Выступление на педсовете

Консультации для воспитателей

Тема: « Физкультурно- оздоровительная работа

с детьми дошкольного возраста»

Выполнила воспитатель по ФИЗО

Дейник А.Н.

ГОУ д/с № 2610

Москва 2010 г.

Дорогие коллеги!

Начну с общеизвестных нам с вами понятий. Физкультурно- оздоровительная работа включает в себя:

1. Физическое оздоровление:

* Утренняя гимнастика, продолжительностью до 12 мин в подготовительной группе
* 2 физкультурных занятия в неделю в зале в зимнее время года ( и на улице в летнее время)
* 1 занятие на улице в любое время года
* Физкультминутки во время различных занятий, требующих умственной нагрузки, продолжительностью 1-3 мин
* Глазодвигательная гимнастика
* Гимнастика после сна в постели. Если ребенок сразу не хочет снять с себя одеяло и начать заниматься, предложить ему выполнить упражнения под одеялом: - потягивание пятками вперед; - велосипед руками и ногами; - жуки барахтаются произвольно; - рыбка
* Дыхательная гимнастика играет значительную роль в процессе оздоровления и закаливания детей – повышает общий жизненный тонус ребенка, сопротивляемость и устойчивость организма к простудным заболеваниям; - развивает дыхательную мускулатуру, увеличивает подвижность грудной клетки и диафрагмы; - улучшает кровообращение в легких. Проводится в группе ежедневно после сна и на улице нюхают воздух, листья, учатся правильно делать вдох ( носом), выдох произвольно.

1. Физические процедуры:

* Витаминотерапия ( витамины, чеснок в еду, элеутерококк)
* Фитотерапия ( фиточай , травяной чай) Ромашка, боярышник, шиповник
* Пальчиковый массаж – начинается с мизинца от ногтя двумя пальцами другой руки по внутренней и внешней стороне пальца, надавливанием до основания. Затем опять от ногтя двумя пальцами ( большим и указательным) надавливаем по верхней и нижней стороне пальца до его основания. При надавливании суставы пальцев не массируем, пропускаем. Затем , начиная с мизинца, выполняем круговые движения вперед, назад 1 сек. Пальчиковый массаж улучшает кровообращение в органах: - мизинец отвечает за сердце; - безымянный за кишечник; - средний за печень; - указательный за желудок; - большой за голову.
* Аромотерапия

1. Закаливание:

* Проветривание групп , в том числе открывание фрамуг даже в присутствии детей
* Босохождение в группе по различного вида коврикам (массажным , соляным дорожкам) до и после дневного сна
* Водные процедуры ( мытье рук до локтей, умывание лица прохладной водой , полоскание рта и горла после еды, обливание ног контрастным душем). Проводятся ежедневно.
* Воздушные ванны – прогулки – желательно в облегченной одежде, для начала хотя-бы в одежде «по погоде». Прогулка – это один из важнейших режимных моментов, во время которого дети достаточно полно реализовывают свои двигательные потребности. Здесь, на прогулке, наиболее ярко проявляются особенности двигательной активности детей. Возрастные особенности двигательной активности детей определяются условиями организации, характером и содержанием их деятельности. Особенно важно целенаправленное руководство двигательной активностью детей старшего дошкольного возраста. К этому возрасту дети приобрели уже достаточно большой двигательный опыт и овладели сложными видами движений. Но без правильного педагогического руководства дети не всегда смогут реализовать свои возможности. Как в организационных, так и в самостоятельных играх важно своевременное переключение детей с одного вида занятий на другой и рациональное сочетание их по степени подвижности. Поэтому очень важно, чтобы двигательная активность детей на прогулке регулировалась воспитателем, а каждый ребенок находился в поле его зрения.
* Нахождение в группе в облегченной одежде и посещение занятий в специальной форме, которую вспотевшие дети снимают ( футболки и носки) и переодеваются в сухую одежду для группы и прогулки
* Растирание стоп сухой варежкой
* Посещение бассейна – сам факт пребывания детей в воде – это уже закаливание и оздоровление ребенка, после чего у детей просыпается аппетит, а затем и здоровый сон

Закаливание должно быть постепенным и желательно с младшей группы и в теплое время года . Осуществлять закаливание при условии, что ребенок здоров .Хочу сказать вам, что эффективность этих мероприятий можно ожидать только при постоянном, систематическом проведении. И еще хочу сказать, что все проводимые процедуры должны положительно сказываться на психоэмоциональном состоянии ребенка, чтобы они были приятны ребенку и не вызывали стресс . Не проводить такие процедуры, если они вызывают у ребенка плач, страх , беспокойство.

План закаливания.

Ф е в р а л ь. Босохождение и воздушные ванны. Босохождение начинать в носках по ковру в игровой комнате, на зарядке и физкультуре по 5–10 минут. Через 3–4 дня — хождение босиком по ковру, начиная с 5 минут, в течение месяца довести это время до 20 минут. Данная процедура проводится в игровой комнате, на утренней зарядке, на физкультурном занятии. Температура в помещении поддерживается 22–24оС. Дневной сон у детей также в одних трусиках и в хорошо проветренной спальне при температуре 17–19оС. После сна при умывании ополоснуть лицо и кисти рук холодной водой.

