БДОУ МО Динской район « Детский сад №37»

*Закаливание дошкольников*

Старший воспитатель Белая Ольга Олеговна

2021

Содержание

|  |  |
| --- | --- |
| Пояснительная записка | 3 |
| Основные принципы и методы закаливания | 4 |
| Требования к закаливающим процедурам | 5 |
| Структура проведения закаливающих процедур | 6 |
| Этапы закаливания | 9 |
| Методики закаливания | 10 |
| Примерные методы закаливания водой с учётом состояния здоровья детей | 15 |
| Оценки уровня подготовленности детей 4-7 лет | 16 |
| Планируемые результаты | 17 |
| Библиографический список | 18 |

Закаливание — повышение устойчивости организма к неблагоприятному действию ряда физических факторов окружающей среды (пониженной или повышенной температуры, воды и др.) путем систематического дозированного воздействия этими факторами

(Комаровский В.Ю )

Деятельность нашего дошкольного образовательного учреждения   базируется на понимании здоровья как целостной категории, включающей в себя физическую, интеллектуальную, эмоциональную, личностную, социальную и духовную стороны его проявления.

Одна из целей работы нашего дошкольного учреждения  – совершенствование условий для сохранения и укрепления  здоровья ребенка в условиях образовательной организации.

Система работы по закаливанию воспитанников складывалась с 2011 года, все методы закаливания прошли апробацию в нашем дошкольном учреждении и дали положительные результаты.

Закаливание необходимо, чтобы повысить устойчивость ребёнка к неблагоприятным внешним воздействиям (холод, сквозняки, перепады температуры и атмосферного давления, воздействие бактерий и вирусов). Кроме того, закаливание оптимизирует обмен веществ, улучшает состояние нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, физического развития, функциональных возможностей и психологического статуса ребёнка.

Анализ практики педагогов ДОУ показал, что любое закаливание необходимо проводить так, чтобы ребёнок радовался, улыбался, ждал этих процедур. Особо отметим, что большую роль при проведении любых закаливающих процедур играют эмоциональное состояние взрослого и его отношение к проводимым мероприятиям .

Основные принципы и методы закаливания

**1. Систематичность использования закаливающих процедур** заключается в систематическом его проведении, изо дня в день в течение всего года независимо от погодных условий и без длительных перерывов. Закаливающие процедуры закреплены в режиме дня.

**2. Постепенность увеличения силы раздражающего воздействия.**

Важно, чтобы переход от менее сильных воздействий к более сильным осуществлялся постепенно, с учётом состояния организма и характера его ответных реакций на применяемое воздействие.

**3. Последовательность в проведении закаливающих процедур** заключается в необходимости предварительной тренировки организма более щадящими процедурами. При проведении закаливания лучше всего придерживаться известного медицинского правила: слабые раздражители способствуют лучшему отправлению функций, сильные мешают ему, чрезмерные – губительны.

**4. Учёт индивидуальных особенностей человека и состояния его здоровья.**

Данный принцип характеризуется тем, что закаливание проводится в соответствии с возрастом ребенка и состоянием его здоровья.

**5. Комплексность воздействия природных факторов** определяется тем, что к естественным факторам внешней среды, которые широко применяются для закаливания организма, относят воздух, воду и солнечное облучение. Выбор закаливающих процедур зависит от ряда объективных условий: времени года, состояния здоровья, климатических и географических условий места жительства.

Требования к закаливающим процедурам

Требования, разработанные профессором Г.Н. Сперанским которые необходимо учитывать и соблюдать при всех закаливающих процедурах в детском возрасте:

* Отсутствие беспокойства и плача во время процедур, отсутствие признаков боязни.
* Хорошее самочувствие после процедур.
* Длительность применения и по возможности непрерывность закаливающих мероприятий. Многие из них должны войти как постоянные моменты в режим дня ребёнка.
* Большая постепенность в проведении закаливания и постоянное усиление (дозировка) раздражающих средств (понижение температуры воздуха и воды и т. д).
* По возможности учёт закаливающих мероприятий

