

Методические рекомендации

«Психологическая подготовка дошкольников к закаливающей процедуре по контрастному обливанию ног»

Вариантов психологического воздействия на организм детей достаточно много и использовать можно любые, но в зависимости от возрастных особенностей, от подготовленности группы, от индивидуальных особенностей, но все же более приемлемы на первом этапе следующие, но далеко не все которые вам рекомендуются.

Для детей I младшей группы необходимо с самого начала встретиться с тем дядей или тетей, которые с ними будут работать, то есть непосредственно проводить занятия. Желательно не единожды с ними встретиться, ближе познакомиться – найти дружеский контакт. На втором этапе желательно сводить детей на экскурсию, на то место занятий, где будут они заниматься физкультурой до закаливания и можно им одновременно продемонстрировать показ занятий другой, уже более старшей группы, например, II младшей группы. После проведенных экскурсий, которых может быть несколько, надо побеседовать с детьми, обратить их внимание на главные моменты, тем самым подвести их к воздействию, чтобы они сами пожелали себе подобного.

Особое место отводится в этой возрастной группе к знакомству с водой и тому месту, где будут они в дальнейшем выполнять закаливающие процедуры. Детям надо показать и объяснить, что вода бывает разная, что она может быть в покое (в спокойном бассейне или в другой емкости), может приходить в движение, если ее трогать, создавать волны, переливать из одной посуды в другую. Надо сказать, что вода лечит человека. И, особенно сосредоточить внимание детей на показе вытекания ее со шланга или с душа, из которых впоследствии дети будут обливаться.

Здесь можно и нужно использовать много вариантов. Налить из шланга воду и сделать лужицу на полу, в которой детям разрешить поиграть руками, побегать ногами. Поочередно дать детям самим держать шланг и поливать друг друга ножки, а также попробовать поливать и свои ножки.

Во всех случаях дети должны быть раздеты, или для начала быть только в трусиках. На втором этапе непосредственного закаливания рекомендуется следующее:

Если у вас есть бассейн, то желательно детей сводить в бассейн и дать им возможность, стоя у бортика бассейна, поиграть водой руками, а в бассейн желательно опустить пластмассовые плавающие игрушки, лодочки, уточки и т.д.

Во время игры детей игрушками их сзади можно спокойно обливать со шланга холодной водой. Этот момент обливания дети, как правило, не замечают и почти спокойно стоят в лужице воды. Подобное воздействие можно повторять несколько занятий с постепенным переходом обливания ног, чтобы дети воочию видели как это делается. Опять же нужно предложить желающим детям самим держать шланг и поливать друг другу ноги, но лучше когда поливает каждый сам себя, что они пока еще не очень любят, а лучше хотят поливать других.

Желательно перед этим этапом показать детям как выполняют закаливание другие, более старшие группы, и не хуже было бы, чтобы специально для I младшей группы выполнить показ обливания только одних ног, а на следующем этапе уже подобный показ обливания и всего туловища.

На первом этапе с I младшей группой ни в коем случае не допускать насильного воздействия закаливания. Могут быть отдельные случаи, когда дети не захотят, чтобы их обливали, и здесь рекомендуется следующее:

Ребенка прекратить обливать, но пусть ребенок каждый раз, как и все дети, активно занимается до закаливания физкультурой вместе со всеми, потом идет на место закаливания,

раздевается (снимает плавки) и смотрит как эту процедуру выполняют другие. Придет время ребенок сам захочет, как и другие дети, закаливаться, но такого ребенка можно подготовить гораздо быстрее к закаливанию, если уделить ему больше внимания, обращая его интерес на процесс других детей, вовлекая его к частичному закаливанию, - хождению по мокрому полу, играя водой, поливая со шланга самому других детей и себя.