

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Ваховский детский сад «Лесная сказка»



Выступление

**Закаливающие процедуры в группе №3 (группа
общеразвивающей направленности детей 5-6 лет)
на общем родительском собрании в форме круглого
стола по теме:**

«Технологии системы закаливания в ДОУ»

Воспитатель: Клюева Т. В.

Комплекс закаливающих процедур в группе № 3 (группа общеразвивающей направленности 5- 6 лет)

Закаливание - это система мероприятий, направленных на тренировку защитных физиологических механизмов терморегуляции организма.

Закаливание организма - это формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма.



Актуальность

Закаливание как средство оздоровления детей дошкольного возраста обусловлена тем, что ребенок нуждается в охране здоровья со стороны взрослых. Научная разработка проблемы закаливания стала возможной лишь благодаря физиологическим исследованиям. Таким образом, закаливание является научно обоснованным систематическим использованием естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды. При правильном проведении закаливающих процедур, ребенка можно закалять довольно длительное время и получить хороший результат - крепкое здоровье.

Цель: совершенствование условий для сохранения и укрепления здоровья ребенка в группе и семье.

Задачи

- Привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
- Формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;
- Выработка у ребенка осознанного отношения к своему здоровью;
- Умения определять свое состояние и ощущения;
- Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.

Принципы закаливания

Принцип регулярности. Лучше всего ежедневные занятия, которые проходят в одно и то же время суток. Замечено: суточные ритмы наиболее эффективны и устойчивы в нашем организме. Им подчиняется деятельность многих органов и систем.

Принцип постепенности. Постепенное увеличение нагрузки, поэтапный переход к более сильным формам закаливания позволяют, пусть медленнее, но зато увереннее достигать желаемого результата.

Принцип интенсивности. Сила воздействия должна быть выше привычных температурных норм постоянной среды обитания. Чем интенсивнее воздействие, тем ярче ответная реакция организма.

Принцип сочетаемости общих и местных охлаждений. Оптимальная устойчивость организма - при чередовании общих закаливающих процедур с местными, направленными на наиболее чувствительные к действию холода области (стопы, носоглотка, поясница).

Принцип не растираться после обливания. Растирание до покраснения, массаж ограничивают процесс охлаждения, прерывая его.

Принцип многофакторности природного воздействия, т.е. использование солнца, воздуха, земли, снега. К тому же, обращаться с ними непосредственно в природе.

Принцип комплексности. Он означает, что процедуры закаливания должны восприниматься шире, нежели просто обливание водой. Это и прогулки, и бег, и сон на свежем воздухе, и баня.

Принцип закаливание должно проходить на фоне положительных эмоций. Конечно, приходится проявлять настойчивость. Здесь также важно учитывать индивидуальность ребенка и состояние его здоровья.

1. Методика проведения сна без маечек. Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены теплые носочки и вторые одеяла. Температура в спальне при организации сна без маечек должна быть не ниже 14 градусов Цельсия.

2. После дневного сна проводим гимнастику «По-будки». Дети в трусиках выполняют ряд упражнений,

Мы проснулись, улыбнулись

Посильнее потянулись

Первый разик на спине, а потом на животе

На бочок перевернулись

И еще раз потянулись

Ноги вверх мы поднимаем

И тихонько опускаем

А теперь мы с вами дети

Поедем на велосипеде.

А теперь пришла пора

Дружно встать нам детвора.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой, упражнение «Насос», «Задуй свечку»

3Босохождение Первые три дня хождение в носочках в течение 3-4 минут. Здоровые дети начинают босохождение с 3-х минут, чередуя ходьбу по полу

с хождением по паласу. Ослабленные дети начинают ходьбу с 2-х минут. На второй неделе здоровые дети ходят по чистому полу 9 минут, у ослабленных детей доводят ходьбу до 4 минут. А на третьей неделе дети ходят по чистому полу от 10 до 15 минут. На третьей неделе ослабленные дети ходят уже 6 минут, а потом доводят ее до 10 минут. Если ребенок заболел, начинать ходьбу после болезни надо опять с 2-х минут. (Мартынов С.М. Здоровье ребенка в ваших руках. М., Просвещение, 1991.)

4 Ходьба по мокрым дорожкам и травке. Их должно быть 4 штуки. Одновременно используются только 2 дорожки, остальные находятся в стирке. Для проведения процедуры одна дорожка должна намачиваться в тазике водой из-под крана, вторая остается сухой. Дети ходят по мокрой дорожке, затем по сухой дорожке, тщательно протирая стопы, затем перешагивают на травку (массажная дорожка). По мере привыкания процедура повторяется несколько раз, при этом дети могут выполнять разнообразные упражнения. После каждого окончания закаливания дорожки сдаются в стирку на прачечную. Обрабатываются по требованиям СанПин.

5 Закаливание носоглотки морской водой.

Цель: профилактика и санация полости рта при ангинах, воспалительных процессах в полости рта, как средства против ОРЗ, ОРВИ, гриппа. Методические рекомендации: из расчета 0,5 чайной ложки морской соли на 1 литр воды.

6 Дети обуваются и идут на обширное умывание. (руки до локтей, лицо).