет только расти. Поэтому мы решили уделить внимание — закаливанию.

Закаливание детей во второй младшей группе.

В нашей второй младшей группе (возраст детей 3-4 года) режим дня направлен на закаливание организма ребенка и оздоровительная работа ведется постоянно и систематически. Все оздоровительные мероприятия выстроены в последовательную цепочку и равномерно распределены на весь день. Утро начинается с гимнастики. Она важна для закаливания организма, повышения работоспособности детей после сна и регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Прогулку организуем 2 раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом детей домой. Прогулка является мощным средством закаливания организма.

Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 3-4 часов. При температуре воздуха ниже минус 15 С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже минус 15 С и скорости ветра более 15 м/с. Во время одевания на прогулку, следим, чтобы дети не надевали на себя много вещей. Переодевание для занятий также способствует закаливанию организма, так как некоторое время он получает воздушную ванну.

После дневного сна проводим гимнастику пробуждения «По-будки». Дети в трусиках выполняют ряд упражнений. Это способствует закаливанию организма.

1. Гимнастика пробуждения в кроватке, включает постепенное пробуждение ребенка и упражнения для различных групп мышц. Дети постепенно просыпаются под звуки мелодичной музыки. Гимнастику начинаю проводить с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Музыка вызывает приятные, положительные эмоции. Воспитатель пробуждает каждого ребенка индивидуально, мягким поглаживанием, а затем мы выполняем 3-4 упражнения. Так создается постепенный щадящий переход от сна к бодрствованию.

Упражнения проводятся из разных положений: лежа на спине, на животе, на боку. Комплекс упражнений разработан на год, меняется ежемесячно.

Главное правило- это исключение резких движений, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение. Длительность гимнастики в постели 2–3 минуты.

Далее дети переходят к выполнению комплекса дыхательной гимнастики, что очень важно для профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. Дыхательная гимнастика укрепляет дыхательную мускулатуру, улучшает кровообращение в верхних отделах дыхательных путей и повышает сопротивляемость к простудным заболеваниям, а также

выносливость при физических нагрузках. Суть заключается в выполнении комплекса упражнений с носом.

Для того, чтобы вызвать у детей эмоциональный отклик, а также желание выполнять упражнения вместе с воспитателем использую игровые упражнения, сопровождая их различными стихами.

Далее дети переходят на ходьбу босиком, идут по дорожкам «Здоровья». Дорожки здоровья являются хорошим помощником в оздоровительной работе. Известно, что на стопах расположено множество активных точек, стимулируя их, мы положительно воздействуем на процессы, происходящие в организме. При ходьбе босиком по «дорожке здоровья» мы производим своеобразный массаж стопы и тем самым тонизируем весь организм.

Также мы используем нестандартные дорожки для профилактики плоскостопия, сделанные своими руками : из бусин, губок для посуды, сетки, из меха , пуговиц, камешков, жгутов и т.д. Здесь используется принцип смены различных видов поверхности для воздействия на все биологически активные точки ступней ног.

Хожение босиком мы начинали при температуре пола не ниже 18 градусов. Вначале в носках (в течение 4-5 дней), затем полностью босиком по 3-4 мин. Ежедневно время процедуры увеличивали на 1 мин. и постепенно довели до 15-20 мин. Смысл хождения босиком заключается в закаливании кожи стоп, которое происходит главным образом под воздействием низких температур пола

Затем проводим игровой массаж с предметами (мех, бумага, карандаши, игры с прищепками), дети выполняют ряд упражнений, например: «Подними карандаш», «Собери фантики», «Прокати мяч» и т.д.

Необходимо отметить, что игровой массаж проходит в совместной деятельности и это приносит детям много радости. Общение в процессе выполнения разных движений складывается значительно быстрее, бывает более продолжительным, приобщая малыша к деятельности вместе.

Далее мы выполняем упражнения. Ходьба, прыжки, наклоны, в зависимости от комплекса. Упражнения планируются также по 2-3 мин. Общей сложностью по 5-7 мин. В конце мы обязательно проводим упражнение на восстановление дыхания.

Так же с детьми три раза в неделю проводятся физкультурные занятия, одно из них в бассейне. Водные процедуры возбуждают нервную систему, поэтому их следует проводить после утреннего или дневного сна. Вытирание кожи после любой водной процедуры сухим полотенцем обеспечивает хороший ее массаж, способствует лучшему кровообращению, а следовательно и питанию. Умывание водой комнатной температуры оказывает на детский организм закаливающее влияние. Начинали с воды температурой 30–32° и снижали ее каждые 2–3 дня на 2–3°. Уже через 10–15 дней дошли до комнатной температуры, затем до 16–18°. Это обеспечивает прекрасный закаливающий эффект и не создает опасности простуды.

