

Муниципальное бюджетное  
дошкольное образовательное учреждение №17 города Липецка

**Консультация для педагогов**  
***«Система закаливания в ДОУ»***

г. Липецк

**Закаливание** - прекрасное и доступное средство профилактики заболеваний и укрепления здоровья. Оно является важным звеном в системе физического воспитания детей, обеспечивая тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды. Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма.

Закаливание детей дошкольного возраста в ДОО 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.*

Закаляя детей дошкольного возраста, мы ставим перед собой следующие задачи:

- Повысить стойкость детского организма в борьбе с заболеваниями;
- Приучить детей чувствовать себя хорошо в различных меняющихся условиях (в помещении и на воздухе);
- Воспитывать у детей потребность в свежем воздухе;
- Приучить детей не бояться холодной воды и других факторов закаливания, применяемых в повседневной жизни.

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

### ***1-ый принцип постепенности***

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-ой принцип последовательности***

Сначала следует проводить воздушные ванны, а затем можно переходить к водным и солнечным.

### ***3 –ий принцип систематичности***

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-ый принцип комплексности***

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-ый принцип индивидуальности***

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-ой принцип:*** учёт эмоционального состояния детей.

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.

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

### **Методы закаливания:**

#### ***Воздушные ванны***

- В отсутствии детей организуем сквозное *проветривание* групповой комнаты и спальни в соответствии с установленным графиком;
- В присутствии детей организуем угловое проветривание групповой комнаты и спальни. При этом строго следим за тем, чтобы дети не находились в непосредственной близости к открытому окну;
- Тщательно следим за тем, чтобы дети на протяжении всего дня находились в *облегченной одежде* (при температуре воздуха не ниже 18-20 С);
- Проводим *утреннюю гимнастику* в хорошо проветренной группе и в соответствующей одежде (х/б носки, облегченная одежда);
- Организуем *дневной сон* без маек, если температура в спальне составляет 18 С и выше. Температура под одеялом достигает 38-39 С. проснувшись, ребёнок получает контрастную ванну с разницей в 18-20 С. Это отличный тренинг для терморегуляционного аппарата;

#### ***Гимнастика пробуждения***

Упражнения воздействуют на все суставы, начиная с пальцев ног и заканчивая пальцами рук. Упражнения проводятся на все группы мышц, включая глазодвигательные;

- *Хождение босиком* по дорожке здоровья после сна.

Ноги являются распределительным щитом. Стопа имеет 72 тысячи нервных окончаний, через которые идут импульсы к любой части тела.

Закаливающий массаж подошв – один из эффективных видов закаливания для детского дошкольного возраста. Он основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах, способствует формированию физиологических сводов стопы, а также является профилактикой плоскостопия.

- В течение дня неоднократно предлагаем детям походить босиком по покрытому и непокрытому полу.

Хождение босиком - технически самый простой нетрадиционный метод закаливания, одновременно является хорошим средством укрепления свода стопы и связок. Начинаем хождение босиком по 3-4 минуты. Время процедуры увеличиваем ежедневно на 1 минуту и доводим до 20-25 минут. Процедура очень физиологична и хорошо переносится детьми любого возраста. Поэтому мы проводим её с раннего возраста

- *Дыхательная гимнастика.*

Дыхательная гимнастика – отличная профилактика болезней органов дыхания. Дыхательные упражнения бывают:

1. Статические (которые выполняют в состоянии покоя).
2. Динамические (которые выполняются с использованием элементов движения).
3. Специальные (т. е. дренажными, которые выполняются при определенных заболеваниях).

Дыхательная гимнастика может проводиться 2 р в течение 10-30 минут и делается не ранее чем через 1 час после приема пищи.

Знаете ли вы, медленный выдох поможет ребенку успокоиться, расслабиться, справиться с волнением и раздражительностью и поможет избежать стресса.

