

Консультация на тему: «Закаливание детей — как одна из форм организации режимных моментов в ДОУ».

С детства мы запоминаем, как пословицу: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Кажется, что буквально все - от мала до велика, знают о закаливании все. Однако на практике не всегда природные факторы используются в полной мере и правильно.

Закаливание – это повышение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным условиям внешней среды. Закаливание заключается в последовательном приучении и приспособлении организма к воздействию холода, жары, ультрафиолетовых лучей солнца и др.

Закаливание следует начинать с первых даже не лет, а дней жизни ребенка. Но, если своевременно вы не сделали этого, начинайте немедленно, не откладывая.

На практике, часто применение какой-либо одной специальной закаливающей процедуры, например обливание ног или душа, служит уже основанием того, чтобы считать закаливание проводящимся. Однако, применение только одной, специальной закаливающей процедуры, даже сильнодействующей, не оказывает должного эффекта. Поэтому при организации оздоровления детей в условиях детского дошкольного учреждения необходимо помнить, что закаливание – это целая система мероприятий, неоднократно повторяющихся в режиме дня, а не отдельно взятая процедура.

Принципы закаливания.

При организации закаливания необходимо соблюдать ряд правил, принципов закаливания для достижения наибольшего эффекта от его проведения.

1. Постепенность увеличения закаливающих воздействий.
2. Систематичность – это регулярное повторение закаливающих воздействий, так же, как и умывания, на протяжении всей жизни.
3. Учет индивидуальных особенностей ребенка: состояния его здоровья, физического и психического развития.
4. Проведение закаливания при положительном эмоциональном настрое ребенка. Важно, чтобы процедуры носили игровой характер.

5. Многофакторность – обязывает использовать при закаливании несколько физических факторов. Например, сочетание водных процедур, охлаждения воздушным потоком, с солнечными ваннами.

6. Полиградационность – основан на необходимости тренировок ребенка к слабым и сильным, быстрым и замедленным, по силе времени действиям охлаждения. Это необходимо для того, чтобы искусственно не закреплялись узкие стереотипы закаленности только к одному диапазону перепадов температур.

7. Обязывает выполнять закаливающие процедуры на разном уровне теплопродукции организма для повышения его устойчивости к температурным воздействиям как в покое, так и в движении. Например, с закаливанием их во время физкультурных занятий на открытом воздухе в облегченной одежде, при согревании организма во время движения.

9. Учет предшествующей деятельности, состояния организма. Например, приход ребенка после перенесенной ОРВИ в детское учреждение требует уменьшения дозы охлаждающих факторов.

Были созданы условия для самостоятельной двигательной деятельности детей в групповых комнатах, оснащена физкультурная площадка на участке, с помощью родителей сделаны оборудования для упражнений детей в лазанье, метании, прыжках, равновесии. Яркость этих пособий, их разнообразие вызывали у дошкольников желание действовать с ними, что способствовало повышению двигательной активности детей, воспитанию у них ловкости, выносливости, глазомера, а также нравственно-волевых черт характера: смелости, дисциплинированности, настойчивости.

Большое внимание уделяем вопросу индивидуального подхода к детям, особенно к ослабленным и перенесшим заболевания. На занятиях для этих детей сокращалась дозировка общеразвивающих упражнений.

В нашем детском саду проводится большая работа по закаливанию детского организма.

В качестве основных средств закаливания используем естественные природные факторы (воздух, вода, солнечный свет).

Воздушные ванны.

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

Воздушные ванны могут осуществляться как в покое, так и в движении.

Закаливание солнцем.

Осуществляется в процессе прогулки, особенно в весенне-летнее время. На голове при этом всегда должна быть светлая шапочка.

По мере появления загара детей раздевают, оставляя их в трусиках и майках, а затем только в трусах. Продолжительность солнечных ванн сначала 5 минут, затем ее увеличивают до 10 минут, а в течение дня время, проведенное на солнце детьми, может составить 40-50 минут.

Самомассаж «Неболейка».

(массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний)

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело.

(поглаживать ладонями шею мягкими движениями сверху вниз)

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать.

(указательными пальцами растирают крылья носа)

Лоб мы тоже разотрем, ладошку держим козырьком.

(прикладывают ко лбу ладони «козырьком» и растирают его движениями в стороны - вместе)

Вилку пальчиками сделай, массируй ушки ты умело.

(раздвигают указательный и средний пальцы и растирают точки перед и за ушами)

Знаем, знаем – да, да, да! Нам простуда не страшна!

(потирают ладони друг о друга)

Игры и упражнения в воде не только закаливают организм, но и доставляют большую радость, поднимают настроение детям.

Вырастить здоровых, крепких, физически развитых детей можно лишь при условии тесного контакта с семьей.

На родительских собраниях, консультациях, в беседах мы разъясняем родителям, что работу по физическому воспитанию, начатую в детском учреждении, необходимо продолжать и дома. Знакомим пап и мам с комплексами утренней гимнастики, с приемами закаливающих процедур, даем советы, как организовать спортивный уголок дома, знакомим родителей, дети которых имеют нарушения осанки, с коррегирующими упражнениями, рекомендуем прочитать специальную литературу.

Одной из форм работы с родителями являются дни открытых дверей, посвященные разным вопросам физического воспитания.

Физкультура вошла в быт дошкольников.

Контроль эффективности закаливания осуществляется по следующим показателям:

1. Поведение детей в различные режимные моменты – снижение возбудимости, быстрое засыпание, глубокий сон, хороший аппетит, повышение внимания и активности на общеобразовательных занятиях.

2. Желание детей выполнять закаливающие процедуры, положительный эмоциональный настрой во время их проведения.

Подготовила ст. медсестра Кулёва А.В.