

Закаливающие мероприятия в ДОУ

Значение закаливания для детского организма.

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.

Основные виды закаливания: водные процедуры, воздушные, солнечные ванны.

Один из главных принципов закаливания – систематичность.

Она позволяет нервной системе адекватно реагировать на изменение условий внешней среды. Второй принцип – постепенность. Начинать надо со слабого воздействия на организм, постепенно переходя к процедурам более сильным и длительным. Третий принцип – индивидуальный подход к ребенку.

Закаливание обязательно должно проходить на фоне положительных эмоций. Чтобы оно не вызывало у ребенка отторжения, можно проводить его в игровой форме, под веселую, задорную музыку.

Четвертый, не менее важный принцип - комплексность закаливания.

Закаливание обязательно должно проходить в комплексе с другими оздоровительными мероприятиями: коррегирующей, дыхательной гимнастикой, фитотерапией.

«Босохождение» - это отличное закаливающее средство для детей, особенно с ослабленным здоровьем. Очень полезно пройтись, пробежаться босиком по полу, по земле, по специально подготовленным дорожкам в физкультурном зале, группе. Босохождение следует начинать в теплое время года, и продолжать в холодное.

Солевое закаливание. Хождение босиком по коврику, пропитанному соевым раствором, является очень эффективным. Солевой раствор раздражает хеморецепторы, вызывая расширение периферических сосудов стоп. Рефлекторно усиливается теплообразование, увеличивается прилив крови к нижним конечностям и стопам, длительное время сохраняется тепло. Механические действия возникают в результате раздражения биологических точек на подошве. Солевая дорожка, представляет собой, коврик их холстины длиной 5 метров, пропитанный соевым раствором (на 5 л воды 220 г соли и 5-10 г йода, или 250 г морской йодированной соли). Возможен и другой вариант солевой дорожки: 4 -6 холстяных мешочков шириной 15 см. и длиной 30 см., наполненные морской солью крупного помола, в два слоя, смачивают водой (лучше из пулевизатора), после использования мешочки необходимо постирать и просушить, по мере таяния соли, мешочки следует пополнять солью.

Процедура закаливания начинается с разогрева стопы. Для этого используют

массажеры для стоп, по которым дети проходят босиком. Это могут быть ребристые доски, дорожки из горизонтальных палочек, массажные коврики и т.д. Различные виды ходьбы и бега, включаются в вводную часть занятия. После того, как стопа «разогрета», проводятся упражнения на солевых дорожках, массажных и сухих ковриках, в комплексе с ритмической гимнастикой для мышц плечевого пояса, рук, спины и живота. Для усиления закаливающего эффекта процедура завершается дыхательной гимнастикой и обливанием стоп прохладной водой.

Обливание стоп производится так. Ребенок садится на низкий табурет или детский стул, ноги ставит на деревянный брусок, положенный на дно таза. Воду льют из ковша или кувшина на нижнюю треть голени и стопы. Длительность обливания 20—30 секунд. Температура воды вначале 27—28°, через каждые 10 дней ее снижают на 1—2 градуса. Конечная температура воды не должна быть ниже 18°. После ножной ванны, обливания или обмывания ноги вытирают досуха, затем растирают руками до легкого покраснения. В нашем детском саду принимаются комплексные меры по формированию, сохранению и укреплению здоровья воспитанников, вашему вниманию представлены некоторые виды занятий по закаливанию в ДОУ.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕРЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

1. Ежедневно проводить воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями.
2. Полоскать рот кипяченой водой комнатной температуры после каждого приема пищи.
3. Широко использовать для закаливания и оздоровления нетрадиционное физкультурное оборудование.
4. Ежедневно в утренней гимнастике использовать ритмические движения.
5. Использовать в своей работе динамические, статические дыхательные упражнения.
6. После сна выполнять упражнения для пробуждения.
7. Применять точечный массаж.
8. В весенне-зимний период вводить витаминизацию и фитотерапию.

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ

Первым требованием для проветривания при проведении закаливания детей в детских учреждениях является сочетание гигиенических условий жизни детей. Это, прежде всего обеспечение чистого воздуха и рациональное сочетание температуры окружающего воздуха и одежды детей.

Температура на уровне ребенка от 2 лет до 3 лет +19° - +20°. При такой температуре напряжение процессов терморегуляции у ребенка минимально. Дети должны находиться в 2-слойной одежде:

- у мальчиков: шорты, майка, рубашка;
- у девочек: майка, хлопчатобумажное платье, гольфы; босоножки.

Хождение босиком после сна до 5 минут.
Проводится сквозное проветривание (5—7 мин) в отсутствии детей, температура не должна снижаться ниже +18 градусов.
Занятия по закаливанию всех групп проводимые в течении дня.
Утренний прием детей на воздухе
Утренняя гимнастика на воздухе
Точечный массаж
Облегченная форма одежды
Умывание холодной водой в течение дня
Промывание носа
Сон при открытых форточках
Занятия физкультурой в носках
Оздоровительная и дыхательная гимнастика после сна
Босохождение

Комплекс занятий по закаливанию проводимый после дневного сна.

