***Организация разнообразных закаливающих процедур в старших группах.***

Из опыта работы воспитателя

ГБДОУ №10 Кировского района

Г. Санкт – Петербурга

Поляковой Натальи Николаевны

2012 год.

Дошкольный возраст является периодом, когда закладывается фундамент здоровья, основы дальнейшего полноценного физического развития, вырастить крепких, физически здоровых детей – важнейший процесс (задача) педагогического коллектива каждого дошкольного учреждения. Всем известно, что здорового ребёнка легче воспитать. У него быстрее устанавливаются все необходимые умения и навыки, он лучше приспосабливается к смене условий и воспринимает все предъявленные требования. Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарования и природных способностей.

Понимая ответственность за воспитание здорового поколения, учитывая Санкт – Петербургский климат и то, что дети часто болеют простудными заболеваниями, мы в своей группе поставили задачу укрепить здоровье детей, используя разнообразные методы закаливания (комплекс закаливающих мероприятий):

а) Воздушные ванны

б) Солевая дорожка и обтирание

***С чего мы начали свою работу???***

1. В сентябре м – це врач осмотрела детей, оформила медицинский отвод ослабленным детям, дала характеристику состояния здоровья детей, определила группы здоровья.
2. Провели работу с родителями, на первом родительском собрание познакомили их с задачами воспитания детей и объяснили, что те задачи, которые необходимо решать в течение года, выполним при условии ежедневного посещения детьми группы. Рассказывали о тех методах закаливания, которые будем проводить в группе, нацеливая родителей на проведения закаливающих мероприятий дома.
3. Оформили ширмы – раскладки по закаливанию.
4. Создали условия для проведения закаливающих мероприятий. Для проведения солевой дорожки подобрали ёмкость – таз 4 – 6 литров, сшили вафельную двойную дорожку 1,5 на 1,5 метра, резиновый коврик под дорожку (чтобы не скользила), соль и йод для приготовления раствора; подобрали для разогрева стопы разнообразное оборудование: гимнастические деревянные палки, гимнастические взрослые обручи (большого размера), канат, сшили мешочки, набитые горохом, ребристую масажерную доску, для обтирания сшили варежки из вафельного полотна, подобрали ёмкость. При проведении закаливающих процедур мы учитывали следующие принципы:

а) систематичность, так как перерыв в применение процедур быстро приводит к исчезновению эффекта;

б) последовательность (постепенное снижение температуры воды);

в) учет индивидуальных способностей ребенка (чтобы закаливающие процедуры вызывали положительные эмоции: плач и двигательные беспокойства снижают, а то и полностью уничтожают эффект закаливания), солёную дорожку потрогать рукой, чтобы она была теплой, приятной.

Как, я уже говорила, в своей группе мы проводили комплекс оздоровительных мероприятий:

1. Бодрящая гимнастика после сна;
2. Солевая дорожка, с предварительным разогревом стопы;
3. Влажное обтирание

***Бодрящая гимнастика.***

Бодрящую гимнастику проводили после сна для правильного кожного дыхания и обмена веществ. Вместе с музыкальным руководителем мы подбираем комплекс упражнений, который включает упражнения на различные группы мышц, на профилактику плоскостопия и музыкально – ритмические упражнения. Через день бодрящую гимнастику проводили под музыку, дети находятся в трусиках и босиком (тапки снимаем в зале). В это время помощник воспитателя готовит солевую дорожку, а воду для обтирания к концу тихого часа. Готовили воду определенной температуры (чуть выше необходимой), с варежками для обтирания и раствор для солевой дорожки. Привлекали детей для раскладывания оборудования для разогрева стопы. Использовали разнообразное оборудование:

а) Гимнастические обручи (4 - 5 детей)

б) Гимнастические палки (4 – 5 детей)

в) Массажеры

г) Ребристую доски

д) Мешочки с горохом

Разогрев длится 2 – 3 минуты. Все дети идут поточным методом, затем идут по солевой дорожке, температура раствора дорожки +36 градусов, доводим до +20, снижая на 1 градус каждые 3 дня. Раствор на 1 литр воды 50 грамм соли (добавляя 3 – 8 капель йода для большей эффективности) по рекомендации врача для большей эффективности воздействия на рецепторы стопы. Через 3 – 4 человека дорожку поливаем из лейки раствором (лейка с ситечком). Эта процедура продолжается 2 – 3 минуты (ребенок проходит 3 раза туда и обратно), притопывающим шагом, перекатом с пятки на носок. Затем ноги вытирают сухой простыней (которая расположена в конце дорожки), надевают тапки, идут в умывальню, берут махровые полотенца, подходят к столу, где воспитатель и помощник воспитателя дают детям отжатые варежки, дети встают в 2 колонны, приступают к обтиранию. Очень важно, чтобы дети усвоили прием обтирания и проделывали эти процедуры быстро и энергично, иначе тело будет охлаждаться. Это достигается предварительной работой в период адаптации детей в группе, вначале проводим имитацию обтирания в одежде. Затем продолжаем переходить к обучению обтирания обнаженного тела сухой варежкой, только потом приступаем к влажному обтиранию.

Методика проведения этой процедуры следующая:

1. по сигналу воспитателя дети надевают варежку на левую руку, затем, вытянув правую руку вперед (ладонью вниз) энергичными движениями с усилением начинают растирать от кисти с захватом верхней части плеча и груди (до живота) – 5 раз.
2. Начинают растирать нижнюю часть правой рукой (ладонью вниз) от кисти с захватом подмышечной части (впадины) и грудной клетки – 5 раз
3. Переодевают варежку на правую руку, повторяют те же движения с другой стороны
4. Круговыми движениями растирают грудь 10 раз
5. Дети передают варежку сзади стоящему, те надевают варежку на правую руку и круговыми движениями растирают спину впереди стоящему 10 раз

По сигналу воспитателя дети складывают варежку в таз, берут махровые полотенца и растирают теми же движениями тело до покраснения (5 – 7 минут).

Температура воды (зимой): начальная 36 градусов

предельная 20 градусов

Температура воды (летом): начальная 28 градусов

предельная 18 градусов

Температуру воды каждые 3 дня снижаем на 1 градус, под влиянием воздушных и водных процедур повышается тонус нервной системы, улучшается деятельность эндокринных желёз, сердечно – сосудистой системы, дыхательной, пищеварительной системы, в крови возрастает количество гемоглобина, повышает устойчивость детского организма и влияние плохой погоды, обеспечивается профилактика простудных заболеваний. В этом мы убедились, когда провели анализ заболеваемости по табелю посещаемости детей за год, в среднем в месяц отсутствовало 1 – 2 человека, а 2 месяца была 100% посещаемость. Мы отметили, что дети стали более уравновешенными, выдержанными, выносливыми, более внимательными, лучше усваивали материал. Таким образом, мы пришли к выводу, что закаливание организма детей должно занимать одно из ведущих мест в воспитании детей.