

(Родительское собрание)



Если хочешь быть здоров - закаляйся!

Презентацию подготовила

Воспитатель Рыбкина И.В.



В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья. При этом заболеваемость детей остается высокой, несмотря на успехи медицины. Закаливание является эффективным способом оздоровления детей. Многие из видов закаливания применяются в дошкольных учреждениях, включены в режимные моменты, являются частью физкультурных занятий.

Закаливание – это целый комплекс мероприятий, которые направлены на постепенное повышение сопротивляемости организма к тем или иным неблагоприятным факторам внешней среды: холода, жары, пониженного атмосферного давления, солнечной радиации. Механизм терморегуляции человека заключается в оперативном реагировании сосудов на угрозу охлаждения или перегрева организма путем их сужения/расширения, что приводит к ограничению, либо повышению теплоотдачи. Таким образом, при различных внешних температурах соблюдается баланс между теплоотдачей и теплопродукцией.

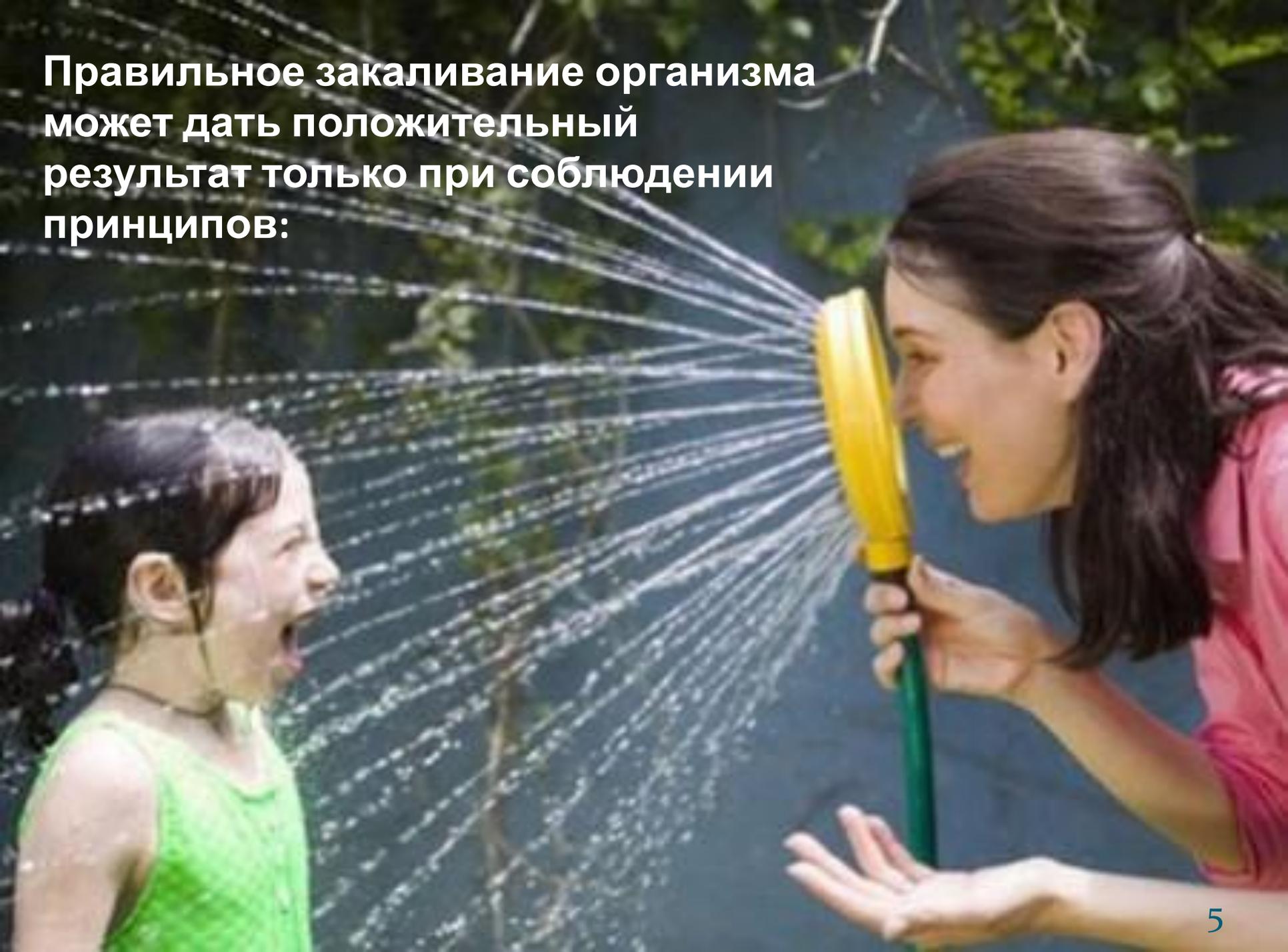




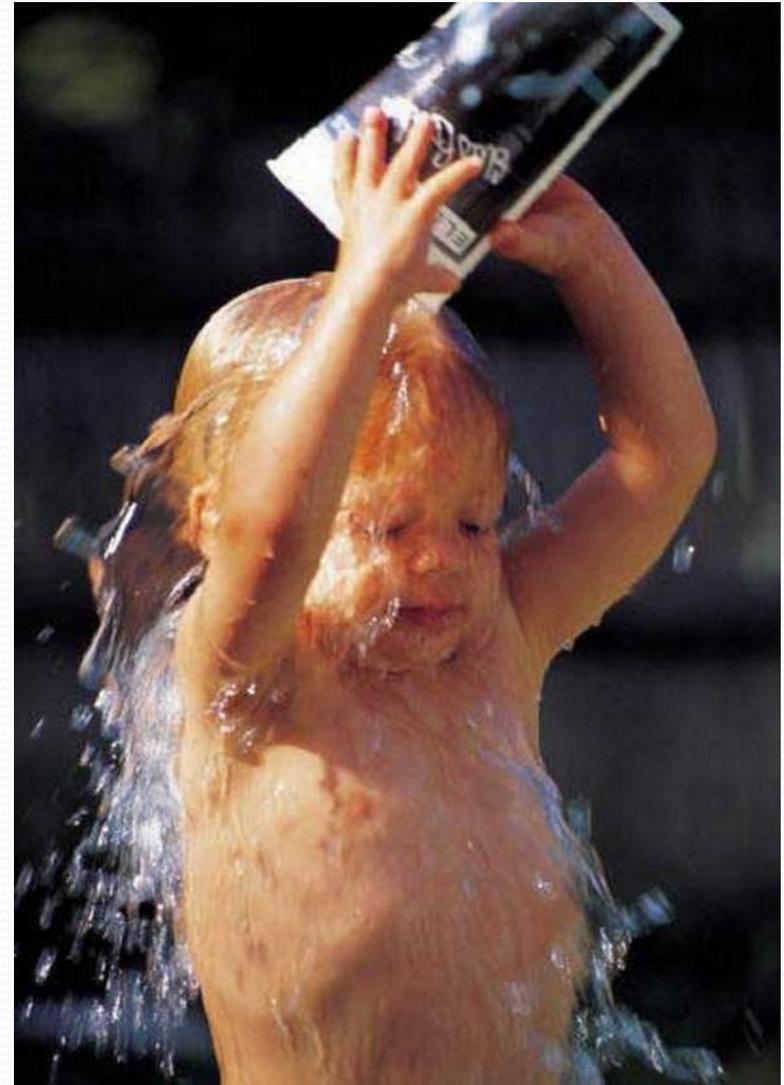
Для закаливания используют естественные факторы природы **воздух, воду, солнце**. В результате систематического закаливания происходят приспособительные реакции, способствующие расширению диапазона переносимых колебаний внешней температуры. Закаленный человек не только хорошо переносит охлаждение, у него значительно повышается устойчивость к недостатку кислорода (гипоксии), обладают хорошим здоровьем, аппетитом.

