КАРТОТЕКА

ВИДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ В РЕЖИМЕ ДНЯ В ДОУ

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (ФГОС) особое значение уделяют закаливанию организма.

Одним из факторов воспитания здоровых детей является организация правильного режима дня, который должен строго соблюдаться в дошкольных образовательных учреждениях. Для этого в дошкольных учреждениях разработаны разнообразные виды физической нагрузки, а также оздоровительных мероприятий, направленных на укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста, в том числе и закаливающие мероприятия в режиме дня детей дошкольного возраста.

Закаливающие процедуры, способствуют укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Подобные мероприятия содействуют созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. Поэтому важна система закаливания, предусматривающая разнообразные формы и методы, а также изменения в связи с временами года, возрастом и здоровьем детей. В старшем возрасте процесс закаливания многообразен. Он включает в себя специальные мероприятия по назначению врача (воздушные, водные, солнечные ванны) и определенные условия в связи с установленным режимом дня (проветривание, длительность прогулок, двигательная активность).

Одна из целей закаливания, которая прописывается в ФГОС дошкольной организации — это выработать способность организма быстро изменять работу органов и систем в связи с постоянно меняющейся внешней средой. Способность организма приспосабливаться к определенным условиям внешней среды вырабатывается многократным повторением воздействия того или иного фактора (холода, тепла и т. п.) и постепенного повышения его дозировки.

Закаливание — это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению     или   перегреванию. Закаливание – развитие наибольшей устойчивости, приспособляемости организма к различным физическим воздействиям, которые поступают из окружающей среды (изменение температуры, влажности, скорости движения воздуха, степени солнечного облучения и т.д.)

Закаливание укрепляет организм, делает работу всех органов более слаженной. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. Крепкий организм становиться менее восприимчив к многим инфекциям. Закаливающие мероприятия укрепляют иммунную систему, а это очень важно для развития растущего организма ребёнка. Противопоказаний для закаливания нет. В случае появления признаков заболевания закаливание временно прекращают. После выздоровления, через 1-2 недели, его возобновляют с начального периода.

Прогулка – один из важнейших режимных моментов, способствующий закаливанию организма, во время которого дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности. Занятия на свежем воздухе расширяют знания детей о природных и погодных явлениях, помогают установить причинные связи между явлениями, а это влияет на развитие мышления и речи.

Педагогам ДОУ и родителям стоит учитывать индивидуальные особенности здоровья дошкольника и грамотно подходить к его оздоровлению, придерживаясь следующих правил: Постепенность. Внедрять процедуры закаливания в жизнь ребёнка следует постепенно, ведь детский организм ещё не приучен к сильным раздражителям. Наилучший результат закаливания будет заметен при установлении строгой дозировки, с постепенным увеличением раздражения. Рекомендуется вводить процедуры закаливания в тёплое время года. Последовательность. Для начала следует внедрить воздушные ванны, и только после переходить к водным и солнечным. Воздушные ванны стоит начать практиковать в помещении и по мере закаливания переносить на открытый воздух. Систематичность. При постоянном закаливании реакция организма на внешние раздражители совершенствуется. Привыкание закладывается в течение долгого времени. Когда закаливающие процедуры проходят от случая к случаю, организм дошкольника не успевает выработать устойчивость к воздействию прохладного воздуха, воды или солнца. Эффект достигается только при регулярном закаливании. Комплекс мероприятий. Лучше всего закаливающие процедуры осуществлять вместе с двигательной активностью, гимнастикой, прогулками на свежем воздухе и соблюдением режима. Индивидуальность. У каждого ребёнка есть особенности, которые надо учитывать – его возраст, общее состояние здоровья, уровень закалённости.

В дошкольных учреждениях проводятся разные виды гимнастик.

Ритмическая гимнастика представляет собой систему физических упражнений, выполняемых под музыку. Гимнастика способствует развитию слуха, формирует чувство ритма, темпа, способствует развитию выразительности, грациозности, красоты, музыкальности и ритмичности движений. Часто используются элементы художественной гимнастики, отличающейся пластичностью, утонченностью движениями, танцевальным характером, склонным к импровизации. Зачастую используются гимнастические предметы (мяч, скакалка, обруч, лента).

