

**Родительское собрание-консультация
«Закаливание дошкольников в условиях
дошкольной образовательной организации
в подготовительной группе».**

Воспитатель высшей категории

Шарафутдинова Светлана Валерьевна

Воспитатель высшей категории

Дашко Оксана Викторовна

Челябинск, 2025г

ВВЕДЕНИЕ

Основы будущей жизни, как известно, закладываются в раннем детстве, и потому укрепление здоровья детей дошкольного возраста является приоритетным направлением.

Необходимость организации оздоровительной деятельности в дошкольном учреждении уже ни у кого не вызывает сомнения. Актуальность такого подхода обоснована состоянием здоровья детей, посещающих дошкольное учреждение. Заболеваемость детей

раннего и дошкольного возраста продолжает оставаться высокой и имеет тенденцию к увеличению.

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (ФГОС) [1] особое значение уделяют закаливанию организма.

Одна из целей закаливания, которая прописывается в ФГОС дошкольной организации — это выработать способность организма быстро изменять работу органов и систем в связи с постоянно меняющейся внешней средой. Способность организма приспосабливаться к определенным условиям внешней среды вырабатывается многократным повторением воздействия того или иного фактора (холода, тепла и т. п.) и постепенного повышения его дозировки.

Закаливание - это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию.

Организм человека непрерывно подвергается разнообразному воздействию внешней среды, наиболее длительное и непрерывное воздействие на организм оказывают воздушная среда, солнечная радиация и вода.

Чем младше ребенок, тем хуже проходят в его организме процессы терморегуляции, тем быстрее при неблагоприятных условиях среды он может переохладиться или перегреться из-за малой приспособленности детей передача раздражений к центрам и ответная реакция у них протекают замедленно и не в полную силу.

Их организм часто не успевает отреагировать и защитить себя от холода или жары. Поэтому детей приходится искусственно ограждать как от воздействия холода, так и от перегревания, чтобы предупредить возникновение у них различных заболеваний.

Закаливание следует рассматривать как важнейшую составную часть физического воспитания детей. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода.

Целью закаливания является выработать способность организма быстро изменять работу органов и систем в связи с постоянно меняющейся внешней средой.

Научная разработка проблемы закаливания стала возможной лишь благодаря физиологическим исследованиям.

У истоков этого направления стоял крупный отечественный физиолог И.Р. Тарханов. Данная проблема рассматривалась в трудах по адаптации человека французским физиологом Клодом Бернаром, канадским исследователем Г. Селье и советским физиологом П.К. Анохиным.

Клинические исследования по проблеме закаливания в нашей стране проводились Е.Д. Заблудовской, Е.Г. Леви-Гориневской, Г.Н. Сперанским, Е.К. Талановой и многими другими.

Таким образом, закаливание является научно обоснованным систематическим использованием естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды.

При правильном проведении закаливающих процедур, ребенка можно закалять довольно длительное время и получить хороший результат - крепкое здоровье.

Объект: процесс элементарного закаливания.

Предмет: элементарные закаливающие процедуры в детском саду.

Цель: изучение теоретических объектов в дошкольной образовательной организации.

В соответствии с целью работы были выявлены следующие задачи:

1. Проанализировать литературу по теме закаливания детей дошкольного возраста.
2. Определить особенности закаливания часто болеющих детей.
3. Выявить основные направления в работе по сохранению и укреплению здоровья дошкольников.
4. Дать характеристику специальным закаливающим методикам.
5. Проанализировать работу педагога с родителями по сохранению и укреплению здоровья дошкольников.

Курсовая работа состоит из введения, двух глав и заключения.

НАУЧНО - ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

1. Значение закаливания детей дошкольного возраста

Ю.А. Артюхов [2] в своих трудах пишет, что единственным и самым эффективным средством тренировки и совершенствования защитных механизмов организма является закаливание.

Закаливание укрепляет организм, делает работу всех органов более слаженной. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. Крепкий организм становится менее восприимчив к многим инфекциям. Закаливающие мероприятия укрепляют иммунную систему, а это очень важно для развития растущего организма ребёнка.

Прежде чем приступить к закаливанию, нужно твердо усвоить принципы, предложенные А.П. Лаптевым [13], и руководствоваться ими.

- Регулярность. Лучше всего ежедневные занятия, которые проходят в одно и то же время суток.
- Постепенность. Постепенное увеличение нагрузки, поэтапный переход к более сильным формам закаливания позволяют увереннее достигать желаемого результата.
- Интенсивность. Сила воздействия должна быть выше обычного воздействия.
- Многофакторность природного воздействия. Использование разных факторов природы (солнце, воздух, вода, земля).

- Эмоциональность. Закаливание должно проходить на фоне положительных эмоций.
- Соответствие возрастным и физиологическим возможностям. Закаливающие процедуры должны проводиться с учётом возраста и здоровья ребёнка.
- Комплексность. Все закаливающие мероприятия должны проводиться в комплексе т. к. все они между собой взаимосвязаны.

Многие ученые, в том числе В. Апарин утверждали, что солнце, воздух, вода (естественные силы природы) усиливают эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка. Во время занятий физическими упражнениями на воздухе, при солнечном излучении у детей возникают положительные эмоции, больше поглощается кислорода, увеличивается обмен веществ, повышаются функциональные возможности всех органов и систем. Солнце, воздух и вода используются для закаливания организма, для повышения приспособляемости организма к повышенной и пониженной температуре [1].

В результате организм ребенка приобретает способность своевременно реагировать на резкие и быстрые изменения метеорологических факторов. При этом сочетание естественных сил природы с физическими упражнениями увеличивает эффект закаливания.

Естественные силы природы используются и как самостоятельное средство. Вода применяется для очищения кожи от загрязнения, для расширения и сужения ее кровеносных сосудов, механического воздействия на тело человека. Воздух лесов, садов, парков, содержащий особые вещества (фитонциды), способствует уничтожению микробов, обогащает кровь кислородом. Солнечные лучи благоприятствуют отложению витамина С под кожей, охраняют человека от заболеваний. Важно применять все естественные силы природы, наиболее целесообразно сочетая их.

Физические упражнения – специфическое средство физического воспитания, используемое для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому физические упражнения широко применяются в разные периоды жизни человека. Движения, входящие в различные виды деятельности, оказывают положительное влияние на организм ребенка, если соблюдается правильная осанка, а также дозировка физической нагрузки. Из всех циклических видов спорта плавание отличается от других тем, что им можно заниматься чуть ли не с рождения. И в то же время многие дети более старшего возраста, подростки, юноши и даже взрослые в нашей стране или вообще не умеют плавать или передвигаются в воде неправильно, не испытывая достаточных нагрузок, а стало быть, плавают без особой пользы для здоровья. Плавание, как и другие циклические упражнения, оказывает благотворное влияние на ССС, способствуя увеличению ее мощности, экономичности, жизнедеятельности [16].

Многие ученые и практики рассуждали на тему, почему дети растут и развиваются по-разному? Почему один болеет редко, а другой не вылезает из простуд? Такие вопросы, думается, не раз задавали себе многие родители. Наверное, причина в том, что не все в должной мере понимают значение такого важного фактора для развития ребенка, как закаливание. Методы закаливания, которые мы рекомендуем использовать, довольно просты, а потому при желании могут быть включены в образ жизни любой семьи.

Что такое закаливание?

По мнению И.М. Воронцова [7] закаливание – система мероприятий, повышающих выносливость организма к многообразным влияниям внешней среды (холоду и жаре, изменению влажности и др.) и воспитывающих способность организма быстро и без вреда для здоровья приспосабливаться к неблагоприятным воздействиям средствами самозащиты. Противопоказаний для закаливания нет. В случае появления признаков заболевания закаливание временно прекращают. После выздоровления, через 1-2 недели, его возобновляют с начального периода.

Так же И.М. Воронцов предлагает следующие методы закаливания, которые делятся на неспециальные и специальные [7].

