Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №22 комбинированного вида»

**Организация закаливающих мероприятий в летний оздоровительный период**

 **в условия ДОУ.**

(Консультация для педагогов)

 Подготовила: Сергачева Л.Б.

 воспитатель высшей

 квалификационной категории.

Г.о.Саранск 2016г.

 Одной из форм физического воспитания является закаливание. Оно является существенным, самым эффективным и доступным средством тренировки и совершенствования защитных механизмов организма, влияет на деятельность всех без исключения систем.

 Закаливание подразумевает использование комплекса разнообразных процедур с целью укрепления здоровья, повышение устойчивости организма к холоду и профилактики простудных заболеваний. Нередки случаи, когда используют одну процедуру, например, обтирание туловища холодной водой, и надеются таким образом закалиться. Увы! В этом случае вообще не может быть никакого эффекта. И вот почему. Закаленность формируется только при достаточной длительности и интенсивности Холодовых воздействий.

 Важным условием достижения высокой степени закаленности являются и систематические занятия физическими упражнениями.

 Говоря о влиянии закаливания на организм, необходимо упомянуть о специфическом и неспецифическом эффектах.

 Специфический эффект проявляется в повышении устойчивости к жаре или холоду, в зависимости от того, какой температурный фактор применялся для закаливания.

 Неспецифический эффект формируется одновременно со специфическим и выражается в повышении устойчивости к некоторым другим внешним воздействиям.

 Например: одновременно с повышением устойчивости организма к холоду, обязательно повышается и переносимость недостатка кислорода, уравновешиваются процессы торможения и возбуждения.

 Давайте познакомимся с основными правилами закаливания.

 **Первое правило** - понимание необходимости закаляться стало убеждением.  Только тогда можно воспитывать такую же привычку к выполнению закаливающих процедур, как привычка умываться, чистить зубы и др. Сознательное отношение формирует нужный психологический настрой, который приводит к успеху.

 **Второе правило** - неукоснительное соблюдение здорового образа жизни, составной частью которого является закаливание.

 **Третье правило** - систематичность закаливания, а не от случая к случаю. Даже двухнедельный перерыв значительно снижает ранее достигнутое состояние закаленности. Закаливание не следует прекращать даже в случае легкого заболевания, можно лишь уменьшить его дозу.

 **Четвертое правило** - длительность и интенсивность закаливающих процедур надо увеличивать постепенно. Каждая новая процедура должна вызывать вначале вегетативные сдвиги: учащение пульса, увеличение частоты и глубины дыхания. Отсутствие этих сдвигов свидетельствует о недостаточном возрастании воздействия закаливающей процедуры. Наоборот, проявление дрожи, «гусиной кожи», побледнения кожных покровов – показатель чрезмерного увеличения силы раздражителя. В первом случае не будет нужного эффекта, во втором – возникает состояния дискомфорта, которое может привести к заболеванию.

 **Пятое правило** - учет индивидуальных особенностей организма. У детей разная чувствительность к температурам. Один и тот же фактор может вызвать у одного легкий насморк, у другого – серьёзную болезнь. Эти различия зависят от особенностей строения тела, состояния здоровья, типа нервной системы. Так, у детей с уравновешенным характером устойчивость к холоду вырабатывается быстрее, чем у импульсивных.

 **Шестое правило** – необходимость создавать хорошее настроение во время закаливающих процедур. При положительных эмоциях, как правило, отрицательные эффекты не возникают. Все процедуры должны выполняться «на грани удовольствия» и прекращаться при появлении признаков неприятного восприятия процедуры. В зависимости от настроения ребенка закаливающая процедура может быть увеличена по длительности или сокращена, а температура воды понижена или повышена. Учет эмоционального состояние ребенка, его самочувствия обеспечит постоянный интерес к закаливающим процедурам, сделает их желательными.

 **Седьмое правило** – обязательность физических нагрузок. Эффективность закаливания возрастет во много раз, если систематически заниматься физическими упражнениями, соответствующими возможностям организма.

Восьмое правило – в целях закаливания надо использовать весь комплекс природных естественных факторов – воду, воздух и солнце.

 **Девятое правило –** учет климатических условий конкретного региона, где человек живет постоянно. Климат конкретного региона формирует специфический тип терморегуляции у человека и определяет его чувствительность к холоду.

 Закаливание может быть местным и общим. При местном закаливании холод воздействует на определенный участок тела (ножные ванны, обтирание туловища). Общим считается такое закаливание, когда холодовой раздражитель действует на всю поверхность тела (ванна, душ, купание).