Закаливание также нормализует состояние нервной системы, укрепляет ее. Повышается устойчивость эмоциональной сферы человека, что делает его более сдержанным и уравновешенным. Кроме этого у человека отмечается повышение выносливости организма, его

**Правильное закаливание организма
может дать положительный
результат только при соблюдении
принципов:**



1. Воздействие на организм раздражающего фактора должно быть постепенным. Этот принцип очень важен, так как детский организм не обладает большой сопротивляемостью и применение сильных раздражителей, без предварительной, постепенной подготовки, может привести к отрицательным результатам. Закаливание детей даст наилучший результат, если устанавливается строгая дозировка и постепенное усиление раздражения. Лучше всего закаливание начинать в

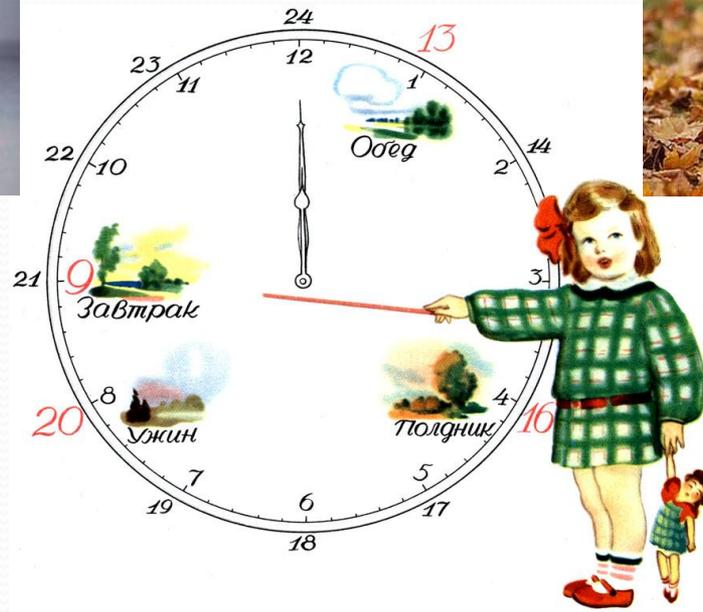


2. Последовательность применения закаливающих процедур.

Сначала следует проводить воздушные ванны, а затем можно переходить к водным и солнечным. Важно помнить о принципе постепенности. Невозможно купание в открытом водоеме, если предварительно не были проведены процедуры обтирания и обливания.



3. Комплексность проводимых закаливающих мероприятий, тогда организм закаливается всесторонне. Следует сочетать закаливающие мероприятия с двигательной активностью детей, гимнастическими упражнениями, пребывании на свежем воздухе, соблюдение режима дня...



При проведении закаливающих процедур, важен принцип индивидуальности

- возраст ребенка
- состояние его здоровья
- уровень закаленности
- пол

Всех детей по отношению к закаливанию можно разделить на 3 группы:

- 1- дети здоровые, ранее закаливаемы (так как это уже закаленные дети, то им можно применять любые закаливающие мероприятия, вплоть до интенсивных);
- 2- дети здоровые, впервые приступившие к закаливанию, или дети, имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья (можно пользоваться любыми рекомендациями, указанными в литературе);
- 3- имеющие хронические заболевания или выраженные отклонения в функциональном состоянии. К этой категории относятся часто болеющие дети (это щадящее закаливание, наиболее применимо в ДОО).

Обязательным условием для проведения закаливающих процедур является положительная эмоциональная реакция на процедуру. Ничего не получится, если ребенок плачет или утомлен предыдущими занятиями.

- ✓ Важно создать благоприятную обстановку,
- ✓ Создать игровую мотивацию в сочетании с музыкой,
- ✓ Настроить ребенка на получение удовольствия,
- ✓ На приобретение бодрости и прекрасного самочувствия.

Роль взрослого имеет немаловажное значение. Он должен быть примером подражания для достижения главной цели – укрепление здоровья во



Закаливание детей дошкольного возраста в ДОО состоит из системы мероприятий, включающих элементы закаливания в повседневной жизни и специальные мероприятия:

- воздушные ванны
- водные процедуры
- правильно организованную прогулку
- физические упражнения
- проводимые в легкой спортивной форме одежды, в помещении и на открытом воздухе.

Важно!

При проведении закаливающих процедур нужно учитывать климатические и погодные условия.

Следует помнить, что неблагоприятные погодные условия не должны стать причиной отмены мероприятия закаливания, всегда можно подобрать наиболее подходящие для данного сезона, погоды.

В ДОО закаливающие мероприятия проводятся под наблюдением медицинского персонала, рекомендациям врача, применимых конкретно к каждому ребенку с учетом его индивидуальных способностей.

Закаливание воздухом - наиболее доступное средство закаливания, которое подходит для всех детей.

Воздушные ванны способствуют улучшению обмена веществ, повышают аппетит, нормализуют сон.