Структура проведения закаливающих процедур

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Характер действия** | **Метод** | **Методика** | **Противопоказания** |
| **Воздух**  **(температурное воздействие на организм)** | Облегченная одежда в любое время года  Сон без пижам  Воздушные контрастные ванны.  Гимнастика после сна в кроватях.  Бег босиком  Упражнения на дыхание | Использование разницы температур (под одеялом, без одеяла; в спальне, в групповой комнате, в коридоре).   Использование **«дорожек здоровья»** для профилактики плоскостопия.  Использование пособий для игр на дыхание | Медицинский отвод после болезни. |
| **Вода (температурные и механические раздражающие воздействия на кожу, органы обоняния, дыхательную систему)** | Обширное умывание  Туалет носа | Постепенное обучение элементам обширного умывания водой комнатной температуры, начиная от кончиков пальцев до локтя, плеча, шеи с переходом к подбородку, и умыванию лица с последующим растиранием полотенцем.  Освободить носовой ход от скапливающейся слизи, промыть | Температура воздуха ниже нормы.  Наличие медицинских отводов. |
| **Солевой раствор** | Солевое топтание | Дети топающим шагом проходят по очереди по трем дорожкам: "соленая” дорожка, дорожка, смоченная обычной водой и сухая. | Наличие медицинских отводов. |
| **Лед** | «Криомассаж стоп» | Процедура проводится для детей от 5до 7 лет в понедельник, среду, пятницу. В одной рукой удерживают голени ребенка, а другой проводит криомассаж подошвенных областей стоп путем круговых движений по часовой стрелке, у детей 4 лет – от 10 – 15 сек., у детей 5 лет – от 15 до 20 сек. После окончания процедуры дети надевают белые носочки. | Наличие медицинских отводов. |

дозированные солнечные ванны (летом)

общее ультрафиолетовое облучение (холодный период года)

облегчённая одежда, одежда по сезону

воздушные ванны во время утренней гимнастики

соблюдение режима проветривания

дыхательная гимнастика

утренняя гимнастика и физкультурные занятия на улице (летом)

прогулки на свежем воздухе

дневной сон с открытой фрамугой

контрастные воздушные ванны после сна

обширное умывание

ходьба босиком по мокрой дорожке

обливание ног водой комнатной температуры (лето)

гигиенический душ после прогулки (лето)

игры с водой

босохождение в группе

массаж стоп

контрастное босохождение (песок-трава-керамзит) в летний период

ходьба по дорожке «здоровья»

Этапы закаливания

**В процессе закаливающих мероприятий группа делится на три подгруппы:**

1. Дети после отсутствия, когда перерыв в закаливании более составил более 5 дней.

2. Дети, с которыми проводится закаливание более 5 дней.

3. Здоровые дети, закаливание проводится систематически, без перерывов.

Этапы закаливания детей от 3 до 5 лет

Сон в пижаме. Босохождение в носках. Обмывание ладоней.

Сон в трусиках и маечках. Ходьба босиком одну минуту. Обмыва

ние ладошек и рук до локтя.

Сон в трусиках и маечках. Бег босиком одну минуту. Обширное

умывание рук, лица, шеи, обтирание махровым полотенцем.

**Этапы закаливания детей от 5 до 7 лет**

Сон в трусиках и маечках. Босохождение в носках. Обмывание рук до локтя.

Сон в трусиках и маечках. Бег босиком одну минуту. Обмывание

ладошек и рук до локтя.

Криомассаж стоп. Сон в трусиках. Бег босиком две минуты. Обширное умывание рук, лица, шеи,

обтирание махровым полотенцем

Методики закаливания

**Закаливание воздухом - проветривание помещений**

Для детей дошкольного возраста необходимо создать оптимальный воздушный режим. Проветривать помещение необходимо 4-5 раз вдень по 10-15 минут : перед утренней гимнастикой, перед физкультурным и музыкальным занятием, перед сном. На это время детей нужно выводить в соседнее помещение. Во время прогулок проводится сквозное проветривание, которое заканчивается за 30-45 мин до прихода детей (в холодный период года).

***Прогулки — способ закаливания воздухом***Дети в детском саду гуляют 2 раза в день любую погоду. «День, проведенный без прогулок, потерян для его здоровья» (Г.Н. Сперанский).. При температуре воздуха ниже -15 С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.

**Солнечные ванны**

Абсолютным противопоказанием к проведению солнечных ванн является температура воздуха = + 300 С и выше. После солнечных ванн, а не до них, детям назначают водные процедуры, причем обязательно нужно вытереть ребёнка, даже если температура воздуха высокая, так как при влажной коже происходит переохлаждение детского организма.

**Криомаасаж – современная технология закаливания и оздоровление детей**

Методика криомассажа стоп ребенка – это новая методика закаливания и оздоровления детей дошкольного возраста. Данная методика коренным образом отличается от многочисленных методик закаливания тем, что она предусматривает применение хладагента отрицательной температуры.

Автор методики - профессор О.Ф. Кузнецов.(Стяжкина Е.М., Гусакрова С.А.) Используется криопакет, который состоит из замороженной водоохлаждающей солевой смеси. Этот пакет помещен в морозильную камеру, температура которой -18-21 градуса. Объем криопакета – 500 мл.

