Роль закаливания

в повышении сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

 Доклад воспитателя:

 Петраковой Ю.П.

Литература:

1. «Если хочешь быть здоров» Н. Горбунова. Ж. «Дошкольное воспитание», №6, 2005 г.
2. «Расти здоровым, малыш!», Л. Павлова, Т. Богина ж. «Дошкольное воспитание» №6, 2005 г.
3. «Развивающая педагогика, оздоровление», Б. Егоров ж. «Дошкольное воспитание», №12, 2001 г.
4. «Современные пути оздоровления дошкольников», М.Кузнецова ж. «Дошкольное воспитание», №1, 2002 г.
5. «Помогите ребенку укрепить здоровье», М. Рунова ж. «Дошкольное воспитание», №9, 2004 г.

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети.

Вместе с тем, результаты научных исследований свидетельствуют: уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше.

Решение проблемы общей заболеваемости возможно при правильной организации воспитательной и оздоровительной работы, проведении неотложных мер по профилактике отклонений в состоянии здоровья детей.

В детском саду должна быть отработана система физкультурно – оздоровительных мероприятий в соответствии с индивидуальными прогнозами здоровья детей. (т.1).

В работу необходимо включить неспецифические формы оздоровления детей. (т.2).

*Примерный цикл занятий по оздоровлению детей.*

- закаливание воздухом;

- утренняя гимнастика,

- контрастные воздушные ванны;

- сон с доступом свежего воздуха;

- закаливание водой;

- полоскание рта прохладной водой (отварами трав);

- обтирание тела рукавичками смоченными в холодной воде (сухой).

Система эффективного закаливания

- коррекционная гимнастика;

- массаж;

- самомассаж;

- лечебная физкультура;

- ритмическая дыхательная гимнастика;

- психогимнастика.

Комплекс психолого-педагогических и коррекционных мероприятий.

- зарядка;

- физкультурные занятия;

- гимнастическое пробуждение;

- оздоровительный бег;

- хореография;

- спортивные праздники и равлечения;

- физкультурные досуги;

- недели здоровья.

Организация двигательного режима.

Закаливание

Лечебно – профилактическая работа

Физкультурно – оздоровительная работа.

*Формы оздоровления.*

Фототерапия

Витаминизация

Точечный массаж

Зарядка для глаз

Корригирующая гимнастика

Психо-гимнастика

Дыхательная гимнастика

Закаливающие мероприятия (и развивающие) составляют основу воспитательно – оздоровительного процесса, цель которого – снизить заболеваемость детей.

*Закаливание воздухом.*

**Главное правило закаливания**: начинать закаливаться в теплое время года при условии полного здоровья ребенка (отсутствии кашля, насморка); температура воздуха в помещении – не ниже 23 градусов; во время процедуры ребенок не должен бояться.

- Дети должны быть *одеты* в двухслойную одежду: хлопчатобумажное белье (майка, трусы), фланелевое платье или рубашку, на ногах – сандали, колготки (носки, гольфы). По мере закаливания можно перейти на однослойную одежду (постепенно).

- Важное закаливающее средство – *прогулки* продолжительностью 4-5 часов в день, включающие подвижную игру, в которой преобладают упражнения циклического характера (оздоровительный бег, прыжки, игры с мячом). Выходить на прогулку стоит в любое время года, в любую погоду, кроме сильного ветра, проливного дождя, сильного мороза.

- Детям до 3х лет нельзя гулять при t – ниже – 15 C.

- Дети старше могут гулять при t - 20 C (без ветра).

Следует организовать прогулку так, чтобы она была интересной для детей. Включать народные групповые игры.

**Нельзя допускать,** чтобы зимой руки и ноги были мокрые (кисти и стопы содержат множество терморецепторов, связанных со слизистой дыхательных путей, поэтому при переохлаждении рук и ног появляется кашель, насморк, чихание и т.д.).

- Любое воздействие воздуха пониженной температуры, оказывает полезный закаливающий эффект.

Этому содействуют такие режимные моменты, как переодевание ребенка, выполнение утренней зарядки и др.

- **К нетрадиционным методам** относится контрастное воздушное закаливание в пульсирующем режиме.

Закаливающая зарядка проводится после ночного или дневного сна и продолжается 12-15 минут, в течении которых дети перемещаются из «холодной» комнаты в «теплую» с обязательным музыкальным сопровождением. (Например: к концу дневного сна t воздуха в спальне снижают и поддерживают в пределах +13 С.