Неспециальные методы – создание соответствующих условий:

- достаточный минимум одежды для прогулок, для игр в помещении и для сна (если ребенок возвращается с прогулки вспотевшим, значит, его одели слишком тепло);

- максимально возможное пребывание на свежем воздухе в любую погоду, включающее прогулки и занятия спортом (если постоянно отказываться от прогулок в дождь, снег или при сильном ветре, ребенок никогда к ним не привыкнет);

- систематическое проветривание детской комнаты (до 5 раз в день) для создания «пульсирующего» температурного режима в ней (с наступлением морозной погоды форточки приоткрывают лишь на некоторое время, пока температура воздуха в помещении не снизится на 1-2 °С).

Специальные методы – это группа закаливающих процедур (воздушных, водных и др.), осуществляемых с учетом всех принципов закаливания: постепенности, систематичности, последовательности, комплексности, положительного настроения и учета индивидуальных особенностей ребенка.

Воздушные ванны представляют собой контакт кожи ребенка с воздухом и являются самой первой процедурой закаливания для новорожденных. Малыш принимает их во время смены пеленок и одежды, когда на короткое время (2-3 минуты) остается частично или целиком раздетым. Температура в помещении при этом должна быть 20-22°C. По мере роста ребенка время воздушной ванны постепенно увеличивается и к концу 1-го года жизни достигает 10 минут. Для детей старше 1 года температура воздуха при воздушных ваннах составляет 18-19°C, в возрасте от 3 до 6 лет она снижается до 16°C. Во время воздушной ванны дети должны находиться в движении, поэтому очень удобно сочетать воздушную ванну с хождением босиком по ковру или специальной дорожке с рифленой поверхностью, начиная с 1-2 минут и прибавляя через каждые 5-7 дней еще по 1 минуте, доводя общую продолжительность до 8-10 минут ежедневно. Это не только способствует профилактике простудных заболеваний, но и тренировке мышц стопы. Дополнительно можно делать массаж ног с помощью круглой палки или мяча, катая их под стопами [8].

Водные процедуры являются самым популярным и действенным видом закаливания. Однако специальную методику необходимо подбирать индивидуально для каждого ребенка в зависимости от возраста и переносимости. Если Вы готовы заниматься систематическим регулированием времени процедур и температуры воды, после консультации с врачом можно начать закаливать ребенка методами обливаний, обтираний или контрастного душа. Если же нет, вносить элементы закаливания без опасения можно в обычные водные процедуры, такие как умывание лица, мытье рук и купание.

Общие гигиенические ванны, которые малыши принимают ежедневно, также могут стать прекрасной закаливающей процедурой, не отнимающей у родителей много времени. Для этого в конце купания ребенка в ванне с температурой воды 36-37°C необходимо облить его прохладной водичкой (температура 34-35°C) и насухо вытереть полотенцем [11].

Таким образом, можно сделать вывод, что все процедуры, включающие в себя процесс закаливания, формируют полноценный день ребенка и создают здоровый образ его жизни. Но поскольку процесс закаливания тесно связан с обменом веществ и энерготратами детского организма, нельзя забывать о важности правильного питания и включения витаминов в рацион ребенка.

1. Особенности закаливания часто болеющих детей

С.Н. Попов [18] в своих работах пишет, что современный ритм и условия жизни создают для человека комфортные условия, которые уменьшают приспособляемость человека к изменениям климатических и погодных факторов. Человек постепенно теряет устойчивость к воздействию неблагоприятных погодно-климатических условий (к низкой и высокой температуре воздуха, пониженному атмосферному давлению и др.)

Детство – самая счастливая, но и самая ответственная пора в становлении человека.

Воспитание здорового ребенка не может быть обеспечено проведением одних только медицинских мероприятий. Оно включает в себя широкий круг вопросов: создание оптимальных санитарно-гигиенических условий среды, в которой живет ребенок, организация рационального, научно-обоснованного питания и физического воспитания ребенка, развитие и совершенствование у него двигательных навыков.

По мнению Артюхова Ю.А. [2] одной из главных задач ДОО является борьба за снижение заболеваемости. Перед ДОО, кроме этой выдвигается еще и задача создания оптимальных условий для воспитания и своевременного всестороннего развития детей. Для решения этой задачи необходимо укреплять здоровье каждого ребенка, заботиться о его своевременном и физическом развитии, закалять его, повышать сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

Рассмотрим применение профилактики часто болеющих детей. Закаливание является одним из основных средств повышения защиты организма. Ребенок, регулярно принимающий закаливающие процедуры, гораздо, реже болеет, легче переносит любое заболевание, быстрее выздоравливает. Особенно высока эффективность при сочетании закаливания с массажем и гимнастикой. Учитывая, что у часто болеющих детей, прежде всего, поражается дыхательная система, закаливающие процедуры целесообразно сочетать с теми методами массажа и гимнастики, которые стимулируют функцию дыхания ребенка. Элементы дыхательной гимнастики включаются в комплекс утренней зарядки.

Работа по физическому воспитанию ослабленных детей строится с учетом особенностей состояния их здоровья, наличия или отсутствия у них отставания в физическом и двигательном развитии от возрастных нормативов, их физиологических возможностей.

Как показали наблюдения А.П. Лаптева [13], нередко дети в силу своих относительных низких двигательных возможностей сами отдают предпочтение малоподвижным играм, связанным с однообразной позой, не умеют организовать без помощи взрослого свою деятельность, проявляют нежелание участвовать в коллективных играх. С другой

стороны, врачи, педагоги ограничивают и без того небольшие потребности ослабленных детей в движении, создавая тем самым прочный круг, препятствующий дальнейшему развитию. Это свидетельствует о том, что дети, имеющие даже незначительную патологию со стороны отдельных органов и систем, которая носит функциональный обратимый характер, особенно нуждаются в полном физическом воспитании. Организация их двигательной деятельности должна предусматривать возможности каждого ребенка и быть адекватно и его физическому статусу. Поэтому очень важно, чтобы все виды физических упражнений в самостоятельной или организованной деятельности в первую очередь были направлены на устранение имеющихся у детей отставаний конкретных видах движения или в развитии физических качеств и в дальнейшем способствовали бы повышению тренированности и выносливости организма к нагрузкам.

Двигательный режим для каждого ребенка или группы детей со сходной симптоматикой отклонений в состоянии здоровья должен предусматривать постепенное повышение двигательной активности и объема нагрузок по мере улучшения здоровья и функциональных возможностей организма. Правильно выбранный индивидуальный двигательный режим будет способствовать и лучшей адаптации ребенка к общим требованиям жизни, что является одной из главных задач физического воспитания ослабленных детей: иными словами, средствами физической культуры создать предпосылки для укрепления здоровья и совершенствования развития.

При организации режима, включающего все виды двигательной деятельности, содержание ее должно быть щадящим: вводятся ограничения физических упражнений, связанных с интенсивной мышечной нагрузкой и мышечными усилиями.

Так же И.М. Воронцова утверждала, что организация занятий физической культуры желательно в первую очередь широко использовать общеразвивающие упражнения, активизирующие разные группы мышц и улучшающие кровоснабжение внутренних органов. Особая роль принадлежит упражнениям, направленным на развитие и укрепление дыхательной мускулатуры и опорно-двигательного аппарата. Для тренировки дыхания наиболее полезны доступные детям естественные движения – дозированные ходьба и бег. Для правильного выполнения детьми дыхательных упражнений большое значение имеет исходное положение рук: руки на поясе; положение или движение рук на уровне головы и выше содействует активизации дыхательной функции мышц нижней части клетки и диафрагмы. Укрепление дыхательной мускулатуры достигается использованием упражнений для развития мышц плечевого пояса: поднимание рук вверх, вперед, отведение их назад, вращение руками с разной амплитудой, как в плавном темпе, так и рывками из разных исходных положений [7].