Движения осуществляются по кругу, по часовой стрелки. Процедуру рекомендовано проводить через день, длительность каждой от 7 до 20 секунд. Курс включает себя 10 – 12 процедур в течении осени, зимы и весны. Криомассаж нормализует нервную систему ребенка, улучшает аппетит, сон, настроение и общее состояние. Организм ребенка становится более устойчив к заболеваниям.

Длительность процедуры закаливания отработана с учетом возраста ребенка и его реакция на холод и обоснована тем, что меньше 7 секунд – нет эффекта воздействия, а после 20 секунд возможно проявление нежелательных реакций на холод. Проведение процедур через день необходимо для адаптации организма ребенка к холодовому воздействию.

Способ закаливания осуществляется следующим образом. Дети занимают свои спальные места в исходном положении лежа на животе, согнув ноги в коленях. Педагог или медицинская сестра одной рукой удерживают голени ребенка, а другой проводит криомассаж подошвенных областей стоп путем круговых движений по часовой стрелки у детей в возрасте от 3 лет до 7 – 10 сек., у детей 4 лет – от 10 – 15 сек., у детей 5 лет – от 15 до 20 сек. После окончания процедуры дети надевают носочки и как правило быстро засыпают спокойным сном.

Происходит стимуляция выработки эндогенного (внутреннего) тепла у детей в ответ на кратковременное раздражение хладогентом отрицательной температуры, что является одним из основных механизмов реализации закаливающего, оздоровительного высокоэффективного влияния предложенного способа на организм детей.

**Методика контрастного воздушного закаливания**

В 15 часов дети просыпаются под звуки музыки, что создает радостный эмоциональный фон и, лежа в постели поверх одеяла, выполняют в течение 2-3 минут гимнастику пробуждения, охватывающую все группы мышц типа: подтягивание к груди согнутых колен с обхватом их руками и последующим выпрямлением, перекрестное и параллельное движение рук и ног, поднятых перпендикулярно, покачивание согнутых колен в правую и в левую стороны с противоположным движением рук, а также различные упражнения в положении лежа на боку, сидя, лежа на животе.

Затем по команде ведущего дети встают с постели и, оставаясь лишь в трусах или трусах и майках проходят по **«дорожкам здоровья», «солевым дорожкам»** и из теплой спальни перебегают в  «холодный коридор», где дети выполняют легкий бег босиком. В заключение – несколько упражнений на восстановление дыхания.

После активных движений дети обуваются и отправляются в умывальную комнату, где проходит обширное умывание лица, ладоней, рук до локтя, рук до плеч, шеи и груди. Затем тело необходимо растереть полотенцем до легкого покраснения.

При проведении контрастного воздушного закаливания соблюдается принцип постепенности увеличения дозы холодового воздействия. Разница температуры в двух помещениях, составляя вначале в «теплом» – +22-23o, а в «холодном» – на 3o ниже. Обязательно учитывается общее состояние здоровья детей. Температура воздуха в «теплом» помещении поддерживается с помощью батарей отопления, в «холодном» понижается за счет интенсивного проветривания.

**Солевое топтание**

Для данного метода закаливания используется три дорожки из махрового полотна. Одна из них смачивается в 10% растворе поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) комнатной температуры. Другая в чистой воде такой же температуры. Третья дорожка остается сухой. Дорожки выстилаются на полу в следующей последовательности: "соленая” дорожка, дорожка, смоченная обычной водой и сухая. Дети топающим шагом проходят по очереди по всем дорожкам. Прохождение можно повторить 2-3 раза и совместить его с хождением по ребристой доске или по Дорожке Здоровья”. "Дорожка Здоровья” представляет собой полосу из легко стирающейся ткани с нашитыми на нее мелкими предметами: пуговицы, бусинки. плетенные веревочки, шнуры и другие объемные предметы, безопасные для ребенка, коврики для ванной типа "травка”. Подобные дорожки используют для профилактики плоскостопия и являются активными раздражителями рецепторов, находящихся на стоне ребенка.

