Консультация «Здоровьесберегающие технологии в педагогическом процессе закаливание детей в детском саду»

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 начинают забывать во многих детских садах. А ведь очень жаль. Я бы порекомендовала вам проводить закаливание детей в домашних условиях с рождения и в детском саду проводить разнообразные закаливающие процедуры.

Процедуры закаливания для детского сада

Существует множество различных способов и методов укрепления детского здоровья путем закаливания. Очень многим из них родители и даже воспитатели не придают особого значения. Между тем, такие простые вещи, как сквозное проветривания помещения в отсутствии детей и полоскание ротовой полости приносят свои плоды.

Итак, начнем из самого простого и необходимого – микроклимата в помещении группы. Здесь должно быть всегда свежо и слегка прохладно. Температура воздуха – не выше 22, во время сна – не выше 18, но и не ниже 14 градусов.

Влажность воздуха должна поддерживаться на уровне 40-60%. При этом пол в помещении должен быть теплым и в присутствии детей – никаких сквозняков! А вот когда они на прогулке или в спортзале – обязательное сквозное проветривание!

При создании правильного температурного режима рекомендуется дневной сон без маечек, при нарушении его в сторону снижения – под более теплым одеялом и в носочках. После сна – воздушные ванны, умывание холодной водой, полоскание ротовой полости. К слову, для этого можно использовать как обычную воду, так и специально приготовленный настой: в 1 стакане кипяченой охлажденной воды следует настоять 1 раздавленный зубок чеснока – в течение часа. Особенно хороша такая водичка в период респираторно-вирусных эпидемий.

Так же применяется обширное умывание: ребенок мочит в воде ладошку и проводит ею по второй руке – от кончиков пальцев до локтя. Так с обеими руками. Потом снова мочит уже обе ладони сразу и одновременно проводит от затылка к подбородку – по шее и скулам. После вновь смоченной ладошкой проводит по кругу в верхней части груди. Последний штрих – вновь смоченными в воде руками умывает лицо, еще раз ополаскивает руки водой, стряхивает и вытирается насухо.

Обязательным ежедневным элементом закаливания являются уличные прогулки в любое время года. Их продолжительность устанавливается воспитателем зависимо от погодных условий.

Важное примечание: дети в группе должны быть одеты в легкой одежде из натуральных тканей. В зимнее время года – теплые носочки и штанишки без колгот.

Правила закаливания в детском саду

Правило номер один – регулярность. Воспитатели должны осуществлять закалку детей ежедневно, независимо ни от каких обстоятельств *(кроме состояния ребенка)*. Только систематичность мероприятий может обеспечить определенный успех. При этом начать нужно с беседы с родителями – они должны поддерживать эффект и в домашних условиях. То есть не кутать ребенка дома и не держать его, словно в теплице. Весь комплекс закаляющих мероприятий должен гармонично переходить из сада в дом, и из дома в сад. Если вы раньше не закаляли ребенка, то для начала просто позвольте ему побегать в одних трусиках после утреннего пробуждения или займитесь физкультурой босяком.

Второе обязательное правило – интенсивность закаливающих процедур должна возрастать постепенно. То есть время от времени нужно увеличивать зону воздействия закаливающего фактора и время воздействия. К примеру, температуру воды и воздуха для здоровых детей рекомендуется понижать на 2-3 градуса каждые 2-3 дня. Так же плавно увеличивается количество и разновидность закаляющих факторов.

Естественно, при этом учитывается состояние ребенка и его реакция на раздражители. Ребенок должен чувствовать себя комфортно, не бояться, не плакать (во избежание негативной реакции закаливающие процедуры для детей должны проходить в форме игры) и при этом быть здоровым.

Воспитатели и родители должны понимать, что процесс закаливания – это целый комплекс мероприятий, связанных между собой и дополняющих друг друга, которые обязательно повторяются изо дня в день. Только так оздоровление детей будет эффективным. Но еще раз отметим, что родители с воспитателями должны быть заодно. Нет ни единого ребенка, которому закаливание абсолютно противопоказано. Могут быть временные перерывы или ослабления, но в целом рекомендуется закалять всех детей, причем начинать никогда не поздно.

      Консультация

              «Закаливание детей в ДОУ»

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

Воспитание здорового ребенка является главной целью любого дошкольного учреждения. Потому что дошкольное детство - время интенсивного развития ребенка: приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых не возможен здоровый образ жизни.

Закаливание детей дошкольного возраста в ДОУ состоит из системы мероприятий, включающих элементы закаливания в повседневной жизни, которые включены в режимные моменты и специальные мероприятия: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры, правильно организованную прогулку, являются частью физкультурных занятий. Значит, перед нами, взрослыми, стоит очень важная задача: воспитать физически, нравственно и духовно здорового человека.

Что же кроме чистого свежего воздуха, яркого солнца и воды может быть лучшим средством поддержания сил и здоровья в молодом организме, который только формируется. В этом случае, закаливание один из наиболее подходящих вариантов для тех, кто хочет сохранить свое здоровье и здоровье детей. Закаливание поможет избежать заболеваний, повысить иммунитет.

**Цель закаливания** – тренировка защитных сил организма, выработка способности быстро приводить работу органов и систем в соответствии с меняющейся внешней средой. Способность организма быстро приспосабливаться к определенным условиям внешней среды вырабатывается многократным воздействием того или иного фактора*(тепло, холод и т. д.)* и постепенным увеличением дозировки такого воздействия.

В процессе закаливания в организме ребенка происходят изменения: клетки покровов тела и слизистых, нервные окончания и нервные центры начинают быстрее и целесообразнее реагировать на изменения окружающей среды.