Упражнение для мышц туловища, живота, нижних конечностей также развивают и укрепляют мускулатуру: сгибание и разгибание ног, маховые движения ногами из исходных положений; разнообразные движения туловища – наклоны в сторону, вперед, пригибание назад, вращение и т.п. Значительное повышение внутри – брюшного давления, которое наблюдается при напряжении мышц живота, вызывают ответственную реакцию со стороны диафрагма – это один из путей повышения ее тонуса.

Укрепление мышц верхних конечностей, туловища, живота, ног можно усилить путем использования специального оборудования и различных предметов (гимнастическая стенка, гимнастическая палка и др.) Серьезное внимание следует уделять показаниям и противопоказаниям в отношении использования тех или иных физических упражнений . Так, при наличии у ребенка плоскостопия ему противопоказаны спортивная ходьба на

пятках, на внутренней стороне стопы, босиком по мягкой основе. Полезна ходьба «по-медвежьи». Детям, имеющим «0»-образные ноги, противопоказана ходьба «по-медвежьи», но полезны упражнения на сведение коленных суставов. При «Х»-образных коленных суставах целесообразны ходьба на внутренней стороне стопы, прыжки с мешочком, наполненным песком, зажатым между коленями, ходьба и прыжки на носках, но полезная посадка «по-турецки» и ходьба «по-медвежьи».

Дорожка-массажер позволяет детям побегать, походить, что способствует раздражению рефлексогенных зон подушек, предупреждая тем самым обострение болезней верхних дыхательных путей [17].

Индивидуальную работу с детьми по физическому воспитанию лучше проводить в игровой деятельности, а также с использованием тренажеров. Детям могут быть предложены игровые упражнения типа «космонавты готовятся к полету» (диск «Здоровье»); «Туристы в походе» (беговая дорожка); «Цирковые артисты» (диск «Здоровье»), тренажер «Колибри» (беговая дорожка).

Детям, у которых выявлены функциональные изменения в сердце, ограничивает нагрузку в подвижных играх, длительность бега, прыжки: для этих детей особенно вредны упражнения со статическим напряжением мышц.

Большое внимание надо уделять индивидуальной работе с детьми на прогулке. Следует отдавать предпочтение подвижным играм с небольшими группами дошкольников. Такие игры на воздухе способствуют тренировки носового дыхания, улучшению аэрации разных отделов легких, углубления выхода, улучшения дыхания в целом. В этих целях можно использовать такие игры, как «Филин», «Подуй на шарик», «Лети перышко», «Кошка и мышка», «Ванька-встанька», «Увернись» и др.

В работе с детьми с нарушением опорно-двигательного аппарата целесообразно использовать тренирующие выносливость спины, брюшного пресса и грудной клетки, упражнения, создающая «мышечный корсет», и упражнения, укрепляющие связочно-мышечный аппарат голени и стопы.

В частности, упражнения, направленные на профилактику нарушения осанки включает: ходьбу с высоко поднятыми руками: поочередное выбрасывание вперед рук. наклоны корпуса вправо-влево: поочередное поднятие ног вверх лежа на спине (прямых и со сгибанием в коленных и тазобедренных суставах), имитация езды на велосипеде – одновременное сгибание правой руки в локтевой и, левой ноги в коленном и тазобедренном суставах и наоборот; стоя на четвереньках – прогибание и выгибание корпуса ("кошка притаилась») и т.д.

Важная роль в работе с часто болеющими детьми отводится упражнениям, улучшающим местное крово- и лимфообращение. Это приседание, ходьба на согнутых ногах, бег на месте, бег по пересеченной местности и др. В этом случае эффективность физических упражнений равноценна физиологическому действию горячих ножных ванн, поэтому такие упражнения для нижних конечностей полезно проводить при поступлении воздуха в верхние дыхательные пути [15].

Индивидуальный подход осуществляем при подготовке детей ко сну: подбираем спокойную музыку и дети после закаливающих процедур спокойно засыпают под минорную музыку, а проснувшись они занимаются под бодрящую музыку: делают

побудку лежа в постели, затем встают и проходят по солевым дорожкам, «уздечками» натирают стопы ножек, делают сухое обтирание себе и своему товарищу.

При выявлении отклонения в физическом развитии Артюхов Ю.А. дает рекомендации по корректирующей гимнастике, которые учитываются воспитателями при проведении утренней гимнастики [2]

Рассмотрим примерную схему закаливания ЧБД:

Температура воздуха в помещении + 20, +19 градусов.

1. Воздушная ванна с утренней зарядкой (в трусах и майках с короткими рукавами) Продолжительность 10-15 мин. (на зарядку 6-7 мин.)
2. Умывание водой температуры +28 градусов, к концу года снижающаяся летом до +18 градусов, зимой – +20 градусов.
3. Дневной сон летом в хорошо проветренном помещении (при температуре +15,+16 градусов)
4. Прогулка 2 раза в день при температуре от +30 градусов (в тени деревьев, до – 15 градусов)
5. В летнее время пребывание под лучами солнца от 5-6 мин. до 8-10 мин. 2-3 раза в день.
6. Зимой контрастное обливание ног (стоп и нижней трети голени) водой температуры (+38 гр.)–(+28гр.) – (+38гр.) – перед дневным сном. Летом обливание ног после прогулки с постепенным (каждые 5-7 дней на 1 градус) снижением температуры воды с +28 градусов до +18 градусов.

Таким образом, выполнение основных рекомендаций по организации двигательной деятельности болеющих детей, безусловно, будет способствовать укреплению их здоровья. Однако этот процесс станет более эффективным, если будет осуществляться в условиях рациональной организации всех других видов деятельности и отдыха дошкольников.

Выводы по главе 1

Проанализировав литературу по теме: «Закаливание дошкольников в системе ДОО» можно сделать следующие выводы:

- 1.Эффективность закаливающих процедур во многом зависит от правильности их выполнения, когда имеет значение любая на первый взгляд мелочь. Обязательное требование для взрослых, помогающих детям во время закаливания: руки должны быть чисто вымыты, ногти коротко острижены, кожа на ладонях мягкая и теплая. Для детей постарше, хотя еще дошкольников, также широко используются всевозможные водные процедуры. Они удобны еще и тем, что позволяют дозировать температурный режим более точно, чем при воздушных и солнечных ваннах.
2. Закаливающее влияние оказывают все гигиенические водные процедуры, если их умело сочетать со специальными приемами. Не принесет должного эффекта закаливание холодной водой, если обычное гигиеническое умывание выполняется теплой. При

сочетании гигиенических мер с закаливающими достигается систематическая тренировка организма и сокращается время, специально отводимое на процедуры. К тому же достигается положительное психологическое воздействие, воспитывая у взрослых и детей понимание необходимости закаливающих мероприятий в режиме дня. Воздух, солнечные лучи и воду необходимо широко использовать в повседневной жизни дошкольника круглый год. С этой точки зрения следует подходить к личной гигиене, режиму дня, набору одежды для детей, к помещению, в котором они живут.

3. Использование тех или иных закаливающих мероприятий в большой степени зависит от сезона года. Конечно, в зимних условиях не приходится говорить о воздушных ваннах на улице или купании в реке. Между тем вполне доступны длительные прогулки при любой погоде, пребывание в помещении с открытыми окнами, форточками, частичные обмывания тела, воздушные ванны в помещении и т. п. Весна и лето особенно благоприятны для укрепления здоровья детей. Они должны как можно дольше быть на улице уже с первых весенних дней. Не страшно, если детям придется пробежать по сырой траве, лужам или даже попасть во время прогулки под теплый летний дождь - это еще больше повысит устойчивость их организма. Опасно только оставлять детей в мокрой одежде.

