

Закаливающие процедуры, как средство здорового образа жизни детей.

Закаливание создаёт основу для физического и психического развития детей.

Закаливание — это активный процесс, который формирует сознательное активное отношение к физическому воспитанию.

Закаливающие процедуры способствуют укреплению здоровья и снижения заболеваемости у детей.

В дошкольном учреждении закаливание детей является неотъемлемым компонентом всей воспитательно-образовательной и оздоровительной работы.

Как известно, закаливающие процедуры подразделяются на общие и специальные.

Общие заключаются в дозированном по времени использовании естественных природных факторов окружающей среды, рациональном питании, рациональной одежде и ежедневных прогулках на свежем воздухе.

К специальным закаливающим процедурам относятся специально организованные закаливающие мероприятия с комплексным применением физических упражнений и природных факторов, дозированных не только по времени, но и по силе и интенсивности действия раздражителя: гимнастические упражнения, массаж, воздушные и солнечные ванны, водные процедуры.

В детском саду закаливание осуществляется путем включения элементов закаливания в повседневную жизнь детей и проведении специальных мер закаливания.

Закаливание в режиме дня в повседневной жизни сводится к следующему:

а) создание привычки к широкому пользованию свежим наружным воздухом в помещении;

б) рациональная одежда;

в) длительное пребывание на воздухе независимо от погоды;

г) воспитание привычки к прохладной воде.

Закаливание воздухом считается наиболее мягкой закаливающей процедурой. Поэтому оно должно предшествовать закаливанию водой и солнцем. Местную воздушную ванну дети получают, находясь в обычной одежде (оставляющей обнаженными руки и ноги), во время физкультурных и музыкальных занятий, утренней гимнастики, общую воздушную ванну - при смене белья после дневного сна.

Закаливание воздухом начинается с проветривания помещения, в результате которого температура воздуха в группе должна снизиться более чем на 1°C. Помещение проветривается несколько раз в день в холодное время года, и постоянно в теплое.

Сквозное проветривание создает возможность многократной смены воздуха за короткий срок. Сквозное проветривание осуществляется кратковременно, 5-7 минут, в отсутствие детей. Сквозное проветривание проводится:

- утром перед приходом детей;
- перед занятиями;
- перед возвращением детей с прогулки;
- во время дневного сна;
- после полдника.

Использование воды в целях закаливания детей в повседневной жизни сочетается с формированием у них навыков личной гигиены. Умывание, мытьё рук (до, после еды, после туалета) прохладной водой является закаливающим элементом. При умывании с детьми я всегда использую художественное слово:

«Вот водичка капает – кап – кап – кап!
Ручки моем мы вот так – так – так – так!
Вот водичка капает – кап – кап – кап!
Мы водичку наберем – так – так – так!
И умоем личико чистенькой водичкой!
Вот как хорошо!».

Хорошим средством закаливания, укрепления и формирования свода стопы является хождение босиком. Установлено, что на подошве стопы имеется значительно больше рецепторов, чем на остальных участках кожи. Также хождение босиком не только закаливает, но и действует благотворно на сосуды, сердце и другие органы.

Прогулка по массажной дорожке снимает усталость и восстанавливает работоспособность. Одновременно подобное массажное воздействие будет отличной профилактикой и вариантом терапии плоскостопия.

В группе имеются массажные коврики нескольких видов рифленой поверхности.

Ходьбу по массажным коврикам я использую в течение дня. Это утром во время зарядки, во время занятий, в сюжетно-ролевых играх, а также после сна:

Зашагали ножки, топ-топ-топ!
Прямо по дорожке, топ-топ-топ!
Ну-ка, веселее, топ-топ-топ!
Вот как мы умеем, топ-топ-топ!
Топают ножки, топ-топ-топ!
Прямо по дорожке, топ-топ-топ!

По массажным дорожкам с ребятами ходим на носочках, на пяточках, на внешней и внутренней стороне стопы, бегаю. Дети ставят ноги по-разному, при этом по-разному работают мышцы, а нервные окончания получают различные сигналы и в результате получается тренировка нервно-мышечной системы. К тому же дети приучаются ходить друг за другом в колонне, не толкаться.

Традиционные методы закаливания во второй младшей группе:

1. Утренняя гимнастика;
2. Одежда в группе и на улице по погоде;
3. Прогулки каждый день с подвижными играми;
4. Хождение босиком до и после сна;
5. Гимнастика и хождение по «дорожкам здоровья»;
7. Умывание водой;
8. Воздушные ванны:

Пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика .

Утренняя гимнастика.



Умывание водой.



Хождение по массажным коврикам и дорожкам «здоровья»