Р а б о т а с р о д и т е л я м и. В этот период необходимо предварительно провести лекцию или беседу о пользе закаливания, рассказать о намечаемых мероприятиях по закаливанию в детском саду. Более подробно ознакомить родителей с методом босохождения и принятия воздушных ванн. Дать домашнее задание по выполнению этих процедур, вывесить его в «Родительском уголке». Коллективу воспитателей стараться решить основную задачу этого периода — добиться, чтобы родители не кутали детей, одевали бы их соответственно погодным условиям на улице и облегчали одежду в помещении.

Ниже представлен пример обращения к родителям и домашнее задание.

Товарищи родители!

Чтобы наша работа по закаливанию была эффективна, нам необходимо ваше согласие и поддержка. Все мероприятия по закаливанию, проводимые в детском саду, и рекомендации, которые мы будем предлагать вашему вниманию, просим выполнять и дома. Закаляйтесь сами вместе с вашими детьми! Если вы еще не начали закаливание, то приобщайтесь к нему вместе с вашими ребятами. Вы будете хорошим примером для подражания; это еще одна возможность общения с ребенком; да и совместное дело спорится лучше и веселее.

Итак, вы решили закаляться всей семьей? Желаем вам успеха!

Соблюдая общие принципы закаливания, ваши дети вот уже две недели выполняют босохождение и принимают воздушные ванны при комнатной температуре, после сна ополаскивают лицо и руки холодной водой. С 5 марта начнем обливание стоп, умывание и ополаскивание рук и шеи холодной водой.

Домашнее задание по проведению закаливающих процедур

с 27 февраля по 5 марта

1. Проводить босохождение по ковру до 20 минут за один раз.

2. Воздушные ванны в одних трусиках — до 15 минут при температуре воздуха 21–24оС.

3. Постепенно перестать кутать ребенка. В комнате одевать легко, на ногах — тапочки или простые носки.

4. С хорошим психологическим настроем начать обливать стопы ног холодной водопроводной водой утром и вечером: 0,5 литра холодной воды вылить на стопы, через 3–5 секунд промокнуть их сухим полотенцем.

5. Умывание теплой водой заканчивать ополаскиванием лица, шеи и рук по локти холодной водой.

6. Полоскать рот и горло водой комнатной температуры или чуть теплее с настоем трав (ромашка, шалфей, календула, мать–и–мачеха, березовые почки) или раствором морской соли (1 ч. ложка на стакан воды).

М а р т. Начать умывание холодной водопроводной водой лица, мытье рук по локоть, шеи, полоскание рта и горла водой комнатной температуры.

На стопы выливать небольшое количество холодной воды (1–1,5 литра), через 5–10 секунд промокнуть ноги сухим полотенцем.

Через две недели начать обливание голеней. В течение 3 недель постепенно усиливать холодовое воздействие, т.е. количество воды увеличить до 3 литров, пауза — до 30 сек.

В этот же период продолжать босохождение на утренней зарядке, физкультуре, в игровой комнате. После сна перед обливанием ног — хождение босиком по дорожке «здоровья» (см. в приложении N1).

Р а б о т а с р о д и т е л я м и. Провести беседу, дать информацию в «Уголок родителей» о пользе закаливания водой, об оздоровительной системе П.К. Иванова. Давать домашние задания и рекомендации по проведению водных процедур в соответствии с проводимыми в детском саду.

Спустя 3 недели можно начинать обливание от пояса. Воздушные ванны увеличить до 3 часов в течение дня.

А п р е л ь. Обливание всего тела холодной водой начать с 1–2 литров, пауза 3–5 сек. В течение месяца количество воды не увеличивать, пауза до 10 сек. Затем промокнуться полотенцем, простыней.

Босохождение по полу до 20 мин. за один раз. Перед обливанием проводится психологический настрой, ходьба по дорожке «здоровья». Как можно больше времени дети в детском саду находятся в облегченной одежде (мальчики — в шортах, девочки — в юбочках).

Р а б о т а с р о д и т е л я м и. Родителям дается домашнее задание, методические рекомендации по безлекарственному лечению и профилактике простудных заболеваний. Ниже приводим пример обращения к родителям и домашнее задание на данном этапе закаливания.

Уважаемые родители!

Закаливание — вхождение детей в состояние независимости от окружающей среды, это система жизни, мышления, непрерывная и многоплановая. Ваши дети постепенно входят в эту систему, которая может стать для них жизненно необходимой. Закаливание начинается дома с пробуждением ребенка, продолжается в течение всего дня в саду и заканчивается дома вечером перед сном.

М а й. Все вышеуказанное продолжать. При обливании используется 4–5 литров воды, пауза — 6–8 сек. С наступлением устойчивого тепла дети выходят босиком на землю, начиная с 30 сек. и доводя время до 15 минут в день.