4. Важно отметить, что проводя закаливание, следует постоянно помнить об индивидуальном подходе и состоянии здоровья детей. Как уже упоминалось выше, воспитатель группы ведет дневник закаливания, в котором ежедневно отмечается самочувствие ребенка и применяемые моменты закаливания. Если ребенок по какой-либо причине, в том числе и по болезни, пропустил посещение детского сада, то он по возвращении в первое время получает более слабые холодовые нагрузки. И 2–3 дня после болезни с ребенком не проводится интенсивное закаливание.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ

2.1. Основные направления в работе по сохранению и укреплению здоровья дошкольников

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствия болезни и физических недостатков. Для всех людей на Земле самым ценным является здоровье. А здоровье наших детей – это двойная ценность, потому что дети – самое дорогое, что у нас есть в жизни.

ФГОС дошкольной организации направлен на решение следующих задач: охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Физическое развитие включает приобретение опыта в становлении ценностей здорового образа жизни, овладении его элементарными нормами и правилами [1].

В настоящее время здоровью детей уделяется большое внимание, так как в детстве происходит развитие и становление личности человека, все, что приобретено ребенком в детстве, в том числе и здоровье, сохраняется потом на всю жизнь. Привычка быть здоровым, поддерживать свое здоровье является важным компонентом жизнедеятельности человека [19].

Проблемы со здоровьем наблюдаются уже в дошкольном возрасте, а к началу учебы в школе они увеличиваются. Поэтому сохранение и укрепления здоровья детей дошкольного возраста важно для дальнейшей продуктивной учебы детей в школе. Укрепление здоровья посредством физического воспитания решает так же большую социальную проблему.

Во-первых, формирование правильных двигательных умений сохранит жизнь детей, а потом и взрослых, во-вторых – занятия спортом отвлечет детей от улицы и неблагоприятных влияний. Гармонизация психической стороны личности ребенка посредством физической культуры так же благотворно влияет на подрастающее поколение. В связи с этим сегодня становятся актуальным воспитательное оздоровительное направление в работе в дошкольном образовательном учреждении, направленные на сохранение и укрепление здоровья молодого поколения, развивающие физические и психические качества детей.

Педагогические и психологические исследования, посвященные физическому воспитанию в укреплении здоровья детей дошкольного возраста, обращают внимание на то, что основная цель обучения дошкольников заключается в содействии их оздоровлению, закаливанию, в обеспечении всесторонней физической подготовки [19].

К средствам физического воспитания для укрепления здоровья относятся гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения. Полноценное решение задач физического воспитания достигается только при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм. Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и др.) повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм. Если упражнения проводятся в чистом, светлом помещении, то у детей возникают положительные эмоции, повышается работоспособность, облегчается освоение этих упражнений и развитие физических качеств [19].

Основные задачи закаливания - укрепление здоровых детей, развитие выносливости организма при изменяющихся факторах внешней среды, повышение его сопротивляемости к различным заболеваниям. Эта система мероприятий, которая является неотъемлемой частью физического воспитания детей, как в дошкольном учреждении, так и дома [17].

Организация и методы использования факторов внешней среды (воздух, вода, солнце) с целью закаливания должны обязательно учитывать состояние здоровья каждого ребенка, их предшествующую закаленность, уровень подготовки в этих вопросах персонала дошкольного учреждения (медицинского и педагогического) и родителей.

Закаливание, как средство совершенствования защитных реакций организма, основывается на тренировке - систематическом повторении воздействия определенных факторов, начиная с кратковременных и слабых их воздействий и постепенно нарастающих по силе и длительности [16].

В качестве основных средств закаливания мы используем естественные природные факторы: воздух, вода, солнечный свет.

Первым требованием для проведения закаливания детей в дошкольном учреждении является создание гигиенических условий жизни детей. Это, прежде всего, обеспечение чистого воздуха и рациональное сочетание температуры воздуха и одежды ребенка.

Бактериальная и химическая чистота воздуха в помещении достигается сквозным проветриванием, которое создает возможность многократной смены воздуха за короткий срок. Сквозное проветривание проводят кратковременно, 5 - 7 минут, в отсутствии детей. Перепад температуры может достигать 4 - 5 град. С, т.е. опускаться до +14 - 16 град. С. Проводят его:

утром перед приходом детей,

перед занятиями,

перед возвращением детей с прогулки,

во время дневного сна,

после полдника.

После сквозного проветривания температура в помещении, как правило, восстанавливается за 20 - 30 минут.

Хорошим средством закаливания, укрепления и формирования свода стопы является хождение босиком. В летнее время мы приучаем детей ходить босиком по хорошо очищенному грунту (трава, гравий, песок). Для этого на участках детских садов создали «Тропу здоровья». Начинать эту работу надо в жаркие, солнечные дни, постепенно увеличивая время хождения босиком с 2 - 3 минут до 10 - 12 минут и при более низких температурах воздуха до +22 - 20 град. С. Затем приучаем детей ходить босиком в помещении. Перед дневным сном ребенок идет до своей кровати по дорожке босиком. Для детей 5 - 7 лет можно рекомендовать проведение сначала в носках, а потом и босиком утренней гимнастики и физкультурных занятий (в зале с паркетным, пластиковым полом или покрытым ковром) [16].

Наибольший оздоровительный эффект достигается при проведении физических упражнений на открытом воздухе, особенно в течение круглого года. Летом все организованные формы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, спортивные упражнения) проводятся на участке группы или спортивной площадке.

В холодное время года при проведении физкультурных занятий, утренней гимнастики на открытом воздухе важно обеспечить четкую правильную их организацию и методику. Организационно физкультурные занятия лучше проводить перед или в конце прогулки, увеличивая время пребывания детей на свежем воздухе. В ненастные, дождливые дни занятия проводятся в физкультурном зале при открытых окнах.

Абсолютных противопоказаний для занятий на воздухе для детей, посещающих дошкольные учреждения, не имеется. Но дети, имеющие хронические заболевания, должны приступать к ним в летнее время, при обеспечении индивидуального подхода в дозировании им мышечной нагрузки по назначению врача. Врач также решает вопрос о возможности занятий на воздухе для ряда детей в холодное время года.

После перенесенных заболеваний, протекавших без осложнений, здоровые дети, ранее закаливаемые, освобождаются на 1 - 2 занятия, дети, ранее не закаленные и имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья, освобождаются на 2 - 3 занятия, дети, имеющие хронические заболевания, после обострения основного или других заболеваний, допускаются к занятиям только после разрешения врача.

Использование воды в целях закаливания детей в повседневной жизни сочетается с формированием у них навыков личной гигиены. Обязательным требованием для этого является постепенное снижение температуры воды (которая рекомендована для местного воздействия) при умывании и для завершающего споласкивания при мытье ног [16].

Дети до 3-х лет при умывании моют кисти рук, лицо, шею. Если дети, умываясь, забрызгали чулки, белье или намочили рукава, надо без промедления сменить мокрую одежду, т.к. высыхая на ребенке, она оказывает сильное охлаждающее действие. С возрастом и по мере привыкания при умывании увеличивается зона воздействия: моют руки до локтя, шею, верхнюю часть груди и спины.

При организации специальных закаливающих мероприятий весь контингент детей целесообразно разбить на группы здоровья [21]:

I группа. Дети здоровые, ранее закаливаемые.

II группа. Дети здоровые, впервые приступающие к закаливающим процедурам.

III группа. Дети, имеющие хронические заболевания, или дети, вернувшиеся в дошкольные учреждения после длительных заболеваний.

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").

Все специальные меры закаливания различаются:

по силе воздействия - местные (обтирание, обливание, ванна), общие (обтирания, обливания, ванна, купание в открытом водоеме);

по продолжительности;

по действующему фактору (воздух, вода, солнце).

Начинают закаливание с более мягких воздействий, т.е. с местных закаливающих воздействий.

Закаливание воздухом должно предшествовать закаливанию водой и солнцем. Наиболее мягкой специальной закаливающей процедурой считаются воздушные ванны. Местную воздушную ванну ребенок получает, находясь в обычной одежде (оставляющей обнаженными руки и ноги), во время физкультурных и музыкальных занятий, ежедневной утренней гимнастики, общую воздушную ванну - при смене белья после ночного и дневного сна.

