Оздоровительно-игровой час как форма организации закаливания детей раннего возраста во второй половине дня.

Здоровье ребенка является базой его развития. Насколько здоров ребенок - настолько он и развит.

Раннее детство считается стартовым периодом развития нравственности, здоровья, духовности, интеллекта.

Проблемы здоровья можно решить за счет более широкого включения в воспитательно-образовательный процесс здоровьесберегающих технологий.

 Инновационной формой в работе с детьми раннего возраста является «Оздоровительно-игровой час», который планируется в нашем учреждении ежедневно во 2 половине дня и состоит из 2 блоков.

***I блок: «Здоровячок»*** имеет следующую структуру

1. Гимнастика пробуждения или «Потягушки»

в кроватке, включающее постепенное пробуждение ребенка и упражнения для различных групп мышц. Дети постепенно просыпаются под звуки мелодичной музыки. Гимнастику начинаю проводить с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Музыка вызывает приятные, положительные эмоции. Воспитатель пробуждает каждого ребенка индивидуально, мягким поглаживанием, а затем мы выполняем 3-4 упражнения. Так создается постепенный щадящий переход от сна к бодрствованию.

 Упражнения проводятся из разных положений: лежа на спине, на животе, на боку. Комплекс упражнений разработан на год, меняется ежемесячно. Проводятся потягушки в стихотворной форме спокойным, ласковым тоном, могут включать элементы фольклора,

Главное правило- это исключение резких движений, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение. Длительность гимнастики в постели 2–3 минуты.

Далее дети переходят к выполнению комплекса дыхательной гимнастики, что очень важно для профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. Дыхательная гимнастика укрепляет дыхательную мускулатуру, улучшает кровообращение в верхних отделах дыхательных путей и повышает сопротивляемость к простудным заболеваниям, а также выносливость при физических нагрузках. Суть заключается в выполнении комплекса упражнений с носом.

Для того, чтобы вызвать у детей эмоциональный отклик, а также желание выполнять упражнения вместе с воспитателем использую игровые упражнения, сопровождая их различными стихами.

2. Ходьба по дорожкам здоровья – действенный способ по укреплению стопы и её связок, а также является хороший профилактикой плоскостопия. Это технически самый простой для реализации нетрадиционный метод закаливания.

3. Игры малой подвижности, которые успокаивают нервную систему малышей, создают психо-эмоциональный настрой. Очень важно, чтобы игры были хорошо знакомы.

 I блок Оздоровительно-игрового часа в сочетании с воздушными ваннами, помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушения осанки и плоскостопия, что на данный момент очень актуально.

***II блок «Закаляемся в игре*»** имеет следующую структуру:

1. Гигиенические процедуры в туалетной комнате с последующим умыванием и обливанием рук теплой водой. Вода подготавливается помощником воспитателя заранее нужной температуры, и обливание происходит из леечки. В самом начале освоения этого метода мы омываем лишь кисти и лицо. По мере привыкания руки омывают по локоть, а после и до плечевого сустава. После процедуры умывания, ни в коем случае не следует растираться полотенцем. Необходимо только вытереть воду.

Начинаем с воды температурой 30–32° и снижаем ее каждые 2–3 дня на 2–3°. Уже через 10–15 дней доходим до комнатной температуры, затем до16–18°. Это обеспечивает прекрасный закаливающий эффект и не создает опасности простуды.

1. Игровой массаж с предметами (тактильные планшеты, панно, мех, мягкая щетка, ворсистая щетка, карандаши, , игры с прищепками)

Психика малыша устроена так, что его практически невозможно заставить выполнять какие-либо упражнений, даже самые полезные, если они ему неинтересны. А вот такие игры с простыми движениями и стихотворным сопровождением нравятся детям.

Известно, что истоки способностей и дарования детей на кончиках их пальцев. Поэтому эти игры трудно переоценить: они развивают ловкость и подвижность пальцев, а массаж активных точек положительно сказывается на самочувствии в целом и улучшает работу мозга.

При проведение игр необходимо соблюдать следующие правила

- систематичность проведения упражнений.

- последовательность, сначала правая затем левая рука.

- переход от простого к сложному – постепенно не пропуская ни одного упражнения.

 Упражнения планируется также по 2-3 мин. Общей сложностью по 5-7 мин.

Необходимо отметить, что игровой массаж проходит в совместной деятельности и это приносит детям много радости. Общение в процессе выполнения разных движений складывается значительно быстрее, бывает более продолжительным, приобщая малыша к деятельности вместе. Действия сообща богаче по содержанию, в них всегда есть новизна.

Во второй блок оздоровительно-игрового часа могут также включаться игры с водой в центре «Песок-вода». Это зависит от психоэмоционального состояния детей, от состояния здоровья.

Вода первый и любимый всеми детьми объект для игр и исследований. Игры с водой создают радостное настроение, повышают жизненный тонус, дают детям массу приятных и полезных впечатлений, переживаний. Организуя игры с водой мы одновременно решаем несколько задач:

- способствуем физическому развитию организма (развиваем мелкую моторику рук, а также зрительную и двигательную координацию);

- снятию психического напряжении;

- агрессии;

- снятию состояния внутреннего дискомфорта,

кроме того, на ладонях и пальцах рук расположены рефлекторные точки, которые связывают пальцы рук с внутренними органами, а действия с водой сохраняют и укрепляют организм ребенка.