В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым к резким изменениям температуры и простудным, и инфекционным заболеваниям. Закаленные дети обладают хорошим здоровьем и аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, высокой работоспособностью. Таких результатов можно добиться лишь при правильном выполнении закаливающих процедур.

Положительных результатов от закаливающих процедур можно ожидать только при соблюдении таких принципов, как постепенность, последовательность, систематичность, комплексность, учет индивидуальных особенностей каждого ребенка, а также активное и положительное отношение детей к закаливающим процедурам.

**Основная задача**: осуществлять комплексный подход к оздоровлению дошкольника средствами природы с учетом уровня его индивидуального здоровья при активном включении ребенка в процесс его формирования.

**Система закаливания**

• утренняя гимнастика *(разные формы, оздоровительный бег, ОРУ, игровая форма)*;

• облегченная форма одежды;

• ходьба босиком до и после сна,

• сон с доступом воздуха *(+19, +17\*С)*

• контрастные воздушные ванны *(перебежки)*;

• солнечные ванны *(в летнее время)*;

• обширное умывание

• полоскание горла;

• контрастное обливание ног в летний период;

• хождение босиком по массажным дорожкам.

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

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 теплое время года.

2. Последовательность применения закаливающих процедур. Сначала следует проводить воздушные ванны, а затем можно переходить к водным и солнечным.

3. Необходимо при проведении закаливания соблюдать систематичность. При систематическом закаливании ответная реакция организма ускоряется и совершенствуется. Привычка к раздражителю образуется лишь в том случае, если этот раздражитель действует непрерывно в течение более или менее продолжительного времени. Если закаливающие процедуры проводить случайно, с перерывами, то организм ребенка не успеет привыкнуть к действию прохладного воздуха, воды, солнечным излучениям, не может закрепить полученные результаты.

4. Должна соблюдаться комплексность проводимых закаливающих мероприятий, тогда организм закаливается всесторонне. Следует сочетать закаливающие мероприятия с двигательной активностью детей, гимнастическими упражнениями, пребыванием на свежем воздухе, соблюдением режима дня…

5. Большое значение при проведении закаливающих процедур имеет принцип индивидуальности (возраст ребенка, состояние его здоровья, уровень закаленности, пол). Всех детей по отношению к закаливанию можно разделить на три 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; 3 - имеющие хронические заболевания или выраженные отклонения в функциональном состоянии. К этой категории относятся часто болеющие дети *(это щадящее закаливание, наиболее применимо в ДОУ)*.

6. Обязательным условием для проведения закаливающих процедур является положительная эмоциональная реакция на процедуру. Ничего не получится, если ребенок плачет или утомлен предыдущей деятельностью. 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 воспитанников.

Существует ряд противопоказаний, когда закаливание в детском саду ребенку не рекомендуется, а именно:

• если еще не прошло пяти дней после заболевания или профилактической прививки;

• если еще не прошло двух недель после обострения хронического заболевания;

• повышенная температура у ребенка вечером;

• страх у ребенка перед закаливанием.

Закаливание мы проводим путем комплексного воздействия природных факторов*(солнца, воздуха, воды)*.

**Закаливание солнцем**

Летом наиболее эффективным мероприятием по закаливанию организма детей является применение солнечных ванн. Оно проводится на освещенном солнцем участке с кратковременным пребыванием по 5-6 минут в день, по мере появления загара продолжительность пребывания на солнце не увеличивается, но в течение дня может составить 40-50 минут. Лучше всего принимать солнечные ванны рано утром или вечером после 16 часов; 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 детей принятия солнечных ванн благоприятным остается в утреннее время.

Солнечные лучи оказывают благоприятное влияние на организм только при правильном использовании, в противном случае могут причинить вред. Обязательно голова ребенка должна быть покрыта головным убором, необходимо соблюдение питьевого режима.

**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 и 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 упражнения.

Режим дня ДОУ направлен на закаливание организма ребенка.

Прием детей в детский сад ежедневно с мая по сентябрь проводится на улице. Утренняя гимнастика также проводится на улице. В холодное время года - в спортивном зале в облегченной форме при температуре не выше 19°.

Структура проведения закаливающих процедур после сна

Характер действия Метод Методика Противопоказания

Воздух *(температурное воздействие на организм)*

Сон без маек

Воздушные контрастные ванны.

Гимнастика после сна в кроватях.

Хождение босиком

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 Медицинский отвод после болезни.

Температура воздуха в спальне ниже 14оС

Температура воздуха ниже нормы.

Наличие противопоказаний

Вода (температурные и механические раздражающие воздействия на кожу, органы обоняния, дыхательную систему) Полоскание рта кипяченой водой, соляным раствором

Обширное умывание

Туалет носа

Постепенное обучение полосканию рта, начиная с l-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 скапливающейся слизи, промыть проточной водой Медицинский отвод после болезни.

Температура воздуха в спальне ниже 14oС

Температура воздуха ниже нормы.

Наличие противопоказаний

Хождение босиком

Хождение босиком относится к нетрадиционным методам закаливания, который является также хорошим средством укрепления сводов стопы и ее связок. Так как хождение босиком является средством закаливания, необходимо руководствоваться принципами постепенности и систематичности.

Начинают хождение босиком при температуре пола не ниже +18 градусов. Вначале это осуществляется в носках в течение 4-5 дней, затем полностью босиком по 3-4 минуты, увеличивая ежедневно время процедуры на 1 минуту и постепенно доводя ее до 15-20 минут. 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.

В этой работе сочетается данный вид закаливания с играми и упражнениями для профилактики плоскостопия.