Закаливание водой начинают с предельно слабых воздействий (местных и непродолжительных по времени), а затем переходят к общим мероприятиям.

Местные водные процедуры (подмывание, обтирание, обливание).

Подмывание - в раннем возрасте подмывание ребенка следует использовать для закаливания. Температура воды постепенно снижается с 29 - 30 град. С до +22 - 20 град. С (на 2 град. С через каждые 5 - 6 дней).

Местное влажное обтирание - наиболее мягкая процедура из водных закаливающих мероприятий. Ее назначают ослабленным детям с отклонениями в состоянии здоровья и после перенесенных заболеваний. После влажного обтирания кожу растирают сухим мягким полотенцем с применением мягкого массажа до появления умеренного покраснения. Начинают с обтирания рук, ног, а затем туловища и постепенно переходят к общему обтиранию [21].

Обливание, оказывает большой раздражающий эффект, т.е. действие оказывает не только температура воды, но и давление ее массы. Обливание ног, с использованием контрастных температур воды, можно рекомендовать для детей раннего возраста, когда начало закаливания приходится на холодный период года, на контрастное обливание можно перейти в период эпидемической обстановки (наличие респираторных и инфекционных заболеваний в дошкольных учреждениях) и при снижении температуры воздуха в групповых помещениях ниже +20 град. С, в основном в холодное время года [21].

Общие водные процедуры (обливание, купание) проводятся не раньше чем через 30 - 40 минут после приема пищи.

Общие обтирания производят ватной из мягкой ткани, смоченной водой соответствующей температуры. Конечности обтирают, слегка массируя кожу по направлению от пальцев к туловищу (это способствует устранению застоя крови в венах и капиллярах). Обтирания проводятся в такой последовательности: сначала обтирают руки, затем ноги, грудь, живот и спину.

Закаливание солнцем осуществляется в процессе прогулки, особенно в весенне-летнее время при обычной разнообразной деятельности детей. Начинают со свето-воздушных ванн в тени деревьев, потом переходят к местным солнечным ваннам, для чего детям оголяют руки и ноги, на голове при этом всегда должна быть светлая шапочка. Для проведения солнечных ванн игру детей перемещают под прямые лучи солнца на 5 - 6 минут и вновь уводят в тень. По мере появления загара солнечные ванны становятся общими, для этого детей раздевают до трусов и маек, а затем до одних трусов. Солнечные ванны начинают с 5 минут и доводят до 10 минут одномоментного пребывания детей на солнце, а в течение дня это может составить суммарно 40 - 50 минут [21].

Кроме перечисленных закаливающих процедур хорошим средством закаливания и предупреждения заболеваний зубов, слизистой рта и носоглотки является систематическое простое полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры. Приучать детей полоскать рот можно с 2 - 3 лет. С 4 - 5 лет можно приучать полоскать горло. Полоскание горла утром после сна и вечером перед сном является эффективным средством предупреждения ангины и разрастания аденоидов и миндалин.

Для достижения оптимального эффекта закаливания целесообразно применение комбинированных воздействий воды и воздуха с различной силой действующего фактора и его экспозиции.

Для поддержания закаливающего эффекта мы используем в летнее время игры с водой, игры в плескательных бассейнах. Вода при этом должна быть не ниже +20 град. С. Постепенно увеличивается время экспозиции с 30 секунд до 5 - 10 минут.

Закаливающие мероприятия особенно важны в период повышенной заболеваемости, карантин и после перенесенных заболеваний. При этом система закаливания должна сохраняться, но сила воздействующего фактора снижается. Должен быть усилен контроль врача в этот период и строгий индивидуальный подход к каждому ребенку [21].

Медицинских отводов от закаливания не должно быть. Исключение должны составлять лишь острые заболевания. Нужно помнить, что методы и средства закаливания подбираются индивидуально в зависимости от возраста, состояния ребенка и условий окружающей среды.

Закаливание свежим воздухом показано всем детям, но в зависимости от состояния ребенка нужно проводить или общие, или частичные воздушные ванны. То же относится к водным мероприятиям - используют местные или общие процедуры и температура воды подбирается индивидуально.

Имеется ряд противопоказаний к использованию солнца в целях закаливания. Облучение прямыми солнечными лучами не рекомендуется всем детям первого года жизни и детям более старшего возраста, страдающим резким отставанием физического развития, малокровием, повышенной нервной возбудимостью, в острый период заболевания. В этих случаях мы используем облучение рассеянными и отраженными солнечными лучами [21].

Ответственность за правильную организацию работы по закаливанию детского организма несет заведующий и врач, обслуживающий дошкольное учреждение.

Таким образом, можно сделать вывод, что закаленные дети обычно здоровы, жизнерадостны, их организм обладает высокой сопротивляемостью к разным болезням. У них всегда хороший аппетит и спокойный сон. Они без вреда для здоровья даже зимой долго находятся на воздухе, легко переносят обтирание и обливание прохладной и холодной водой. У таких детей редко бывает насморк и кашель, воспаление легких и ревматизм. Кроме того, закаленные дети не так легко, как незакаленные, заражаются инфекционными болезнями (гриппом, коклюшем, корью и т.п.), а если и болеют, то переносят болезни легко и почти без осложнений.

2.2. Специальные закаливающие методики

В настоящее время существует определенная группа закаливающих процедур, которая осуществляется с учетом всех принципов закаливания.

Перечислим некоторые из них [19]:

Специальные закаливающие методики различаются по силе воздействия:

Местные (обтирание, обливание, ванны),

Общие (обтирание, обдувание воздушным потоком, обливание, ванна, купание)

По продолжительности

По действующему фактору (воздух, вода, солнце).

Начинают закаливание с местных воздействий. Закаливание воздухом должно предшествовать закаливание водой и солнцем.

Воздушные ванны.

Считаются наиболее мягкой закалывающей процедурой. Местную воздушную ванну ребенок получает, находясь в обычной одежде, оставляя обнаженными руки и ноги, во время физических и музыкальных занятий, утренней гимнастики, а общую воздушную ванну - при смене белья. Во время дневного и ночного сна.

Воздушные ванны принято осуществлять при комфортных значениях воздуха = от 17,5 до 22,5 С. При t выше 22 С воздушные ванны не являются Холодовым раздражителем. Воздушные ванны проводятся при t 18-20 С, а на открытом воздухе, в местах защищенных от ветра, в тени при t выше 18 С, в пределах 19-20 С. Длительность - 3-5 минут. С каждой последующей процедурой время увеличивается на 3-5 минут и доводится до 30 минут. Воздушные ванны целесообразно принимать не раньше чем через 1,5 ч. после еды, а заканчивать через 30 минут до еды [19].

Воздушные ванны могут осуществляться как в покое. Так и в движении.

Водные процедуры.

Закаливание носоглотки и слизистой оболочки рта направлено на профилактику ангин с 2-3 лет нужно приучать детей полоскать рот водой комнатной температуры. С 4-5 летнего возраста можно приучать их полоскать горло. Для достижения положительного эффекта от закаливания ребенок начинает полоскать горло водой сначала - 36-37 С с последующим снижением через каждые 3-4 дня на 1-2 С вплоть до 8-10 С. Для полоскания используют 1/3 стакана воды (пластиковые или стеклянные мензурки по 50 мл.). Охладить воду до необходимой температуры можно в холодильнике, заранее наполнив ею 1-2-х литровую банку либо бидон. Для ослабленных детей целесообразно использовать для полоскания отвары трав (зверобоя, ромашки. Шалфея). "Бульканье" воды в горле должно быть как можно дольше. Полоскание горла утром после сна, вечером перед сном, перед обедом и после обеда является эффективным средством предупреждения ангин, разрастания аденоида и миндалин.

Закаливание стоп может проводиться в виде обливания стоп как самостоятельной закалывающей процедуры, ножных ванн, а также в комплексе с хождением босиком по полу, холодному и горячему песку и т.д.

