«Инновационные методы закаливания детей дошкольного возраста»

 Ведущие цели физкультурно-оздоровительной работы в детском саду – создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными индивидуальными особенностями, подготовка ребенка к жизни в современном обществе. Многочисленные исследования свидетельствуют о первостепенной роли движений в становлении психических функций ребенка и наличии тесной связи между показателями физических и психических качеств у дошкольников. Установлено, что отставание в умственном развитии приводит к отставанию в развитии физических качеств. В настоящее время, Всемирная Организация Здравоохранения провозгласила самый гуманный лозунг за всю историю существования человечества: «В 21 веке – здоровье каждому человеку планеты!». При этом понятие «здоровье» определяется как его физическое, психическое и социальное благополучие. Такая трактовка понятия «здоровье» поднимает роль физической культуры совершенно на новый уровень: она становится основой формирования здорового образа жизни людей. И основы здорового образа жизни человека закладываются в дошкольном возрасте.

 Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые шесть лет. Учитывая специфику возраста, задачи определяются в более конкретной форме: помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата. Способствовать развитию всех групп мышц, особо мышц-разгибателей; правильному соотношению частей тела; способствовать совершенствованию деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, правильному функционированию внутренних органов. Основными задачами по физическому воспитанию дошкольников являются: охрана и укрепление здоровья детей, формирование двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств, создание условий для двигательной активности детей, воспитание потребности в здоровом образе жизни. Решить эти задачи можно только в совокупности использования всех средств физического воспитания: соблюдения режим; правильное питание; закаливание; физические занятия; спортивные и подвижные игры.

 Для проведения физкультурно-оздоровительной работы с детьми в нашем саду созданы следующие условия:

- в группах имеются физкультурные уголки, где находится необходимый материал для физического развития ребенка;

- оборудованный физкультурный зал;

- имеется спортивная площадка с « полосой препятствий», гимнастическими стенками.

 В утреннюю гимнастику и физкультурные занятия включаются корригирующие упражнения для профилактики сколиоза, нарушения осанки, плоскостопия. На занятиях и между занятиями организовываются двигательно-оздоровительные моменты: упражнения и задания на развитие мелких мышц руки, задания на развитие мимики и артикуляции и т.п.

 В нашем детском саду проводится большая оздоровительная и профилактическая работа:

- профилактика заболеваний ОРВИ гриппа,

- дыхательная гимнастика по Стрельниковой,

- закаливание,

- полоскание горла чесночным раствором.

Воспитатели проводят мероприятия на период повышенной заболеваемости гриппа и ОРЗ:

Организация теплового и воздушного режима помещения,

- соблюдения режима прогулок в любое время года,

- употребление лука и чеснока,

- полоскание горла чесночным раствором.

Приготовление чесночного раствора: 1 зубчик чеснока на 1 стакан воды. Чеснок размять, залить охлажденной кипяченной водой и настоять 1 час. Раствор использовать в течении 2-х часов после приготовлении.

Методические рекомендации:

Применять как лекарственное средство (известно со времен Гиппократа), которое очищает кровь, убивает болезнетворные микробы, как средство против ОРЗ, ОРВИ. Полоскать горло, кому необходимо можно капать в нос. Проводится под наблюдением медицинской сестры ДОУ.

 Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, укрепляет мышцы грудной клетки, диафрагмы; верхних конечностей, развивает ритмическое дыхание с углубленным, но и спокойным выдохом; улучшает местное кровообращение, предохраняет от переохлаждения, сухости и инфицирования слизистой оболочки носа, рефлекторно помогает регуляции мозгового кровообращения и расслабляет гладкую мускулатуру бронхов.

 Коррекционная работа, которую мы проводим, оказывает на организм детей многостороннее влияние: улучшение общей тренированности, работы сердца, легких, суставов, связок, улучшения питания мышц. Корригирующую гимнастику мы направляем на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата.

Родители с удовольствием посещают наши мероприятия. С ними мы проводим мастер-классы, открытые занятия, круглые столы, беседы, консультации. Только совместная работа дошкольного учреждения, семьи и школы призвана решать самую главную проблему – оздоровление ребенка.