**Хождение босиком**

Начинают хождение босиком при температуре пола не ниже +18 градусов. Вначале это осуществляется в носках в течение 4-5 дней, затем полностью босиком по 3-4 минуты, увеличивая ежедневно время процедуры на 1 минуту и постепенно доводя ее до 15-20 минут в день. Хождение босиком рекомендуется во всех возрастных группах. Дети старших групп проводят босиком утреннюю зарядку (в помещениях), физкультурные занятия, подвижные игры. Детям, которые легко простужаются и часто болеют, рекомендуется первоначально ходить по полу в носках, а уже затем босиком. Следующий этап — хождение босиком по земляному грунту во дворе, в саду, на улице в течение лета. Главный смысл хождения босиком заключается в закаливании кожи стоп к влиянию пониженных температур, которое осуществляется главным образом действием низких температур пола, земли. (Ю.Ф. Змановский). В своей работе мы сочетали данный вид закаливания с играми и упражнениями для профилактики плоскостопия. Так, в старшей-подготовительной подгруппе применяются: ходьба на носках с различным положением рук, по палке, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки не носок, на месте, не отрывая носка от пола; перекаты с носка на пятку стоя на полу или на палке; катание палки и мяча ступней и пальцами ноги вперед-назад; «рисование» простых геометрических фигур путем катания резинового мячика; захват и подъем пальцами ног мелких предметов (палочек, камушков, шишек); игровое упражнение «Если бы ноги стали руками» (условное выполнение ногами функций рук); перешагивание через гимнастические палки, кубики, мячи.

**Методика  «Босохождение в помещении по «Дорожкам здоровья»** (авторы Коваленка В.С., Похис К.А.)

В основе этого метода положено раздражение рефлексогенной зоны стопы путем хождения по массажной дорожке. Стопа имеет 72 тысячи нервных окончаний, через которые идут импульсы к любой части тела. Закаливание проводится после сна. По массажной дорожке дети проходят босиком. **«Дорожка здоровья**» представляет собой полосу из легкостирающейся ткани с нашитыми на нее мелкими предметами: пуговицы,  бусинки, плетеные веревочки, шнуры и другие объемные предметы, безопасные для ребенка,коврик для ванной типа «травка».

**Закаливание водой**

**Методика «Обширное умывание»** (автор Береснева З.И.)

Обширное умывание рекомендуется для детей среднего и старшего возраста.

Проводится после сна в летний период. Суть обширного умывания заключается в следующем: ребенок, раздетый до пояса, в быстром темпе, самостоятельно выполняет ряд последовательных действий.

**«Умывай-ка»**

«Раз» - обмывает правой рукой левую кисть.

«Два» - обмывает левой рукой правую кисть.

«Три» - мокрой правой ладонью проводит от кончиков пальцев левой руки до локтя.

«Четыре» - мокрой левой  ладонью проводит от кончиков пальцев правой руки до локтя.

«Пять» - мокрые ладони кладет сзади на шею и ведет одновременно вперед.

«Шесть» - мокрой правой ладонью делает круговое движение по груди.

«Семь» - мокрыми ладонями проводит по лицу от лба к подбородку.

«Восемь» - ополаскивает руки.

«Девять» - отжимает их, слегка стряхивая.

«Десять» - вытирает руки насухо.

**Примечание.** Умывание можно сопровождать стихами:

Раз- обмоем кисть руки,

Два – с другою повтори.

Три – до локтя намочили,

Четыре – с другою повторили.

Пять – по шее провели,

Шесть – смелее по груди.

Семь – лицо свое обмоем,

Восемь – с рук усталость смоем.

Девять – воду отжимай,

Десять – сухо вытирай

**Примерные методы закаливания водой с учётом состояния здоровья детей**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид закаливания** | **Температура, С**  **воды** | **Возраст (здоровые дети)** | | | **Возраст (ослабленные дети)** | | |
|  |  | **ясельный** | **младший дошкольный** | **старший дошкольный** | **ясельный** | **младший дошкольный** | **старший дошкольный** |
| Местное обливание | Начальная температура | 300 | 300 | 280 | 300 | 300 | 300 |
| Конечная температура | 180 | 160 | 140 | 200 | 200 | 180 |
| Скорость | Через 3 дня на 20 | | | Через 3 дня на 10 | | |
| снижения температуры |
| Общее обливание | Начальная температура | 350 | 350 | 350 | 350 | 350 | 350 |
| Конечная температура | 260 | 240 | 220 | 280 | 260 | 240 |
| Скорость снижения температуры | Через 2-4 дня на 20 | | | Через 4-5 дней на 20 | | |
| Местное контрастное обливание | Температура начальная тёплая | 35\_360 | 35\_360 | 35\_360 | 35-360 | 35-360 | 35-360 |
| Температура начальная холодная | 25\_260 | 25\_260 | 25\_260 | 25\_260 | 25\_260 | 25\_260 |
| Температура конечная тёплая | 380 | 380 | 400 | 380 | 380 | 400 |
| Температура конечная холодная | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 |

Основой деятельности педагогов БДОУ МО Динской район « Детский сад №37» является обеспечение непрерывного, адекватного развития способностей детей на фоне физического, психического и социального комфорта и создание предпосылок для успешной подготовки детей к школе.

