

ОРГПРОЕКТ

теоретико-практического семинара

- **Тема:** «Нетрадиционные способы оздоровления детей»
- **Участники:** педагоги ДООУ
- **Дата проведения:** 19 января
- **Время проведения:** 13.15
- **Ожидаемый результат:** Определение приемлемых способов закаливания для каждой возрастной группы

План работы:

- Организационный момент:
- Входящая рефлексия (Что ожидают педагоги от семинара?). - 1 мин
- Игротерапия «Круг единения» Вагнер И.Е. 3-5 мин
- Теоретическая часть: Сообщение «Нетрадиционные способы оздоровления детей» Вагнер И.Е. – 20 мин
- Физминутка – 5 мин
- Практическая часть: Работа в группах (цель: определение приемлемых способов оздоровления детей для каждой возрастной группы) – 20 мин
- Представление результатов обсуждения – 10 мин
- Рефлексия (Оправдались ли ваши ожидания?) – 1 мин.

Теоретико-практический семинар «Нетрадиционные способы оздоровления детей»

Выполнила:
воспитатель I категории
Вагнер Ирина Евгеньевна,



- «Цель наша должна состоять в том, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей».

С.Э. Эйнгорн





Цель семинара:

Определение приемлемых способов закаливания для каждой возрастной группы

Задачи:

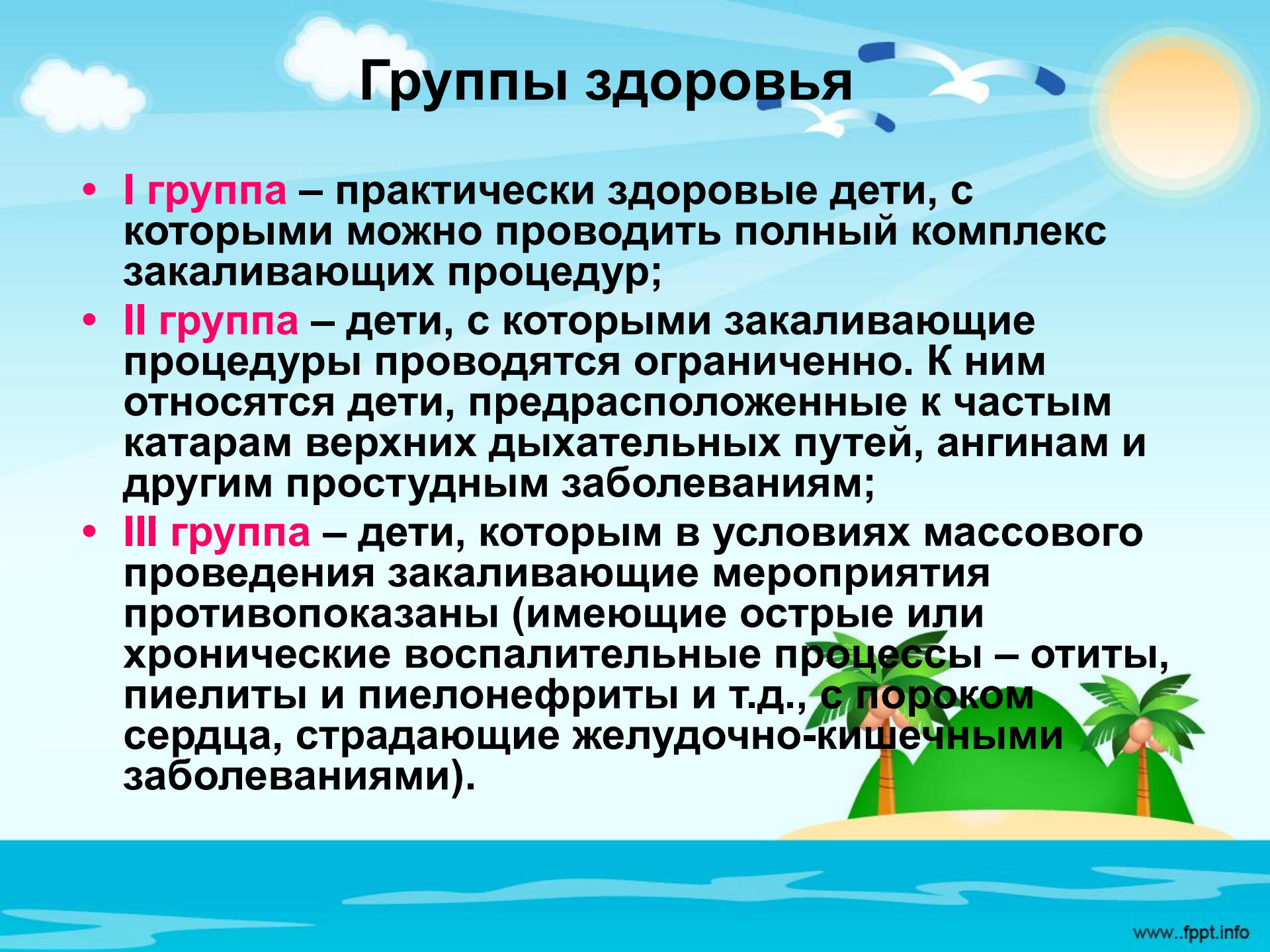
- познакомить педагогов с нетрадиционными способами оздоровления детей;
- выявить наиболее эффективные оздоровительные методики для использования их в своей работе с детьми.