Хождение босиком по полу в условиях ДУ начинается при температуре пола не менее 18 С сначала в носках (3-6 дней), затем без них. Время охлаждения первые 5-7 дней по 3-4 минуты. Далее оно увеличивается на 1 минуту в день вплоть до 15-20 минут. После хождения босиком обязательно следует обмывание стоп в гигиенических и закалывающих целях. Обливание начинается при температуре воды 37-36 С со снижением ее как во время осуществления самой процедуры до 20 С, так и в процессе закаливания на 1 С через день. Так же доводя ее до 20-18 С. Обливание проводят из ковша емкостью 0,5 литра в течение 15-20 секунд при температуре воздуха в помещении не ниже +20 С. При этом смачивают нижнюю половину голени и стопы. Сосуд с водой держат на близком расстоянии от тела (4-5 см.). На каждое обливание расходуется 0,5 - 0,3 литра воды. После обливания можно использовать вариант дополнительных замедленных

охлаждений с обсыханием стоп на воздухе, для чего полотенцем удаляются только крупные капли воды с поверхности стоп. Обсыхание стоп должно проводиться при температуре воздуха в помещении не ниже 18 С. Надо помнить, что эффект закаливания будет только в том случае, если прохладную воду лить на теплые стопы ребенка. В связи с этим обливание ног рекомендуется проводить после дневного сна [19].

Контрастное обливание ног.

Может быть щадящим, когда сначала ноги обливают теплой водой (+36-+35 С), а затем сразу же прохладной (+24-+25 С), после чего следует теплое обливание (+36-+35 С). Постепенно температура теплой воды повышается до 40 С а холодной снижается до + 18 С. Заканчивают процедуру обтиранием сухим полотенцем. Такой режим закаливания рекомендуется ослабленным или после болезни детям. Закаленным детям и редко болеющим лучше проводить контрастное обливание ног, начиная с холодной воды (+24=25 С), потом теплой водой (+ 35= 36 С) и затем вновь холодной водой с таким же постепенным снижением температуры (на 1 С каждые 5-7 дней).

Физические упражнения и закаливание.

При осуществлении всех закаливающих мероприятий обязательным являются не только повышение устойчивости организма ребенка к действию охлаждений и влиянию факторов внешней среды, но и совершенствование его физической подготовленности. Этим требованиям удовлетворяет использование в режиме дня оздоровительного бега на открытом воздухе в облегченной одежде в течение круглого года. Проводить его рекомендуется во время физкультурных занятий на открытом воздухе или утренней гимнастики с учетом требований к одежде в различные сезоны года.

Закаливающий эффект от оздоровительного бега при регулярном его проведении обеспечивается за счет постоянного воздействия естественных факторов природы в течение всех сезонов года, сочетание закаливания в облегченной одежде с движением, что соответствует выполнению 8 принципов закаливания. Кроме того, занятия оздоровительным бегом способствуют формированию качества общей выносливости у детей, повышают их умственную и физическую работоспособность.

Таким образом, можно сделать вывод, что современные дети уже с рождения ослаблены и склонны к частым болезням. Поэтому сегодня им как никогда прежде необходимы общеукрепляющие процедуры, в частности закаливание. И, к сожалению, именно сегодня о нем призабыли во многих детских садах. А ведь очень жаль. Мы бы рекомендовали вам проводить закаливание детей в домашних условиях с рождения и целенаправленно выбирать такой детский сад, в котором систематически проводятся разнообразные закаливающие процедуры. Причем проводятся грамотно и осознанно, а не с целью «заболеть» детей и уменьшить тем самым нагрузку [19].

Хождение босиком.

Хождение босиком не только закаливает, но и действует благотворно на сосуды, сердце и другие органы. Дело в том, что эта процедура оказывает активное воздействие на точки стопы, ответственные за многие органы: почки, желудок, глаза, сердце, мозг и т. д. Так что этот метод лечит не хуже точечного массажа

Выбирая грунт для хождения босиком, надо учитывать, что резкие по температурному и тактильному раздражению его виды - например, горячий песок или асфальт, снег, лед,

стерня, острые камни, шлак, хвойные иголки или шишки оказывают на нервную систему сильное возбуждающее действие. Напротив, теплый песок, мягкая трава, дорожная пыль, комнатный ковер, вызывая умеренный тормозной процесс, действуют успокаивающе. Средними между этими раздражителями являются асфальт нейтральной температуры и неровная земля, комнатный пол, мокрая или росистая трава, возбуждающие нервную систему умеренно.

Детям и часто болеющим людям приучаться к хождению босиком рекомендуется дома. Лучше всего приступать к этому летом, начинать ходить босиком следует утром и вечером по полу в комнате. В первый день - по 10-15 минут, затем процедура удлиняется на 5 минут каждый день и со временем доводится до 1 часа. Первое время не возбраняется ходить по полу в носках. Через месяц можно разгуливать босиком во дворе, в саду.

Полезнее всего, конечно, ходить по мокрой траве, поэтому и медики, и народные целители рекомендуют совершать босые прогулки утром и вечером, когда на траве лежит роса. После такой процедуры необходимо, не вытирая ног, надеть обувь и походить по сухой земле (по песку или камням) еще некоторое время, сначала быстро, затем медленнее, до тех пор, пока влажные ноги не высохнут и не согреются. Обычно это занимает от 15 до 25 минут.

Очень важно, чтобы надеваемая после хождения по мокрой траве обувь обязательно была сухой, иначе от процедуры будет не польза, а один только вред: может начаться насморк или появиться иные симптомы простуды. Поэтому обувь и носки перед началом хождения по росе оставляйте в сухом месте, чтобы потом ноги быстрее высохли и согрелись.

Еще большую пользу приносит хождение босиком по рыхлому песку и мокрым камням: в этом случае стопы получают великолепный сеанс точечного массажа. Прекрасная возможность для такой процедуры у тех, кто проводит отпуск на морских пляжах, однако нетрудно устроить дорожку из камней во дворе дома или на даче. Перед утренней или вечерней босой прогулкой полейте камешки из шланга или лейки - и можно приступать к оздоровительной процедуре. Если день жаркий и камни быстро высыхают, поливать их нужно до 3 раз, и чем холоднее вода, тем лучше. В зависимости от состояния здоровья и тренированности человека процедура хождения по камням должна длиться от 3-15 минут до получаса [19].

2.3. Работа с родителями по сохранению и укреплению здоровья дошкольников

В настоящее время существует проблема общей ослабленности здоровья поступающих в детский сад детей. Это связано с высоким уровнем соматических заболеваний у детей и со снижением иммунитета.

Здоровье – это основное наше богатство, которое необходимо беречь и сохранять. Актуальность этой темы в наши дни очевидна. Уже в дошкольном возрасте возникает необходимость формировать у детей активную позицию, направленную на укрепление и сохранение своего здоровья, которая впоследствии стала бы потребностью, привычкой, элементарным навыком [15].

Здоровье ребенка зависит не только от полноценного физического развития и воспитания в детском саду, а также от условий жизни в семье, так как семья – это среда, где формируется здоровье ребенка и закладывается в его сознании основа к постоянному стремлению к здоровью. Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная работа в ДОО не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с

семьей. Но не всегда семьи, особенно молодые, самостоятельно справляются с возникающими проблемами в воспитании и развитии ребенка. Несмотря на заинтересованность родителей в сохранении здоровья ребенка, им не всегда удается решить многие вопросы и возникшие проблемы, тем более что дети большую часть времени проводят в детском саду.

Часто используются групповые и индивидуальные формы работы с родителями – это [19]:

- тематические консультации в родительском уголке по вопросам приобщения детей к физкультуре, спорту и здоровому образу жизни;
- индивидуальные беседы с показом упражнений для профилактики плоскостопия, улучшения осанки;
- рекомендации по определению ребёнка в спортивные секции с учётом интереса возрастных особенностей и состояния здоровья;
- отвечаю, обсуждаю вопросы родителей по формированию ЗОЖ;
- слежу за нагрузкой и дозировкой упражнений на физкультурных занятиях, утренней гимнастики и правильностью их выполнения. За правильной посадкой детей на занятиях и во время приёма пищи.