 Хорошим средством закаливания, формирования и укрепления свода стопы в летнее время является хождение босиком по песку, траве, земле.

 Приучать детей к этому надо в жаркие солнечные дни, постепенно увеличивая время хождения босиком с 2-4 до 10-15 минут. Окрепшие ноги могут ходить босиком при +20\*С.

 Постоянные формы закаливания – пульсирующий микроклимат и оптимальная одежда – должны дополняться солнечными и воздушными ваннами, разнообразными водными процедурами и т.д.

 Основными средствами закаливания детей являются естественные факторы природы – воздух, вода, солнце.

 Необходимые условия закаливания – внимательное наблюдение воспитателя, руководство и контроль медицинского персонала.

 Летом жизнь детей переносится на воздух. В теплые солнечные дни одежда детей постепенно облегчается, и, наконец, дети остаются в трусиках, легкой обуви, а если позволяет почва, босыми. С наступлением жары в такой одежде дети ходят в течение всего дня. Для проведения воздушных ванн в прохладную погоду организуются игры большой подвижности, а в теплую погоду – менее подвижные.

 Закаливание оказывает благотворное воздействие в том случае, если одежда детей, как в помещении, так и на прогулке соответствует сезону, температуре воздуха и состоянию здоровья каждого ребенка. При выборе одежды необходимо учитывать деятельность детей, например, на время подвижных игр с интенсивными движениями одежду следует облегчать (при этом надо быть очень внимательными к состоянию здоровья каждого ребенка, учитывать условия, в которых происходит игра: нет ли ветра и т.п.)

 Для закаливания солнечными лучами совершенно необязательны специальные солнечные ванны, во время которых дети должны спокойно лежать, поворачиваясь через определенное время с одной стороны на другую. Солнечными ваннами можно считать и пребывание детей под лучами солнца во время прогулки.

 Во время солнечных ванн дети могут спокойно играть. Воспитатель регулирует пребывание детей под лучами солнца: сначала 5-6 мин, а после появления загара – 8-10 мин; во время прогулки можно провести 2-3 солнечные ванны. Во избежание ожогов одежду детей облегчают постепенно: сначала они ходят в трусах и майках, затем только в трусах. Голова обязательно должна быть прикрыта панамой или косынкой.

 Все мероприятия по закаливанию должны проходить под контролем медицинского персонала. Он же проводит предварительный инструктаж для воспитателей и обслуживающего персонала, объясняет, как проводить ту или иную процедуру.

***Закаливание   детей.***

**Двигательный режим  по  программе**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возрастные группы** | **Сколько ребёнок  движется** |
|  | **в  день** | **в год** |
| **младшая группа** | 35 – 50 мин | 140 – 200 ч |
| **средняя группа** | 45 – 55 мин | 180 – 220 ч |
| **старшая  группа** | 55 – 1ч 10 мин | 220 – 280 ч |
| **подготовительная группа** | 1ч 10 – 1ч 20 мин | 280 – 320 ч |

***План  закаливания.***

**Тёплый период года.**

I. Утренний приём на свежем воздухе.

II. Утренняя гимнастика на свежем воздухе.

 Умывание лица и рук до локтя прохладной водой.

III. Физкультурные занятия.

       Умывание лица и рук до локтя прохладной водой.

IV. Прогулка.

      1. Воздушные ванны. Облегчённая одежда.

      2. Пребывание на солнце.

Инструкция.

        Пребывание на солнце чередуется с нахождением в светотени.

        В начале дети играют на участке в полосе светотени, а затем привыкая, находятся  под прямыми лучами солнца  от 5 – 10 минут одномоментное пребывание  и  до 40 -50 минут в течении всего дня.

        Постепенно открываем участки поверхностей тела детей.

 Потом дети остаются в трусах.

        Когда ребёнок играет на солнечной стороне, на голове у него должна быть хлопчатобумажная панама.

        3. Игры с водой, умывание лица и рук на прогулке.

V. Сон с открытыми окнами.

VI. Гимнастика после сна.

      Босоножие (бег, прыжки 1, 5 мин).

      Умывание лица и рук.

**Литература:**

1.Погадаев Г.И. «Физкульт – Ура!» Физическая культура для дошкольников. / Пособие для родителей и воспитателей. – М.; Школьная Пресса.- 2003.

2.Апарин В.Крылов В. О пользе хождения босиком./ Наука и жизнь.-2001.№3.

3.Праздников В.П. Закаливание детей дошкольного возраста. М.;Физкультура и спорт.-1988.

4.Грохольская О.Г. Никандров Н.Д. М.; Как закалить свой организм. Просвещение.-2006.