Принципы закаливания:

- **Постепенность** увеличения дозировки раздражителя
- **Последовательность** применения закаливающих процедур
- **Систематичность** начатых процедур;
- **Комплексность**
- **Учет индивидуальных особенностей** ребенка
- **Активное и положительное отношение детей** к закаливающим процедурам.

Группы здоровья



- **I группа** – практически здоровые дети, с которыми можно проводить полный комплекс закаливающих процедур;
 - **II группа** – дети, с которыми закаливающие процедуры проводятся ограниченно. К ним относятся дети, предрасположенные к частым катарам верхних дыхательных путей, ангинам и другим простудным заболеваниям;
 - **III группа** – дети, которым в условиях массового проведения закаливающие мероприятия противопоказаны (имеющие острые или хронические воспалительные процессы – отиты, пиелиты и пиелонефриты и т.д., с пороком сердца, страдающие желудочно-кишечными заболеваниями).
- 

Нетрадиционные методы закаливания:

- Контрастное воздушное закаливание
- «Игровые дорожки»
- Хождение босиком
- Контрастное водное закаливание
- Воздушные ванны
- Водные процедуры
- Солнечные ванны
- Хождение по мокрым солевым дорожкам
- Полоскание носоглотки прохладной водой с элементами психогимнастики
- Игровой массаж
- Массаж волшебных точек ушек
- Контрастные ванночки для рук