В зависимости от температуры воздуха различают:

теплые – от 20 и выше,

прохладные – 16-19

холодные ванны – 15 и ниже.

Наиболее переносимыми являются теплые воздушные ванны. С них и следует начинать закаливание воздухом.

Принимая прохладные и холодные воздушные ванны, нужно активно двигаться – ходить или выполнять гимнастические упражнения.

Через 10-12 дней после начала закаливания можно начинать хождение по полу босиком, затем присоединяются водные процедуры (обтирания, обливания, душ и т.д.).

Прогулка.

Прогулка является мощным средством закаливания организма. Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 4 – 4,5 часов.

Прогулку организуют 2 раза в день:

- ✓ в первую половину – до обеда и во вторую половину дня
- ✓ после дневного сна или перед уходом детей домой.

При температуре воздуха ниже минус 15⁰ С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.

Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже минус 15⁰ С и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5-7 лет при температуре воздуха ниже минус 20⁰ С и скорости ветра более 15 м/с.

На прогулку необходимо одеваться по погоде. Дети очень любят играть в различные игры. Подвижные игры с чередованием малоподвижных игр, проведении гимнастических упражнений, направленных на развитие двигательной активности, организованная трудовая деятельность на территории участка, цветнике, огороде, наблюдения за природой и окружающим миром, беседы, организация сюжетно – ролевых игр, проведение индивидуальной работы с детьми с учетом возрастных особенностей.

Солнечные ванны.

Проводятся на освещенном солнцем участке с кратковременным пребыванием по 5-6 минут в день. В течение дня это время может составить 40-50 минут.

Лучше всего принимать солнечные ванны рано утром или вечером; в это время в спектре солнечного света присутствует наибольшее количество ультрафиолетовых лучей и наименьшее количество инфракрасных лучей (несущих тепло и обжигающих).

В городских условиях во второй половине дня воздух наиболее пыльный и загазованный – поэтому для принятия солнечных ванн остается утреннее время.

Обязательно:

- голова ребенка должна быть покрыта головным убором
- необходимо соблюдение питьевого режима.

Так как дети летом проводят основное время на улице, важно организация деятельности детей (подбор разных игр, упражнений двигательной активности, трудовой деятельности, игры с песком, водой, наблюдений и т. д....)

Солнечные лучи оказывают благоприятное влияние на организм только при правильном использовании, в противном случае могут

причинить вред.

Закаливание солнцем. Методика приёма солнечных ванн, дозировка.

1. Способ.

Минутный:

В соответствие с временем года и интенсивностью солнечной радиации начинают с 5-10 минутного пребывания на солнце, а затем каждый раз продолжительность процедуры увеличивают на 5-10 минут и постепенно доводят ее до 3-4ч. с 15-минутными перерывами в тени после каждого часа облучения.

2. Способ.

Калорийный :

При этом способе время солнечной ванны определяется количеством тепловых единиц, получаемых данным лицом на 1 см^2 поверхности тела. для этого применяют прибор – актинометр, измеряющий интенсивность солнечной радиации, или специальные таблицы, показывающие время, необходимое для получения дозы солнечной радиации в различное время дня и года.

Для профилактики плоскостопия, закаливанию организма дети ходят босиком

-по гимнастическому коврику
-летом по камешкам, траве), выполняют ряд упражнений, например: «Подними карандаш», «Сложи платочек», «Прокати мяч», «Кто больше соберет орешков для белочки» и т.д....

При этом еще укрепляются своды и связки стоп. Начинают хождение босиком при температуре пола не ниже 18 градусов.

Вначале в носках (в течение 4-5 дней), затем полностью босиком по 3-4 мин.

Ежедневно время процедуры увеличивается на 1 мин. и постепенно доводится до 15-20 мин.

Смысл хождения босиком заключается в закаливании кожи стоп, которое происходит главным образом под воздействием низких температур пола и земли.

Закаливание водой.

Водные процедуры возбуждают нервную систему, поэтому их следует проводить после утреннего или дневного сна.

Вытирание кожи после любой водной процедуры сухим полотенцем обеспечивает хороший ее массаж, способствует лучшему кровообращению, а следовательно и питанию.

Умывание водой комнатной температуры оказывает на детский организм закаливающее влияние. Температура воды постепенно снижается (с 29-30 до 22-20 на 2 через каждые 5-6 дней).