### ***Утренняя гимнастика***

Утренняя гимнастика в детском саду имеет большое оздоровительное значение и является обязательной частью распорядка дня. Все мы знаем, что спеша на работу или по другим делам мы редко пытаемся провести утреннюю гимнастику со своими детьми перед детским садом. Именно по этой причине ежедневное её проведение в детском дошкольном учреждении должно быть обязательным. Утренняя гимнастика проводится в определённые часы до завтрака. Желательно помещение, где проводится утренняя гимнастика проветрить за несколько минут до прихода детей.

Выбирая упражнения для утренней гимнастики в детском саду, обратите внимание, что они должны затрагивать различные мышечные группы: плечевой пояс, ноги, стопы, боковые мышцы туловища и мышцы спины, мышцы брюшного пресса.

### ***Водные процедуры***

У водных процедур есть одна особенность. Более сильное действие по сравнению с воздухом вода оказывает за счет растворенных в ней минеральных солей, газов и жидкостей. Вода развивает различные рецепторы, успокаивает, дарит положительные эмоции. И уже неважно то, что у вас вокруг лужи.

- Обучаем детей обширному *умыванию* прохладной водой: мытьё рук до локтя, растирание мокрой ладонью груди и шеи. По окончании водной процедуры каждый ребёнок самостоятельно вытирается махровой салфеткой или полотенцем;
- Организуем *полоскание* рта и горла водой после каждого приёма пищи, постепенно снижая температуру воды на 1С, доводя до 18С.
- *Игры с водой*

Игры с водой - одни из любимых детских забав и неудивительно, ведь игры с водой полезны не только для развития тактильных ощущений и для мелкой моторики. Для игр с водой используют начальную температуру воды-37-36 С.

Постепенно температуру воды снижают на 1 С каждые 2-3 дня, доводя ее до 22 – 20 С. Детей после болезни начинают закалять с начальной температуры.

### ***Организация сна детей***

- Проветриваем спальню перед сном детей не менее получаса;
- Организуем одевание и раздевание детей только в групповой комнате (помним про контрастную ванну);
- Через 15 минут после того, как засыпает последний ребёнок, открываем форточку. За 30 минут до пробуждения закрываем её;
- Следим за соблюдением тишины со стороны персонала во время сна детей;

### ***Организация детей на прогулку***

Прогулка для ребенка – это познание окружающей действительности через движение, которые должны приносить радость.

- Воспитатель первой выводит подгруппу детей, которые оделись быстрее, т.е. предупреждаем перегревание детского организма. Другую подгруппу на прогулку сопровождает помощник воспитателя;
- Следим за тем, чтобы дети были одеты по погоде. В случае потепления убеждаем детей надеть меньше одежды;
- Организуем прогулки при температуре воздуха не ниже 20 С в безветренную и сухую погоду, регулируя время пребывания детей на воздухе;
- 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.
- Во избежание переохлаждения обязательно организуем двигательную деятельность: подвижные, спортивные, народные игры, общеразвивающие упражнения, а также раз в неделю проводим занятия по физической культуре на воздухе.
- При организации оздоровительной работы также используется дыхательная гимнастика на свежем воздухе, так как дыхательная гимнастика обладает превосходным закаливающим и лечебно-профилактическим действием, предупреждается развитие острых респираторных заболеваний в хронические, способствует очищению слизистой дыхательных путей и глоточного лимфоидного кольца от микробной флоры, обеспечивает дренаж бронхов. Дыхательная мускулатура обретает силу и выносливость, что способствует увеличению сопротивляемости организма простудным заболеваниям.

### ***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, повышении произвольности в выполнении различных действий

## Приложение 1

Предлагаем Вам перечень **игр с водой**, которые мы используем для закаливания рук.

### **Водопад**

Для этой игры Вам пригодятся любые игрушки, с помощью которых можно переливать воду: лейка, маленькая мисочка, небольшой кувшинчик или простой пластиковый стакан. Малыш набирает воду в емкость и, выливая ее, создает шумный водопад с брызгами. Подставляйте под струю ладошку ребенка изучайте падение воды, разбрызгивайте ее. Обратите внимание ребенка, что чем выше водопад, тем громче он шумит.