Дети с большим удовольствием выполняют водные процедуры. Сначала умывают лицо, кисти рук, затем руки до локтя а после и до плечевого сустава. Проводится влажное обтирание груди и живота. Так же применяются ножные ванны: обливание ног в течении 20-30 секунд, с постепенным снижением температуры от 30 градусов, 1 раз в неделю на 1 градус Цельсия до +10 градусов. Можно чередовать холодное и тёплое обливание.

Необходимо отметить, что в течение всего оздоровительно-игрового часа происходит воздушное закаливание. Встав с постели, ребенок получает контрастную воздушную ванну, так как температура под одеялом приблизительно +38 градусов Цельсия, температура воздуха в спальне +19-20 градусов, температура в группе + 22-24 градуса.

Процесс перемещения ребенка из спальни в группу, в туалетную комнату, обратно в группу. Таким образом, происходит смена температурного режима, что также является закаливающим фактором. Важно, чтобы продолжительность закаливающих процедур была не более 20 минут.

Правильное закаливание организма может дать положительный результат только при соблюдении принципов:

Воздействие на организм раздражающего фактора должно быть постепенным. Этот принцип очень важен, так как детский организм не обладает большой сопротивляемостью и применение сильных раздражителей, без предварительной, постепенной подготовки, может привести к отрицательным результатам. Закаливание детей даст наилучший результат, если устанавливается строгая дозировка и постепенное усиление раздражения. Лучше всего закаливание начинать в теплое время года.

Например: постепенное облегчение одежды в весеннее время, постепенное снижение температуры в водных процедурах, постепенное увеличение продолжительности солнечных ванн и т.д.

Последовательность применения закаливающих процедур. Сначала следует проводить воздушные ванны, а затем можно переходить к водным и солнечным. Следует сочетать закаливающие мероприятия с двигательной активностью детей, гимнастическими упражнениями, пребывание на свежем воздухе, соблюдение режима дня.

Необходимо отметить, что осуществляя закаливание, необходимо соблюдать следующие условия:

Регулярность. Только это может обеспечить определенный успех. При этом начать нужно с беседы с родителями – они должны поддерживать эффект и в домашних условиях. Весь комплекс закаляющих мероприятий должен гармонично переходить из сада в дом, и из дома в сад.

Обязательно учитывается состояние здоровья и эмоциональное состояние ребенка. Ребенок должен чувствовать себя комфортно, не бояться, не плакать (во избежание негативной реакции закаливающие процедуры для детей должны проходить в форме игры) и при этом быть здоровым.

При организации оздоровительно-игрового часа весь контингент детей мы разбили на группы:

1. I группа. Дети здоровые, ранее закаливаемые, степень нагрузки для них постоянно увеличивается.
2. II группа. Дети здоровые, впервые приступающие к закаливающим мероприятиям, или дети, только что вернувшиеся с больничного.
3. III группа. Дети, имеющие хронические заболевания, или дети, вернувшиеся в дошкольные учреждения после длительных заболеваний.

В группе ведется журнал, в котором отмечаем, кто из детей, когда болел и на каком этапе закаливания произошел перерыв. Если ребенок не посещал детский сад из-за болезни или по другой причине, то следует снизить интенсивность закаливания (если перерыв составлял 10 и более дней – до начального уровня).

По мере закаливания, но не менее чем через 2 месяца, дети могут быть переведены из одной группы в другую. Критерием для этого должно быть: отсутствие в этот период острых заболеваний, положительная эмоциональная реакция ребенка на процедуру, отсутствие отрицательных внешних признаков на холодовой раздражитель (выраженная одышка, резкое учащение сердцебиения, появление "гусиной кожи").

Все мероприятия, проведенные в детском саду, невозможно без участия семьи в этом процессе, так как целый ряд оздоровительных мероприятий необходимо продолжать и в домашних условиях. Участие родителей очень значимо во всей работе дошкольного учреждения. В группах оформили стенды для родителей, регулярно проводим консультации, родительские собрания. Ведь только благодаря совместной деятельности педагогов и родителей можно добиться наиболее значимых результатов в решении проблемы – снижения заболеваемости детей, укреплению их здоровья.