Дети с большим удовольствием выполняют водные процедуры. Сначала умывают лицо, кисти рук, затем шею и руки до локтя.

Эффективным средством закаливания является хождение по солевым дорожкам.

Соль раздражает стопу ребенка, богатую нервными окончаниями.

Процедура состоит в следующем.

Берутся три полотенца.

✓ Первое полотенце опускается в солевой раствор (на 1 литр воды 90 гр. соли) и затем расстилается на полу или полиэтиленовой пленке.

✓ Второе полотенце, намоченное в пресной воде комнатной температуры, кладется рядом с первым.

✓ Третье полотенце остается сухим.

Ребенок встает ногами на

1. первое полотенце, выполняет притопывание, прыжки и т.д. в течение 4-5 минут,

2. второе полотенце, стирает соль с подошвы ног, будто бы он пришел с улицы, и вытирает ноги о половик

3. сухое полотенце и вытирает ступни ног насухо.

Важно!

При проведении закаливания на солевых дорожках

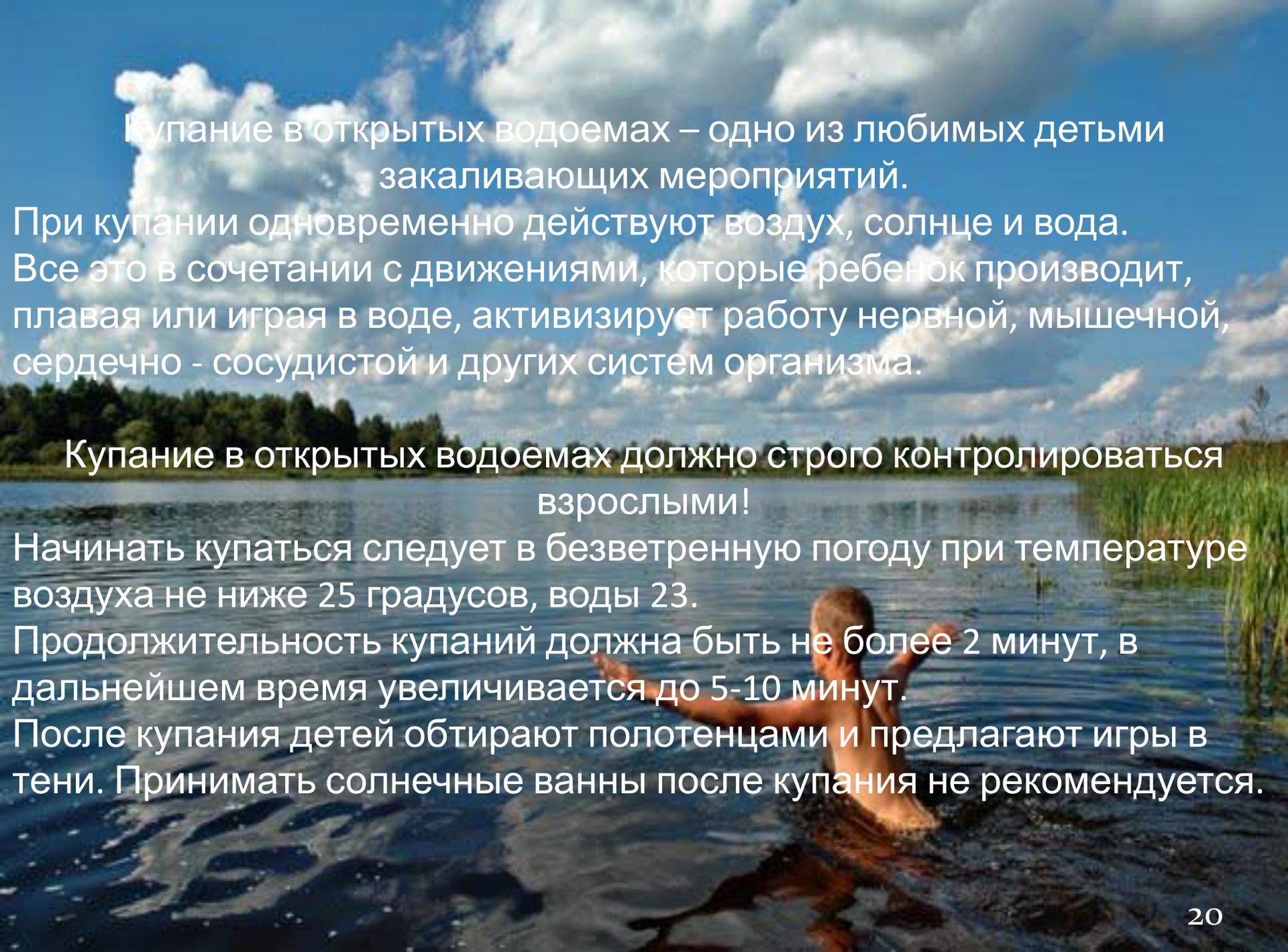
Обтирание можно проводить круглый год утром после зарядки. Для этого махровую варежку опускают в воду, отжимают ее и быстро смачивают руки и ноги, затем шею, спину, ягодицы, грудь, живот. После этого растирают тело сухим полотенцем до легкого покраснения. Температура воды в первые дни для детей 33-31 градус с постепенным понижением воды на 1 градус в течении 6 дней до 23-20 градусов (с учетом возрастных особенностей).