Р а б о т а с р о д и т е л я м и. Вывешивать очередные домашние задания, проводить частные беседы о закаливании в домашних условиях.

Л е т о. Большую часть времени дети проводят на воздухе в трусиках и босиком. Обливать желательно на улице из ведра или шланга, стоя на земле.

Р а б о т а с р о д и т е л я м и. В июне провести беседу о закаливании природными факторами в естественных условиях. Дать рекомендации о приеме солнечных ванн, купании в открытых водоемах, увеличении двигательной активности.

С е н т я б р ь. основная цель осеннего периода — поддержать многофакторное природное влияние окружающей среды в течение всего дня, какое дети имели в теплое время года. Продолжается босохождение и выход в трусиках на улицу. С понижением температуры воздуха пребывание на улице сокращается. После улицы — обливание всего тела холодной водой.

Р а б о т а с р о д и т е л я м и. Провести родительское собрание об увеличении интенсивности закаливания в новом учебном году. Домашние задания — в соответствии с проводимой работой в детском саду.

О к т я б р ь. С понижением температуры до +5–7оС использовать метод пульсирующего микроклимата, т.е. поочередное пребывание в теплом и холодном помещениях, которые находятся рядом; ходьба по дорожке «здоровья»в теплом помещении 1,5–2 мин., легкий бег, а впоследствии — быстрая ходьба в проветренном холодном помещении от 30 до 50 сек. Разница — 8–12оС. Такой круг повторить от 1 до 3–4 раз. На 3–й неделе октября вводится топтание на замерзшем полотенце 4–5 сек. (можно использовать морозильник), которое расстелено в прохладном помещении.

После проведения воздушных контрастных моментов (пульсирующий микроклимат) с топтанием на замерзшем полотенце проводится обливание всего тела с головой холодной водопроводной водой.

Утром после зарядки вводится промывание носа холодной водой: в пригоршню набрать немного холодной воды и слегка вдохнуть. Вода не должна пройти глубоко в нос, а тут же вылиться обратно. Повторить 2–3 раза.

Р а б о т а с р о д и т е л я м и. Предложить рекомендации по промыванию носа, массажу биологически активных точек на лице против ринита и др. простудных заболеваний.

Н о я б р ь. Выход на воздух в трусиках и босиком на 5–7 сек.

Выход на первый снег, начиная с 5 сек., увеличить до 10 сек. На снегу дети выполняют легкие прыжки и подскоки с движениями рук. о и после выхода на улицу не выполнять разогревающих упражнений.

Р а б о т а с р о д и т е л я м и. Примерное содержание домашнего задания:

Уважаемые родители!

Ваши дети выходили на первый снег босиком. Это большая радость для детей, воспитателей и, наверное, для ас. Десять месяцев мы настойчиво шли к этой цели и сейчас успешно ее достигли. На эту зиму мы планируем бег детей по снегу до 40 сек. Поэтому обращаемся к вам с просьбой поддерживать дома непрерывность, постепенность в закаливании.

У т р о м п о с л е с н а.

1. Обливание тела холодной водой.

2. Полоскание рта, носа и горла холодной водой по 2–3 раза.

В е ч е р о м п е р е д с н о м.

1. Ополаскивание лица, рук и шеи холодной водой после умывания теплой.

2. Полоскание рта, носа и горла, как утром.

3. Обливание ног по колени холодной водой.

Выходные дни:

1. Обливание всего тела холодной водой дважды: утром после сна, после дневного сна или вечером перед сном.

2. Выход на снег на улицу или балкон перед обливанием на 5–7 сек.

3. Полоскание рта, носа и горла.

4. Проветривание комнаты перед сном до температуры 6–10оС.

П О М Н И Т Е!

Не одевайте ребенка слишком тепло, чтобы он не перегревался и не потел, иначе все закаливающие элементы будут неэффективны.

Д е к а б р ь. Пребывание на снегу в трусиках довести до 10–20 сек., в зависимости от температуры воздуха, самочувствия и настроения детей.

Я н в а р ь. Пребывание на снегу 10–25 сек. в зависимости от погодных условий. Оно сокращается при температуре ниже 15оС и сильном ветре. При солнечной, безветренной погоде можно поиграть с детьми, покататься с горки, обсыпаться снегом. Главный показатель и регулятор действий воспитателя — самочувствие и настроение детей.

После улицы выполнить обливание всего тела с головой холод ной водой (3–4л), пауза до 10 сек.

Р а б о т а с р о д и т е л я м и. Сообщить результаты закаливания 10–11 месяцев и заболеваемости детей. Предложить очередное домашнее задание.

Таким образом, основное звено закаливания в детском саду включает в себя множество моментов. Это босохождение и воздушные ванны во время утренней зарядки, физкультурных занятий, игр, дневного сна и т.д.

Например:

контрастные воздушные ванны (пульсирующий микроклимат), совмещаемые с топтанием на замерзшем полотенце и упражнениями по профилактике плоскостопия;

выход на землю или снег в трусиках на 20–40 сек;

обливание всего тела с головой холодной водопроводной водой, пауза 7–10 сек.