Большую роль в оздоровлении детей играют прогулки. В зимний период прогулки на лыжах со старшими дошкольниками, а так же катание на санках. Для повышения выносливости бег в медленном темпе.

В родительском уголке можно расположить антропометрическую таблицу, где родителям предоставляется возможность посмотреть данные о росте, весе, группе развития своего ребёнка. В разделе «Консультации» они имеют возможность получить информацию о закаливании ребёнка, о заболеваниях и их профилактике.

Получить рекомендации об организации совместного отдыха семьи. Посмотреть, выписать для себя народные игры и дома играть с детьми, привлекая других членов семьи.

В родительском уголке размещается информация и советы для родителей по профилактике плоскостопия, динамические гимнастики, комплекс гимнастики для профилактики близорукости, специальные игровые упражнения для укрепления мышц стопы, упражнения для формирования навыка правильного дыхания.

Проводятся родительские собрания, на которых знакомят родителей с формами физкультурно – оздоровительной работы в группе и дошкольной образовательной организации.

Проводятся совместные детско-родительские развлечения – «Зарница», «Мама, папа и я – спортивная семья». Родители принимают участие в изготовлении нестандартного физкультурно-игрового оборудования – массажная дорожка, мешочки с песком, приобретении соли для солевой дорожки, ленточки для игр, маски. Участвуют в оформлении участков и создании оборудования для детей на прогулочных участках.

Так же родителям можно предложить следующие варианты работы, по взаимодействию с детским садом в вопросе закаливания детей:

1. Сшить новую вторую гимнастическую дорожку.
2. Сделать бабочки из целлофановой бумаги для формирования навыка правильного дыхания.
3. Приобрести детскую литературу о физкультуре, спорте и здоровому образу жизни.

Таким образом, физкультурно-оздоровительная работа позволяет привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в детском саду.

Выводы по 2 главе

Здоровье подрастающего поколения – это первоэлемент к любому дальнейшему развитию здорового общества. Поэтому основная задача дошкольного образования – уделять внимание физическому, психическому и социальному здоровью, которое служит фундаментом для всестороннего развития личности. При этом в физическом воспитании дошкольников в контексте здорового образа жизни семья и детский сад – это тот микроклимат, в котором живет ребенок дошкольного возраста. Это та среда, в которой он черпает необходимую информацию и адаптируется к жизни в обществе. Для формирования позиции сотрудничества педагогов с детьми и их родителями необходимо создание единого пространства развития ребенка, которое должны поддерживать и детский сад и семья.

В формировании здорового образа жизни многое зависит от знаний и умений родителей и педагогов. Очень важен личный пример педагога, ведь дети очень наблюдательны и склонны к подражанию взрослым. Процесс становления физической культуры личности характеризуется отношением к данному явлению, поэтому формирование знаний о физической культуре, закаливание – это, прежде всего, воспитание отношения к ней. Для успеха в учебно-воспитательном процессе значимо то отношение, которое складывается исходя из внутренних потребностей, мотивов в процессе освоения знаний, умений и навыков, ценностей [14].

Формирование здорового образа жизни, через закаливание, может иметь активный, управляемый характер в случае, если обеспечена его исходная диагностика, создаются условия для удовлетворения мотивов деятельности детей, реализация мотивов и ценностей детей получает эмоциональное подкрепление, ребенок осознает его субъективное положение в образовательной деятельности [14].

При регулярном использовании разнообразных методов закаливания в оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста, здоровье детей значительно укрепляется, адаптационные возможности организма и его сопротивляемость инфекциям значительно увеличиваются.

Можно сделать вывод, что закаленные дети обычно здоровы, жизнерадостны, их организм обладает высокой сопротивляемостью к разным болезням. У них всегда хороший аппетит и спокойный сон. Они без вреда для здоровья даже зимой долго находятся на воздухе, легко переносят обтирание и обливание прохладной и холодной водой. У таких детей редко бывает насморк и кашель, воспаление легких и ревматизм. Кроме того, закаленные

дети не так легко, как незакаленные, заражаются инфекционными болезнями (гриппом, коклюшем, корью и т.п.), а если и болеют, то переносят болезни легко и почти без осложнений.

Все это означает, что работа по укреплению и сохранению здоровья в ДОО необходима.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В современных условиях значение закаливания все более возрастает.

Закаливание — одно из важнейших составляющих здорового образа жизни. Закаливание благоприятно действует на весь организм: повышают тонус нервной системы, улучшают кровообращение и обмен веществ. К минусам можно отнести лишь невыполнение принципов закаливания, в результате чего наступают различные нарушения в организме.

Закаливание чаще всего рассматривается как процесс приспособления организма к меняющимся условиям погоды и климата. Но, говоря о закаливании как средстве физического воспитания, имеется в виду не только приспособление организма, происходящее под влиянием неблагоприятных условий. Закаливание надо рассматривать как сознательное применение в определенной системе мероприятий, повышающих сопротивляемость организма, воспитывающих способность быстро и без вреда для здоровья применяться к различным условиям внешней среды. Закаливание следует начинать с самого раннего детства и продолжать в течение всей жизни, видоизменяя формы и методы его применения в зависимости от возраста.

Проанализировав психолого-педагогическую литературу по теме закаливания детей дошкольного возраста, была определена особенность закаливания часто болеющих детей, выявлены основные направления в работе по сохранению и укреплению здоровья дошкольников, раскрыто содержание специально закаливающих методик, а также работа педагога с родителями по сохранению и укреплению здоровья дошкольников.

А именно сделаны следующие выводы:

1. Эффективность закаливающих процедур во многом зависит от правильности их выполнения, когда имеет значение любая на первый взгляд мелочь.
2. Закаливающее влияние оказывают все гигиенические водные процедуры, если их умело сочетать со специальными приемами. Воздух, солнечные лучи и воду необходимо широко использовать в повседневной жизни дошкольника круглый год. С этой точки зрения следует подходить к личной гигиене, режиму дня, набору одежды для детей, к помещению, в котором они живут.
3. Важно отметить, что проводя закаливание, следует постоянно помнить об индивидуальном подходе и состоянии здоровья детей.

Таким образом, можно подвести итог, что при использовании разнообразных методов закаливания появляются достаточно эффективные результаты. Дети реже болеют, сопротивляемость организма детей инфекциям увеличивается. Необходимо широко внедрять в оздоровительные программы детских садов систематические методы закаливания. При этом можно использовать водные процедуры, воздушные и солнечные ванны.

Цель данной работы достигнута, задачи, которые были поставлены перед нами, выполнены.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования [Текст]: Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155. – Москва: Эксмо, 2014. – 52 с.

2. Апарин, В., Крылов, В. О пользе хождения босиком [Текст] / В.Апарин, В.Крылов. - Наука и жизнь. – 2011. – №3 – с.40-43

3. Артюхов, Ю.А. Как закалить свой организм [Текст] / Ю.А.Артюхов. - Минск: Харвест, 2015. – 224с.

4. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого [Текст] / В.К.Бальсевич. - М.: Физкультура и спорт, 2013. – 198с.

5. Барабанов, А.Г. Высшее физкультурное образование [Текст] / А.Г.Барабанов // Проблемы и решения: Автореф. монографии на соиск. уч. ст. д-ра пед. наук. – Москва. - 2016. – 47с.

6. Белополюский, Ю.В., Оленич В.Б. Педиатрия [Текст] / Ю.В.Белополюский, В.Б.Оленич. – Москва: Эксмо, 2013. – 512 с.

7. Валеологические подходы в формировании здоровья учащихся [Текст] / Под ред. В. И. Харитонов, М. В. Бажанова, А. П. Исаева, Н. З. Мишарова. – Москва: ИНФРА-ДАНА, 2015. – 360с.