Обливание более сильное закаливание.

Температура воды в первые дни для детей 33-31 градус с постепенным понижением воды на 1 градус в течении 6 дней до 23-20 градусов (с учетом возрастных особенностей).

Особенно полезно в летнее время после солнечных ванн. Важно! Обливание проводят только со здоровыми детьми.

Обливание ног проводится при температуре воздуха в помещении не ниже 20 градусов. Вначале температура воды 30 градусов, постепенно ее доводят до 20 – 18 градусов (с учетом возрастных особенностей детей), затем обтирание сухим полотенцем до легкого порозовения кожи.

A young boy is swimming in a lake. The water is dark blue, and the sky is bright blue with scattered white clouds. The boy is in the foreground, with his arms outstretched. In the background, there is a line of green trees along the shore.

Купание в открытых водоемах – одно из любимых детьми закаливающих мероприятий.

При купании одновременно действуют воздух, солнце и вода. Все это в сочетании с движениями, которые ребенок производит, плавая или играя в воде, активизирует работу нервной, мышечной, сердечно - сосудистой и других систем организма.

Купание в открытых водоемах должно строго контролироваться взрослыми!

Начинать купаться следует в безветренную погоду при температуре воздуха не ниже 25 градусов, воды 23.

Продолжительность купаний должна быть не более 2 минут, в дальнейшем время увеличивается до 5-10 минут.

После купания детей обтирают полотенцами и предлагают игры в тени. Принимать солнечные ванны после купания не рекомендуется.

В ДОУ три раза в неделю проводятся физкультурные занятия, одно из них на улице.

Переодевание для занятий также способствует закаливанию организма, так как некоторое время он получает воздушную ванну .

В ДОУ после дневного сна проводим закаливающую гимнастику. Дети в трусиках выполняют ряд упражнений, затем убирают свои кровати. Это способствует закаливанию организма.

После гимнастики дети обтирают лицо, руки до плеча, шею, грудь мокрыми руками, затем растирают полотенцем досуха.

Обязательно обращаем внимание на состояние ребенка!

Если есть насморк, кашель или только пришел после болезни, то процедура обтирания для них не проводится, заменяется на другое мероприятие закаливания.

Особо дети любят выполнять пальчиковую гимнастику, которая способствует развитию мелкой моторики рук, воздействует на весь организм в целом.

Нетрадиционные методы закаливания.

Методика контрастного воздушного закаливания.

Она предусматривает выполнение основных методических принципов проведения физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста.

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 3-4 физических упражнения, охватывающие 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 затем по команде ведущего дети встают с постели, быстро снимают различные упражнения в положении лежа на боку, сидя, лежа на спальную одежду и, оставаясь лишь в трусах и майках, животе отправляются в специально оборудованный спортивный зал (теплый) со спортивными снарядами, применяемыми для развития и укрепления свода стоп, затем перебегают в «холодный» музыкальный зал.

Инвентарь в спортивном зале располагается так, чтобы вся группа детей могла заниматься одновременно, переходя от одного снаряда к другому. Характер пребывания в «теплом» помещении отличается от пребывания в «холодном» более спокойным темпом. В прохладном помещении предлагаются разнообразные подвижные игры со словесным сопровождением, разучивание и выполнение новых, нестандартных физических упражнений и танцевальных элементов, направленных на развитие координационных возможностей, различные виды ходьбы, маршировка, разнообразные построения и перестроения для развития ориентировки в пространстве.