Уникальная методика дыхательной гимнастики по А.Н. Стрельниковой восстанавливает нарушенное носовое дыхание, улучшает функцию легких, положительно влияет на обменные процессы. От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Дыхательная гимнастика или упражнения увеличивают вентиляцию, лимфо - и кровообращение в легких, снижают спазм бронхов и бронхиол, улучшают их проходимость, способствуют выделению мокроты, тренируют умение произвольно управлять дыханием, формируют правильную биомеханику дыхания, осуществляют профилактику заболеваний и осложнений органов дыхания. Дыхательная гимнастика может выполняться на протяжении всего дня и на каждых оздоравливающих мероприятиях.

Точечный массаж – элементарный приём самопомощи своему организму. Т.С. Никанорова уточняет, что упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своём здоровье, прививают им уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие. Наряду с этим точечный массаж является профилактикой простудных заболеваний.

Говоря о пальчиковой гимнастике, нужно отметить, что   это развитие мелкой моторики пальцев рук. Работая пальцами, формируются моторные функции, подготавливая руку к письму и происходит влияние на развитие речи, внимания и памяти, улучшает работу мозга.

Воздушное закаливание заключается в поддержании стабильной температуры воздуха в спальне и игровой (18-22°С) и относительной влажности воздуха (40-60 %), прогулках до -5°С, регулярном проветривании помещений во время прогулок, проведении гимнастики при открытом окне. боится закаливания.

Существует и нетрадиционный способ – солевое закаливание под названием «Рижский метод закаливания». Метод заключается в том, что в течение нескольких минут ребёнок ходит по массажному коврику, накрытому пропитанной солевым раствором (10 %) салфеткой. Затем несколько минут ходит по сухой поверхности и вновь возвращается на массажный коврик. Чередование придаёт контраст, а массажный коврик с солью закаляет стопы и является профилактикой плоскостопия.

В тёплую погоду эффективная процедура закаливания – солнечные ванны. Такое закаливание проводится каждый день в виде пятиминутного пребывания на солнце. Самое благоприятное время для принятия солнечных ванн – раннее утро (с 8 до 9) и вечер (с 15 до 16), так как в это время в спектре солнечного света большее количество ультрафиолетовых лучей, а не инфракрасных, которые обжигают. Голову ребёнка следует покрывать головным убором, а также соблюдать питьевой режим.

Важно помнить о том, что проведение закаливающих процедур в ДОУ контролируют медицинские работники. В течение лета при регулярном закаливании организм ребёнка вырабатывает устойчивость к прохладе и контрасту, и к наступлению холодов иммунитет к вирусным инфекциям повышается.

НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ:

Температура воздуха в группе должна составлять 18-22°С;

Воздушная ванна длится 10-15 минут: ребёнок бегает в шортах, майке, тапочках на босу ногу или в коротких носочках.

На гимнастические упражнения отводится 6-7 минут;

Умывание водой, температура которой +28°С. К концу года закаливания температуру воды летом понизить до +18°С, зимой повысить до +20°С.

Дети старше двух лет моют лицо, шею, руки до локтя, старше трёх лет — верхнюю часть груди и руки выше локтя. Исходная температура воды для детей старше трёх лет тоже +28°С, а минимальная летом +16°С, зимой + 18°С;

Дневной сон летом с доступом свежего воздуха, зимой — в хорошо проветренной комнате;

Сон без маек осуществляется круглый год. При понижении температуры из-за перебоев в отоплении или стабильно холодной погоды должны быть заранее подготовлены тёплые носочки на ноги и вторые одеяла;

Прогулка два раза в день при температуре до -15°С продолжительностью от 1-1,5 часа до 2-3 часов и с использованием рациональной одежды. В летнее время солнечные ванны от 5-6 до 8-10 минут два-три раза в день. Прогулки на свежем воздухе и в тени не ограничены;

Полоскание рта (дети 2-4 лет), горла (дети старше 4 лет) кипячёной водой комнатной температуры с добавлением настоя ромашки или шалфея два раза в день – утром и вечером. Одно полоскание – около 1/3 стакана воды.