8. Воронцова, И.М., Беленький, Л.А. Закаливание детей с применением интенсивных методов [Текст] / И.М.Воронцова, Л.А.Беленький. - Метод. рекомендации. - С.Петербург: Медицина, 2013. – 324с.

9. Гориневский, В.В. Гигиена физических упражнений и спорта [Текст] / В.В.Гориневский. - Москва: Высш., и Моск. сов. физкультуры, 2014. – 212с.

10. Иванченко, В.Г. Тайны русского закала [Текст] / В.Г.Иванченко. – Москва. - 2015. – 188 с.

11. Колгушкин, А.Н. Целебный холод воды [Текст] / А.Н.Колгушкин. – Москва. - 2016. – 365с.

12. Колгушкин, А.Н., Короткова, Л.И. Лекарства от простуды [Текст] / А.Н.Колгушкин, Л.И.Короткова. - Физкультура и спорт. – 2016. – № 2. – С.95-168.

13. Концепция физического образования детей и подростков [Текст] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2013 – №1. – С. 5-10.

14. Лаптев, А.П. Закаливайтесь на здоровье [Текст] / А.П.Лаптев. – Москва: Медицина, 2014. – 159с.

15. Малахов, Г.П. Закаливание и водолечение [Текст] / Г.П.Малахов. - Москва: Сталкер, 2017. – 105с.
16. Мирзоев, О.М. Применение восстановительных средств в спорте [Текст] / О.М.Мирзоев. – Москва: Изд. Физкультура и спорт, 2014. – 230с.
17. Онучин, Н.А. Закаливание. Массаж. Гимнастика [Текст] / Н.А. Онучин. – Москва: АСТ, 2015. – 158 с.
18. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура [Текст] / С.Н.Попов. - Москва: Физкультура и спорт, 2015. – 325с.
19. Праздников, В.П. Закаливание детей дошкольного возраста [Текст] / В.П.Праздников. - Москва: Медицина, 2012. – 220с.
20. Толкачев, Б.С. Физкультурный заклон ОРЗ [Текст] / Б.С.Толкачев. - Москва: Педагогика, 2014. – 253с.
21. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления детей [Текст] / Материалы конференции. – Дубна, 2012. – 134с.
22. Трешутин, В.А., Щепин, В.О. Региональная система мониторинга здоровья населения и эффективность здравоохранения [Текст] / В.А.Трешутин, В.О.Щепин //Под ред. академика РАМН О.П. Щепина. - Москва, 2013. – 256с.
23. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления детей [Текст] / Материалы конф.- Дубна, 2016. – 115с.
24. Турсунов, М.М. Патогенетические основы врачебной тактики при частых ОРЗ у детей [Текст] / М.М.Турсунов. – Москва, 2016. – 28с.
25. Чернышенко, Ю.К. Организационно-методические и медико-биологические основы физкультурного воспитания учащихся в специальных медицинских группах [Текст] / Ю.К. Чернышенко, В.И. Осик, Т.А. Банникова // Краснодарская гос. акад. физ. культуры. – Краснодар: [б.и.], 2012. – 63с.

Приложение 1

Родительское собрание на тему "Здоровье дошкольников"

Цель: создание ситуации, позволяющие каждому родителю раскрыть содержание своего собственного опыта в воспитании ребенка.

Задачи:

- ознакомить родителей с особенностями физического развития дошкольников;
- ознакомить родителей с результатами закаливания.

Оформление:

на доске цитата Л. Кьюби: “Здоровье - это возможность возможностей. Штурмуйте каждую проблему с энтузиазмом, как если бы от этого зависела Ваша жизнь”.

Ход собрания

Вступительное слово воспитателя.

Что более ценным является для человека - богатство или слава, один из древних философов ответил, что ни богатство, ни слава не делает человека счастливым.

Здоровый нищий счастливее больного, но богатого короля.

Самое драгоценное, что есть у человека - это здоровье. С этим трудно не согласиться. Но в последнее время состояние здоровья у детей вызывает большую тревогу. А ведь хорошее самочувствие у ребёнка - важное условие успешного усвоения им школьной программы. Необходимо помнить, что бережное отношение к своему здоровью, а соответственно и ориентация на здоровый образ жизни не появляются у детей сами собой, а формируется в результате целенаправленного воздействия со стороны детского сада и семьи.

Тема нашего родительского собрания важна и актуальна. Мы живем в 21 веке, который уже назвали веком максимальных скоростей и нагрузок.

И это высказывание нельзя подвергать сомнению. Новый век, технический и научный прогресс требуют от любого человека колоссальных нагрузок и усилий. Как с этим можно справиться? Только при помощи ежедневной и постоянной работы над собой.

Родители должны помнить о том, что возраст 5-6 лет нуждается в постоянной поддержке функциональной активности.

У детей в дошкольном возрасте легче формируется способность к длительной целенаправленной деятельности как умственной, так и к физической.

По мнению физиологов, в эти годы полезно развивать выносливость детей, особенно к циклическим нагрузкам, требующим длительного выполнения.

Родители должны помнить, что физические нагрузки, закаливание, нужны детям еще и потому, что в этом возрасте регулирующие системы детского организма весьма незрелые. В первую очередь это эндокринная и нервная системы. Любое серьезное напряжение детского организма может вызвать активную перестройку работы всех органов и систем. Цена адаптации к новым условиям колоссальна.

Чем лучше здоровье, тем лучше уровень усвоения знаний.

Анализ анкетирования (Приложение 2)

Дискуссия с родителями.

Вопросы:

Воспитатель:

-Что нужно знать родителям о физиологии дошкольника?

-Что нужно знать о закаливании? Какие методики закаливания используются в домашних условиях?

Полезные советы на каждый день.

Самое главное - сохранить физическое и психическое здоровье ребенка.

Разговаривайте со своим ребенком о необходимости беречь собственное здоровье.

Собственным примером демонстрируйте своему ребенку уважительное отношение к собственному здоровью.

Не позволяйте ему выполнять режим дня от случая к случаю.

Если ребенок болен, но протекание болезни позволяет ему делать зарядку и он этого хочет - не препятствуйте ему.

Посещайте вместе с ним спортивные мероприятия и праздники, особенно детские.

Бывайте вместе с ним на воздухе, участвуйте в его играх и забавах.

Дарите ребенку подарки, которые будут способствовать сохранению его здоровья.

Не смейтесь над ребенком, если он выполняет какое-то упражнение не так.

Приветствуйте его общение со сверстниками, которые занимаются спортом.

Не ждите, что здоровье само придет к вам. Идите вместе со своим ребенком ему навстречу!

Итог собрания.

Планирование мероприятий для формирования среди дошкольников положительной мотивации для закаливания.

Уважаемые родители, спасибо вам за работу. Наше собрание хочется закончить четверостишием:

Добрый день!

Ну а что это значит?

Значит, день был по-доброму начат,

Значит, день принесёт и удачу,

И здоровье, и радость нам всем!

Приложение 2

Анкета для родителей.

1. Закаливаете ли вы ребенка?
2. Нравятся ли вашему ребенку закаливание?
3. Как дома вы закаливаете ребенка?
4. Считаете ли вы, что закаливание очень важный компонент для развития здорового ребенка?
5. Закаливаетесь ли Вы сами?
6. Посещает ли ваш ребёнок спортивную секцию?
7. Что вы знаете о спортивных достижениях вашего ребёнка, если таковые имеются?
8. Какой вы видите организацию закаливания в детском саду, в который ходит ваш ребёнок?

Анкета для детей.

1. Тебе нравятся закаливание?
2. Какой вид закаливания нравится больше всего?
3. Как бы ты хотел закаливаться еще?
4. В каких спортивных мероприятиях в детском саду ты хотел бы участвовать?
5. Чтобы ты хотел в себе исправить с помощью закаливания?
6. О чем хотел бы попросить родителей по данной теме?