Для создания целостной системы здоровьесбережения детей очень важной является организация наряду с закаливающими мероприятиями и двигательной активности воспитанников.

**Оценка уровня физической подготовленности детей 4\_7 лет** .

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды движений** | **Пол ребёнка** | **Уровни показателей по возрастам** | | | | | | | | | | | | |
|  |  | **4 года** | | | | **5 лет** | | | **6 лет** | | | **7 лет** | | |
|  |  | | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| **Челночный бег, сек** | мальчики | |  | 14 |  |  | 12,7 |  |  | 11,5 |  |  | 10,5 |  |
| девочки | |  | 14,5 |  |  | 13 |  |  | 12,1 |  |  | 11 |  |
| **Бег на 30 м, сек** | мальчики | | 7,8 | 9,8\_7,9 | 9,9 | 7,0 | 9,1\_7,1 | 9,2 | 6,4 | 7,6\_6,5 | 7,7 | 5,9 | 7,0\_6,0 | 6,9 |
| девочки | | 7,8 | 10,2\_7,9 | 10,3 | 6,9 | 9,8\_7,0 | 9,9 | 133 | 8,4\_6,5 | 8,5 | 6,2 | 8,3\_6,3 | 8,4 |
| **Прыжок в длину с**  **места, см** | мальчики | | 93 | 64\_92 | 63 | 106 | 82\_107 | 81 | 122 | 95\_132 | 94 | 141 | 112\_140 | 111 |
| девочки | | 89 | 60\_88 | 59 | 104 | 77\_103 | 76 |  | 92\_121 | 91 | 130 | 97\_129 | 97 |
| **Метание вдаль правой рукой, см** | мальчики | |  | 4,1\_2,5 |  |  | 5,7\_3,9 |  |  | 7,7\_4,4 |  |  | 10\_6 |  |
| девочки | |  | 3,4\_2,4 |  |  | 4,4\_3 |  |  | 5,4\_3,3 |  |  | 6\_4 |  |
| **Метание вдаль левой рукой, см** | мальчики | |  | 3,4\_2 |  |  | 4,2\_2,4 |  |  | 5,3\_3,3 |  |  | 6,8\_4,2 |  |
| девочки | |  | 2,8\_1,8 |  |  | 3,5\_2,5 |  |  | 4,7\_3 |  |  | 5,6\_3 |  |
| **Бросок набивного мяча из-за головы, см** | мальчики | |  | 125\_205 |  |  | 165\_260 |  |  | 215\_340 |  |  | 270\_400 |  |
| девочки | |  | 110\_190 |  |  | 140\_230 |  |  | 175\_300 |  |  | 220\_350 |  |

**Планируемые результаты**

Закаливание – это, прежде всего, умелое использование в принципе совершенных, созданных тысячелетней эволюцией физиологических механизмов защиты и адаптации организма. Оно позволяет использовать скрытые возможности организма, мобилизовать в нужный момент защитные силы и тем самым устранить опасное влияние на него неблагоприятных факторов внешней среды. Совершенствование защитных сил организма при воздействии на него внешних факторов природы, достигается путём регулярных и длительных тренировок. Эффективность закаливающих мероприятий значительно повышается, если их сочетать с физическими упражнениями. При проведении закаливания необходимо соблюдать постепенность, систематичность, последовательность, индивидуальный подход к каждому ребёнку.

Проведение закаливающих мероприятий при систематичном проведении всегда дают положительную динамику показателей физического развития детей, устойчивому снижению заболеваемости. Организация закаливания – трудоёмкий процесс, требующий большого внимания, терпения, временных затрат. Но методически грамотно организованное, оно приносит самый важный эффект – сохранение и укрепление здоровья детей.

**Библиографический список**

1. Анохин, П.К. Закаливание детей различного возраста [Текст]. – М.: Медгиз, 1980. – 56 с.
2. Апарин, В.Е. Ещё раз о пользе хождения босиком [Текст]. – М.: Физическая культура и спорт. 1984. – 280 с.
3. Афоризмы Гиппократа [Текст]. // Твоё здоровье.– 1996. – № 4. – (Серия «Знание»). – С. 243.
4. Большая медицинская энциклопедия [Текст]. – М.: Советская энциклопедия, 1991. – С. 208.
5. Лаптев, А.П. Азбука закаливания [Текст]. – М.: Логос, 2003. – 96 с.