Закаливающие процедуры в младшей группе:

Утренняя гимнастика;

Полоскание полости рта после каждого приёма пищи. Обучение чистке зубов;

Гимнастика в перерывах между занятиями;

Физкультурные занятия в носках или чешках и динамический час на прогулке один раз в неделю;

Фитонциды (лук, чеснок);

Прогулки: дневная 10.30-11.40; вечерняя 17.45-18.30;

Оптимальный двигательный режим;

Сон без маек;

Дыхательная гимнастика;

Упражнения на профилактику плоскостопия и индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы;

Элементы обширного умывания;

После полдника полоскание полости рта.

Закаливание в средней группе:

Утренняя гимнастика;

Чистка зубов после завтрака и полоскание полости рта после обеда;

Физкультурные занятия в зале в носках или чешках и динамический час на прогулке один раз в неделю;

Гимнастика в перерывах между занятиями;

Перед прогулкой полоскание полости рта чесночным настоем (с октября по апрель);

Фитонциды (лук, чеснок);

Прогулки: дневная 10.15 – 11.50; вечерняя 17.30 – 18.30;

Оптимальный двигательный режим;

Сон без маек и подушек;

Дыхательная гимнастика;

Обширное умывание, ходьба босиком;

Упражнения на профилактику плоскостопия и индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы;

После полдника полоскание полости рта.

Закаливание в группе старшего дошкольного возраста:

Утренняя гимнастика;

Чистка зубов после завтрака и полоскание полости рта после обеда;

Физкультурные занятия в зале босиком и динамический час на прогулке один раз в неделю;

Гимнастика в перерывах между занятиями, профилактика нарушения зрения, массаж ушных раковин;

Перед прогулкой полоскание полости рта чесночным настоем (с октября по апрель);

Фитонциды (лук, чеснок);

Прогулки: утренняя 7.00 – 8.00; дневная 10.45 – 12.10; вечерняя 17.45 – 18.30;

Оптимальный двигательный режим;

Сон без маек;

Дыхательная гимнастика;

Обширное умывание, ходьба босиком;

Упражнения на профилактику плоскостопия и индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы;

Полоскание полости рта после полдника.

Ввиду того, что оздоровительный эффект закаливания во многом зависит именно от характера воздействия комплекса внешних факторов, сезонный фактор при организации укрепления иммунитета воспитанников может быть использован максимально полно. В летний период проведение закаливающих процедур в ДОУ становится особенно актуальным ввиду простоты организации сеансов, их максимальной безопасности, возможности приобщить к участию в мероприятиях оздоравливающего характера как можно больше воспитанников.

Летом закаливание может стать одним из неотъемлемых элементов режимного процесса, способствующим реализации комплекса важных задач. Вот лишь некоторые из них:

Внедрять эффективные профилактические меры, снижающие вероятность развития эпидемий в группах в осенне-зимний период.

Приучать воспитанников чувствовать себя максимально комфортно в различных условиях, не боятся холодной воды и воздуха.

Воспитывать целеустремленность, уверенность в собственных силах.

Приобщать к здоровому образу жизни и непрерывной физической активности.

Проведение закаливающих мероприятий в детском саду регламентируется СанПиН 2.4.1.3049-13, предусматривающем дифференцирование использование природных факторов с обязательным контролем со стороны уполномоченных сотрудников.

Таким образом, наблюдение за проведением закаливающих процедур в ДОУ выполняет практически весь персонал, гарантируя механизмы взаимоконтроля и активного взаимодействия. Основным показателем эффективности системы закаливания, реализуемой в детском саду, является снижение показателей заболеваемости, возрастание интереса воспитанников к различным видам физической активности и здоровому образу жизни