В за нени я.



После активных движений дети отправляются обратно в группу, где проходит обширное умывание лица, рук до плеч, в старших группах – обтирание груди. Затем тело необходимо растереть полотенцем до легкого покраснения.

При проведении контрастного воздушного закаливания соблюдается принцип постепенности увеличения дозы холодного воздействия. Разница температуры в двух помещениях, составляя вначале в «теплом» – $+23$ - $+26^{\circ}$, а в «холодном» – на 3 - 5° ниже. Она увеличивается в течение $1,5$ - 2 месяцев до 8 - 10° за счет снижения температуры в «холодной» комнате.

Важно учитывать, что вводится обща физическая нагрузка детей. Она играет роль своеобразного фона активации физиологических систем, благоприятствующей повышению терморегуляторной функции.

(качество выполнения упражнений играет здесь второстепенную роль, первостепенное же значение имеет количественная сторона, степень энергичности и продолжительность их выполнения).

В период после перенесенного острого респираторного заболевания одежда детей при проведении воздушно-контрастного закаливания индивидуально щадящая (носки, майки), а продолжительность

Структура проведения закаливающих процедур после сна

Характер действия	Метод	Методика	Противопоказания
<p>Воздух (температурное воздействие на организм)</p>	<p>Сон без маек Воздушные контрастные ванны. Гимнастика после сна в кроватях. Хождение босиком</p>	<p>Учитывать физическое и соматическое состояния ребенка. Использование разницы температур (под одеялом, без одеяла; в спальне, в групповой комнате). Использование «дорожек здоровья» (ребристая доска, массажные коврики и др.) Во время физкультурных мероприятий с учетом физического и соматического здоровья</p>	<p>Медицинский отвод после болезни. Температура воздуха в спальне ниже 14°C Температура воздуха ниже нормы. Наличие противопоказаний</p>
<p>Вода (температурные и механические раздражающие воздействия на кожу, органы обоняния, дыхательную систему)</p>	<p>Полоскание рта кипяченой водой, соляным раствором Обширное умывание Туалет носа</p>	<p>Постепенное обучение полосканию рта, начиная с I-й младшей группы. Постепенное обучение элементам обширного умывания, начиная от кончиков пальцев до локтя, плеча, шеи с переходом к подбородку, и умыванию лица с последующим растиранием полотенцем. Освободить носовой ход от</p>	<p>Температура воздуха ниже нормы. Наличие медицинских отводов нет</p>

Хождение босиком

Хорошее средство для укрепления сводов стопы и ее связок. Так как хождение босиком является средством закаливания, необходимо руководствоваться принципами *постепенности* и *систематичности*.

Начинают при температуре пола не ниже +18 градусов. В начале это 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.

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. Приступая к процедуре закаливания, необходимо помнить, что горячий песок или асфальт, снег, лед, острые камни, иглы в хвойном лесу и шишки оказывают сильное возбуждающее воздействие, в то время как теплый песок, мягкая трава, дорожная пыль, ковер в помещении успокаивают.

Полоскание горла

Методом профилактики заболеваний носоглотки.

Дети старшего дошкольного возраста умеют полоскать горло и начинают эти процедуры при температуре воды +36-37°.

Температура воды снижается каждые 2-3 дня на 10 и доводится до комнатной температуры.

Дети садятся на ковре в позе факира, перед ними ставится вода в бокалах t 36-38°.

Процедура такого закаливания может включать себя игровые составляющие.

Постепенно температура воды снижается до 20-22° с целью достижения закаливающегося эффекта.

Заключение

Физическое воспитание детей дошкольного возраста направлено на укрепление их здоровья, совершенствование физиологических и психических функций развивающегося организма, его закаливание, развитие двигательных умений, повышение физической и умственной работоспособности, необходимой для обучения в школе.

Задачи физического воспитания тесно связаны с задачами умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания. Удовлетворение потребности дошкольника в движениях является важнейшим условием его жизнедеятельности и нормального развития — не только физического, но и интеллектуального.

Достаточная по объему двигательная активность благоприятно сказывается на функциональном состоянии головного мозга, увеличении работоспособности,