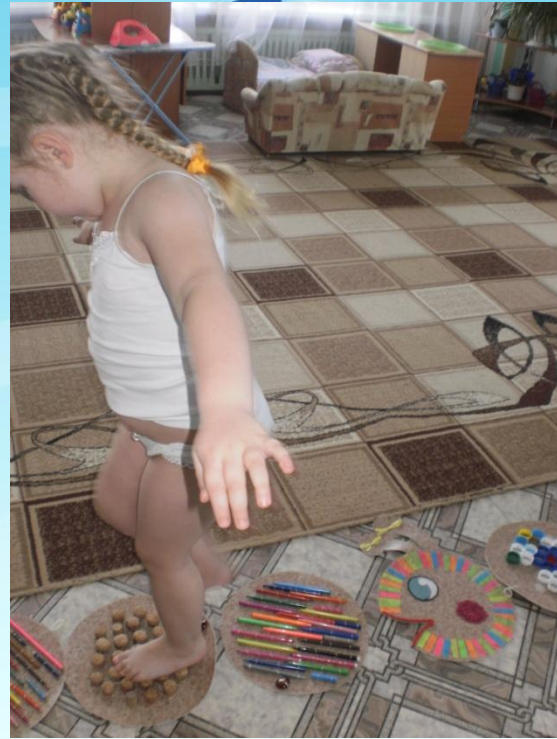


Контрастное воздушное закаливание

- К концу дневного сна в одной из комнат группового помещения (спальне, игровой или раздевалке) температура воздуха снижается до **13-16°C**.
- Разница температуры в двух помещениях, составляет в начале: в «теплом» **21-24°C**, а в «холодном» на **3-5°C** ниже; в течение **1,5-2 месяцев** увеличивается до **12-15°C** за счет снижения температуры в «холодной» комнате. Температура воздуха в «теплом» помещении поддерживается с помощью подогревателей (включением калориферов), в «холодном» - понижением за счет интенсивного проветривания, вплоть до сквозняков летом.
- При контрастном воздушном закаливании неукоснительно соблюдается принцип постепенности увеличения дозы холодового воздействия: с минимального контраста температур в **3-4°C** в начале проведения процедур до разницы **13-15°C** для детей 3-4 лет и **15-20°C** для детей 5-6 лет спустя **2-3 месяца**. Такой контраст температур поддерживается в течение всего времени закаливания.

Игровые дорожки

- Обозначают в группе (спальне, игровой, раздевалке) импровизированными снарядами, спортивным инвентарем (*лоток с галькой и водой, махровый коврик, ребристая доска, банкетка, лесенка и коврики – резиновые, шерстяные, теплые, холодные, сухие, влажные*);
- Инвентарь располагают так, чтобы дети всей группы могли заниматься одновременно, переходя от одного снаряда к другому, включая в работу все группы мышц.







Хождение босиком

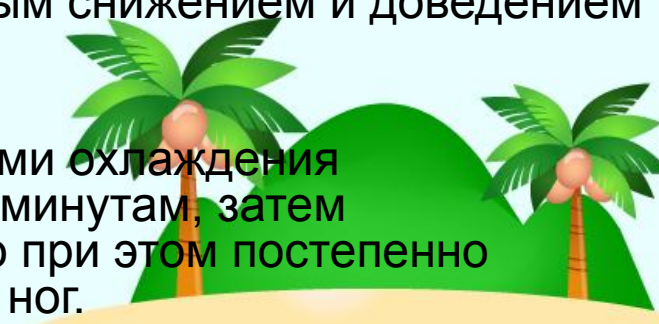
- Начинают хождение босиком при температуре пола не ниже 18°C. В начале, дети ходят в носках в течение 4-5 дней, затем – босиком по 3-4 минуты, увеличивая ежедневно время процедуры на 1-2 минуты и постепенно доводя ее до 15-20 минут.
- **Закаливание кожи стоп к воздействию пониженных температур, главным образом, пола, земли.**
- Необременительный для персонала способ закаливания детей в дошкольном учреждении на фоне выполнения других общережимных моментов.

Контрастное водное закаливание

- Проводится 2 раза в неделю в детских учреждениях, имеющих закрытые бассейны. Закаливающая процедура осуществляется при температуре воздуха 26-27°C и температуре воды в бассейне 27-28°C.
- Температура воды из шланга может быть выше или ниже на 2-4°C по сравнению с водой в бассейне. Продолжительность процедуры 5-6 минут при трехкратной повторяемости. Общее пребывание детей в бассейне 10-15 минут.
- При проведении первых процедур контраст температур составляет 2-3°C, за 2,5-3 месяца он увеличивается до 10-12°C. Занятия в бассейне обычно проводятся 2 раза в неделю.
- После плавания в бассейне при температуре воды 28-30°C дети, разделенные на подгруппы, принимают контрастный душ в двух рядом расположенных кабинках. Температура воды в первой кабине 36-38°C, во второй 32-33°C. Каждый ребенок поочередно переходит из одной кабины в другую, пребывая в каждой по 25-30 секунд.
- Через 7-10 дней разница температур увеличивается на 2-3°C и постепенно в течение 2-3 месяцев доводится до 15-16°C для детей 3-4 лет и до 19-20°C для детей 5-6 лет.
- В процессе закаливающей процедуры температура колеблется в пределах 10-38°C с постепенным переходом и резкими перепадами до 3-4 раз в течение 40-45 минут.
- Занятие в бассейне под руководством инструктора по плаванию продолжается 30 минут.