### **Вода принимает форму**

Для этой игры понадобятся: надувной шарик, резиновая перчатка, целлофановый мешочек, пластиковый стакан. Малыш наполняет шарик, перчатку или мешочек водой с помощью пластикового стакана. Взрослым стоит обратить его внимание на то, что вода принимает форму того предмета, в который ее налили.

### **Игра с мылом**

Маленький кусок мыла опускается на дно тазика. Малыш должен поймать его при помощи резиновых ложек или собственных ладошек.

### **Тонет - не тонет**

Возьмите предметы из разных материалов: металл, дерево, пластмасса, резина, ткань, бумага, мочалка. Опуская по очереди различные предметы, ребенок наблюдает, погружаются ли они в воду и что с ними происходит.

### **Маленький рыбак**

Мелкие предметы бросают в тазик. Это будут рыбки. Малышу выдается «удочка» - половник с длинной ручкой, которой он будет вылавливать рыбок. Можно также половить рыбок двумя ложками.

### **Лейся, лейся**

Для этой забавы нужна воронка, пластиковый стакан и различные пластиковые емкости с узким горлышком. С помощью стакана малыш наливает воду в бутылки через воронку. Можно просто лить воду через воронку, высоко подняв ее.

### **Выжми мочалку**

Взрослый дает ребенку губку и просит наполнить водой миску, которую он держит в руках. Но сделать это надо только с помощью губки, набирая воду и отжимая потом в миску.

### **Сквозь сито**

Пусть малыш льет воду из стакана в сито. Объясните ему, почему вода утекает. В игре ребенок познает назначение предметов и свойства вещества.



## **Гимнастика пробуждения**

1. «Потянись» - И. п. : лёжа на спине. Потянуться. И. п. то же 1-2 медленно руки вверх – вдох; 3-4 опуститься - выдох (2 раза).
2. «Жуки барахтаются» - И. п. : лёжа на спине. Поднять руки и ноги вверх, потрясти. (2 раза).
3. «Жучки» - И. п. : лёжа на спине, перекаты на правый, затем на левый бок (2 раза).
4. «Нарисуй радугу» - И. п. : лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу, нарисовать полукруг в воздухе слева направо и справа налево. Повторить то же левой ногой. Ноги в коленях не сгибать.
5. «Гром» - И. п. : лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Подтянуть ноги к груди, обхватить руками. Перейти в исходное положение.
6. «Кошечки» - И. п. : стоя на средних четвереньках, двигаться вперёд-назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь в и. п. (5 раз).  
«Кошка испугалась» - И. п. : стоя на четвереньках, спину прогнуть. 1-3 выгнуть спину дугой, зашипеть, как кошка. На 4 вдох. (4 раза).

## **Дыхательная гимнастика**

### **1. «Шторм в стакане»**

Для этой игры необходимы соломинка и стакан с водой. Посередине широкого языка кладётся соломинка, конец которой опускается в стакан с водой. Ребёнок дует через соломинку, чтобы вода забурилась. Следите, чтобы щёки не надувались, а губы были неподвижны.

### **2. «Футбол»**

Из кусочка ваты скатайте шарик. Это мяч. Ворота- два кубика. Ребёнок дует на «мяч», пытаюсь «забить гол». Шарик должен оказаться между кубиками.

### **3. «Трубочка»**

Ребёнку предлагается подуть через короткую трубочку на мелко нарезанные кусочки бумаги, шарики из ваты.

### **4. «Морские гонки»**

Через короткую трубочку дети дуют на бумажные кораблики, соревнуясь, чей кораблик одержит победу в гонках или раньше пристанет к берегу. Можно дуть на пластмассовые игрушки, плавающие в воде, на «кораблики»-половинки грецкого ореха.