Необходимо отметить, что в течение всего оздоровительно-игрового часа происходит воздушное закаливание. Встав с постели, ребенок получает контрастную воздушную ванну, так как температура под одеялом приблизительно +38 градусов Цельсия, температура воздуха в спальной +19-20 градусов, температура в группе + 22-24 градуса.

процесс перемещения ребенка из спальни в группу, в туалетную комнату, обратно в группу. Таким образом, происходит смена температурного режима, что также является закаливающим фактором.

Важно, чтобы продолжительность закаливающих процедур была

не более 20 минут. Эффективна повторность воздействий, при этом очень полезна смена факторов, например: воздушная ванна – закаливание водой–игровой массаж с предметами.

При организации оздоровительно-игрового часа весь контингент детей целесообразно разбить на группы:

1. I группа. Дети здоровые, ранее закаливаемые, степень нагрузки для них постоянно увеличивается,
2. II группа. Дети здоровые, впервые приступающие к закаливающим мероприятиям, или дети, только что вернувшиеся с больничного.
3. III группа. Дети, имеющие хронические заболевания, или дети, вернувшиеся в дошкольные учреждения после длительных заболеваний.

В группе ведется журнал, в котором отмечаем, кто из детей, когда болел и на каком этапе закаливания произошел перерыв. Если ребенок не посещал детский сад из-за болезни или по другой причине, то следует снизить интенсивность закаливания (если перерыв составлял 10 и более дней – до начального уровня).

По мере закаливания, но не менее чем через 2 месяца, дети могут быть переведены из одной группы в другую. Критерием для этого должно быть: отсутствие в этот период острых заболеваний, положительная эмоциональная реакция ребенка на процедуру, отсутствие отрицательных внешних признаков на холодовой раздражитель (выраженная одышка, резкое учащение сердцебиения, появление "гусиной кожи").

Необходимо отметить, что осуществляя закаливание, необходимо соблюдать следующие условия:

Первое условие закаливания – регулярность. Только это может обеспечить определенный успех. При этом начать нужно с беседы с родителями – они должны поддерживать эффект и в домашних условиях. Весь комплекс закаляющих мероприятий должен гармонично переходить из сада в дом, и из дома в сад.

Второе условие – продолжительность и интенсивность процедур увеличивается постепенно. То есть время от времени нужно увеличивать зону воздействия закаливающего фактора, его «агрессивность» (например, более высокая или низкая температура) и время воздействия. К примеру, температуру воды и воздуха для здоровых детей рекомендуется понижать на 2-3 градуса каждые 2-3 дня. Так же плавно увеличивается количество и разновидность закаляющих факторов.

Третье условие – обязательно учитывается состояние здоровья и эмоциональное состояние ребенка. Ребенок должен чувствовать себя комфортно, не бояться, не плакать (во избежание негативной реакции закаливающие процедуры для детей должны проходить в форме игры) и при этом быть здоровым.

Для четкой организации оздоровительно-игрового часа мной был разработан порядок действий воспитателя и помощника воспитателя.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Структура оздоровительно-игрового часа | Действия воспитателя | Действия помощника воспитателя |
| Пробуждение | В спальне проводит гимнастику пробуждения с проснувшимися детьми | Гигиенические процедуры в туалетной комнате (по мере необходимости) |
| Ходьба по дорожкам здоровья | Организует детей  |
| Игры малой подвижности | Проводит игру | Подготавливает воду для умывания и обливания |
| Обуваемся | Помогает детям обуваться  | Встречает детей в туалетной комнате, высаживает на горшки |
| Гигиенические процедуры в туалетной комнате | Умывание и обливание водой | Помогает детям одеваться в группе |
| Одеваемся | Помогает детям одеваться в группе | Подготовка к полднику |
| Игровой массаж с предметами | Организует детей |

Для наиболее эффективного проведения оздоровительных и закаливающих процедур необходима разнообразная предметно-развивающая среда.

В предметно-игровом пространстве группы значительное место мы отводим для условий ***физического развития*** детей.

В первую очередь, это спортивный комплекс с набором стандартного и нестандартного оборудования, игровой тоннель, карусель. Все эстетически оформлено, соответствует возрастным и индивидуальным особенностям детей. В группах раннего возраста оснащение физкультурных уголков имеет особое значение, так как оно помогает еще и снятию напряжения во время адаптации.

Мониторинг заболеваемости детей последних 2-х лет позволяет сделать вывод о том, что заболеваемость в группах раннего возраста снизилась на 12 %.

По итогам заболеваемости за 2009, 2010 год в группах раннего возраста уровень заболеваемости ниже общегородского показателя на 3%.

Таким образом, можно с уверенностью сказать о том, что внедрение оздоровительно-игрового часа в режим дня детей раннего дошкольного возраста способствует развитию двигательной активности, формирует культуру движений, повышает эмоциональный тонус и укрепляет здоровье ребенка.