ЦЕЛЬ: Продолжаем знакомить детей с оздоровительными процедурами, формировать потребность в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, приучать ценить своё здоровье; развиваем образное мышление и воображение; упражнять в различных видах ходьбы по массажным дорожкам, по мокрой и сухой дорожке; закреплять умение правильно выполнять общеразвивающие упражнения; формировать доброжелательное отношение друг к другу, создать бодрое, весёлое настроение.

1. СОН БЕЗ МАЕЧЕК

Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены тёплые носочки на ноги и вторые одеяла. Разумеется, температура в спальном комнате не должна быть ниже +14 градусов Цельсия

2. ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ

1. Спокойно сделайте вдох, выдох — полным дыханием.
2. Пошевелите пальцами рук и ног.
3. Сожмите пальцы в кулаки.
4. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок.
5. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок.
6. Опустите руки.
7. Разотрите ладони до появления тепла.
8. «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями.
9. Потяните правую ногу пяткой, носок на себя.
10. Потяните левую ногу пяткой, носок на себя.
11. Потяните две ноги вместе.
12. Прогнитесь.

13. Сели.

14. Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх.

15. Мысленно пожелайте всем родным, близким, друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения.

3. ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

применяется с целью улучшения протекания нервных процессов путём воздействия на некоторые активные точки

Точечный массаж + пальчиковая гимнастика

Крылья носа разотри – раз, два,

три

И под носом себе утри – раз, два, три

Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре,

пять

Вытри пот теперь со лба – раз, два

Серьги на уши повесь, если

есть.

Заколкой волосы скрепи – раз, два, три

Сзади пуговку найди и

застегни

Бусы надо примерять, примеряй и надевай.

А сюда повесим брошку, разноцветную
матрёшку.

А сюда браслетики, красивые манжетки.

Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.

Вот как славно потрудились и красиво нарядились

Осталось ноги растереть и не будем мы болеть

4. ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА на свежем воздухе так как дыхательная гимнастика обладает превосходным закаливающим и лечебно-профилактическим действием, предупреждается развитие острых респираторных заболеваний в хронические, способствует очищению слизистой дыхательных путей и глоточного лимфоидного кольца от микробной флоры, обеспечивает дренаж бронхов. Дыхательная мускулатура обретает силу и выносливость, что способствует увеличению сопротивляемости организма простудным заболеваниям.

ЗАКАЛИВАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ Проводится 2—3 раза в день

«Поиграем с носиком»

1. Организационный момент.

«Найди и покажи носик».

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.

2. Основная часть.

Игровые упражнения с носиком.

«Помоги носику собраться на прогулку».

Каждый ребенок берет носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой носик самостоятельно или с помощью взрослого.

«Носик гуляет».

Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.

Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твердому нёбу. В обоих случаях вдох и выдох выполняется через нос.

«Носик балуется».

На вдохе ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

«Носик нюхает приятный запах».

Ребенок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и - левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.

«Носик поет песенку»

На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поет: «Ба-бо-бу».

«Погреем носик».

Ребенок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно.

Таким образом, делается как бы

растирание.

3.

Заключительный этап.

«Носик возвращается домой».

Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.

П р и м е ч а н и е. Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

ььь «Поиграем с носиком»

Подходи ко мне, дружок, ььььь И садись скорей в кружок.

Носик ты быстрее найди,

Тете _____ покажи.

Надо носик очищать,

На прогулку собирать.

Ротик ты свой закрывай,

Только с носиком гуляй.

Вот так носик-баловник!

Он шалить у нас привык.

Тише, тише не спеши,

Ароматом подыши.

Хорошо гулять в саду

И поет нос: «Ба-бо-бу».

Надо носик нам погреть,
Его немного потереть.
Нагулялся носик мой,
Возвращается домой.

5. ХОДЬБА (повышает устойчивость организма к резким колебаниям температуры и к переохлаждению)
по массажным дорожкам, босиком (разогревание стоп). Ходьба по мокрой и сухой дорожке.

6. ОБШИРНОЕ УМЫВАНИЕ

Ребёнок должен:

- открыть кран с водой, намочить правую ладонь и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.
- Намочить обе ладони, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».
- Намочить правую ладонь и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».
- Намочить обе ладони и умыться.
- Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

Примечание. Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т.д.

надо стремиться к тому, чтобы закаливание вызывало только положительные эмоции

ИТОГ: Спросить у детей:

Нагулялся носик мой,
Возвращается домой.

5. ХОДЬБА (повышает устойчивость организма к резким колебаниям температуры и к переохлаждению)
по массажным дорожкам, босиком (разогревание стоп). Ходьба по мокрой и сухой дорожке.

6. ОБШИРНОЕ УМЫВАНИЕ

Ребёнок должен:

- открыть кран с водой, намочить правую ладонь и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.
- Намочить обе ладони, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».
- Намочить правую ладонь и сделать круговое движение по верхней части

груди, сказать «раз».

- Намочить обе ладони и умыть лицо.
- Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

Примечание. Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т.д.

надо стремиться к тому, чтобы закаливание вызывало только положительные эмоции

ИТОГ: Спросить у детей:

- Что мы сейчас делали?
- Вам понравилось?
- Зачем мы это делаем?

ЗАКАЛЯЙСЯ, ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ

Гимнастика пробуждения

Массаж стоп

Массажные дорожки

Ходьба по мокрой и сухой дорожке

Умывание