1. В 15 часов дети просыпаются от звуков музык и еще лежа в постели в течении 2-3 минут выполняют 3-4 физических упражнения (имитируют ходьбу, подтягивание, на выдохе ноги к груди (поочередно правую, левую) и выпрямляя их.

- делают руками и ногами перекрестные и параллельные движения;

- покачивают согнутыми в коленях ногами вправо и влево с противоположными движениями рук;

- различные упражнения в положении лежа на животе, на боку…

1. По команде (хлопок или удар в бубны) – дети встают с постели, быстро меняют одежду, а затем в течении 1-15 минут выполняют циклические упражнения умеренной степени активности (бег, бег на месте, ходьба). Особое внимание уделять дыхательным упражнениям.
2. Пробежка в «теплое» помещение (игровое), в котором t воздуха от 21-24 С.

Проводятся:

- подвижные игры со словами (дополнительная тренировка голосового аппарата);

- подвижные игры с включением заданий на развитие воображения;

- разучивание и выполнение новых нестандартных физических упражнений и танцевальных элементов, для развития координации.

- различные виды ходьбы, маршировка, построение и перестроение для развития ориентировки в пространстве.

- возможно использование комнаты со спортивными снарядами и инвентарем для развития и укрепления свода стопы (заниматься должны дети все сразу переходя от одного снаряда в другому);

Количество перебежек и одной комнаты в другую не менее 6. Пребывание в каждой комнате не менее 1-15 мин.

Ритмичная мажорная музыка положительно влияет на эмоциональное состояние детей.

*Способы закаливания (воздушного)*

1. Дети ежедневно в любое время года 15-20 минут играют (*в одних плавках*) в простые игры («Я на солнышке лежу», «Я загораю»);
2. *Сухое растирание* специальной рукавицей рук, ног, плеч, груди самим ребенком.
3. Р*астирание* раздетого ребенка сухой салфеткой с *пощипыванием и похлопыванием.*
4. Игра – «Я массажист»: дети попарно делают массаж спины, «рисуя» контуры железнодорожного пути и приговаривая «Рельсы – рельсы»
5. *Влажное растирание*. Раздетого ребенка взрослые быстро обтирают влажным теплым полотенцем, после чего ребенок 10 минут быстро бегает. («Догонялки», «Обгонялки»). Через 10 минут процедура повторяется, затем ребенок растирается сухим полотенцем (фиксировать эмоциональное состояние ребенка).

Во время приема воздушных ванн очень эффективен *поглаживающий массаж.* Его можно делать и одетому в легкую одежду ребенку. Делайте очень легкими прикосновениями (вдоль позвоночника легко поглаживается спина ребенка двумя пальцами от шеи до копчика, а затем снизу вверх вдоль позвоночника от копчика до шеи, поглаживание от плеч к позвоночнику растопыренными пальцами и т.д.).

*Закаливание водой*

Закаливание в повседневной жизни – мытье рук до локтя, умывание (по возможности обмывание ног прохладной водой).

В летний период – мытье ног под душем, купание под душем.

**Виды закаливаний:**

- контрастные ванночки для рук, ног;

- индивидуальный массаж стоп и пальцев ног;

- растирание рук и стоп снегом;

- купание в бассейне, реке и т.д.

*Закаливание носоглотки. Полоскание рта и горла.*

- Дети поласкают рот, промывая прохладной водой всю полость. После этого со звуком «а-а-а», поднять голову, поласкают горло.

А перед этим дети расслабляются, произносят «волшебные слова»:

Я – хороший, добрый ребенок.

Всем детям в группе я желаю здоровья..

Пусть все дети будут добрыми и красивыми,

Милыми и счастливыми

(**психогимнастика**).

**Воде:** «Водичка вкусная, и приятная. Я никогда не буду болеть. Я здоров».

**-** Очень хорошо полоскать отваром трав перед тихим часом.

*Точечный массаж*

Одним эффективным элементом закаливания является точечный массаж – надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в местах расположения осязательных точек и разветвлений нервов.

Он способствует расслаблению мышц, снятию нервно-эмоционального напряжения, воздействуя на некоторые активные точки.

В основном это массаж активных точек на подошве и пальцах ног, некоторых точек на голове, лице и ушах, а так же на пальцах рук.

Игровые упражнения с использованием точечного массажа используются во всех группах.

**Навыки занятий физической культурой и закаливание в температурно - контрастной среде должны быть привиты в детском возрасте и стать со временем потребностью в здоровом образе жизни.**