Воздушные ванны



- Температура воздуха в помещениях в пределах 19-22°C. Постепенно температуру понижают путем проветривания до 17-18°C для детей в возрасте 1-2 года и до 15-16°C – для детей 2-3 лет. Начальную продолжительность ванн, равную 2-5 минуты увеличивают через 2-3 дня на 1-2 минуты, и доводят до 10-15 минут.
 - Ежедневно можно проводить 2-3 воздушные ванны.
 - При рассеянном солнечном облучении можно принимать воздушные ванны на открытом воздухе, но время приема ванн сокращается, если температура воздуха ниже 18°C и скорость ветра больше 5 м/с.
 - Дети в возрасте 4-6 лет могут с пользой для здоровья принимать воздушные ванны в более охлажденных условиях, начиная с температуры воздуха 17-18°C с постепенным снижением и доведением ее до 12-13°C.
 - При условии хорошей переносимости детьми охлаждения продолжительность первой ванны равна 5 минутам, затем увеличивается до 8-10 минут и более. Тело при этом постепенно освобождается от одежды, начиная с рук и ног.
- 



- Тренировку получают не только мышцы, внутренние органы, но и сосуды кожи. Они реагируют на изменения внешней среды (температуры, влажности), повышается устойчивость к сквознякам.
- Через кожу происходит значительная часть газообмена - организму предоставляется дополнительная возможность «дышать».
- Чтобы и дневной сон способствовал закаливанию, воздух в спальне должен быть постоянно свежим.
- Надо постоянно воспитывать у детей спокойное отношение к этим процедурам, стимулировать появление положительных эмоциональных ощущений.

Водные процедуры

- Ноги (нижнюю треть голени) опускают в сосуд с водой при температуре 33°C для детей 2-3 лет летом и при температуре 33°C зимой; для детей 4-6 лет соответственно при 32°C летом и при 33°C зимой. Продолжительность ванн от 2-3 до 4-5 минут. Каждую неделю температура воды понижается и доводится до 18°C и ниже.
-
- Контрастные водные ножные ванны проводят путем попеременного местного обливания ног водой из двух емкостей, имеющих контрастную температуру. От начального контраста $37-38^{\circ}\text{C}$ до $30-31^{\circ}\text{C}$ и трех-четырёхкратной смены воды разной температуры через месяц ежедневного закаливания можно достичь контраста в $15-18^{\circ}\text{C}$ при шести-восьмикратной смене температур.
- В начале ноги погружают в теплую воду на 1-2 минуты, затем – сразу в холодную на 10 сек. Постепенно время нахождения в холодной воде увеличивается до 15-20 секунд. По окончании процедуры ноги вытирают полотенцем и растирают до покраснения.

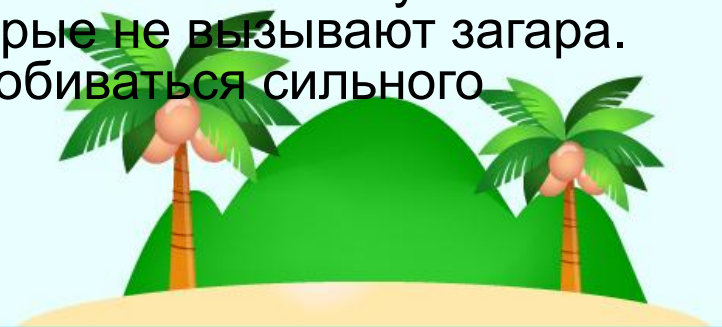
Полоскание горла

- Применяется только после консультации врача и санации носоглотки.
- Учить детей полоскать горло можно уже в возрасте 2-3 лет. Ребенок набирает воду в рот, прополаскивает сначала полость рта, повторив это не менее двух раз, каждый раз сплевывая. Затем вновь набирает воду в рот, закидывает голову назад и произносит протяжный звук «а-а-а». Температура воды 40-42°C.
- Дети в возрасте 4-6 лет, уже умеющие полоскать горло, начинают эти процедуры при температуре воды 36-37°C. Каждые 2-3 дня температура воды снижается на 1°C и доводится до комнатной температуры. Вообще полезно вырабатывать у детей с раннего возраста привычку пить прохладную воду

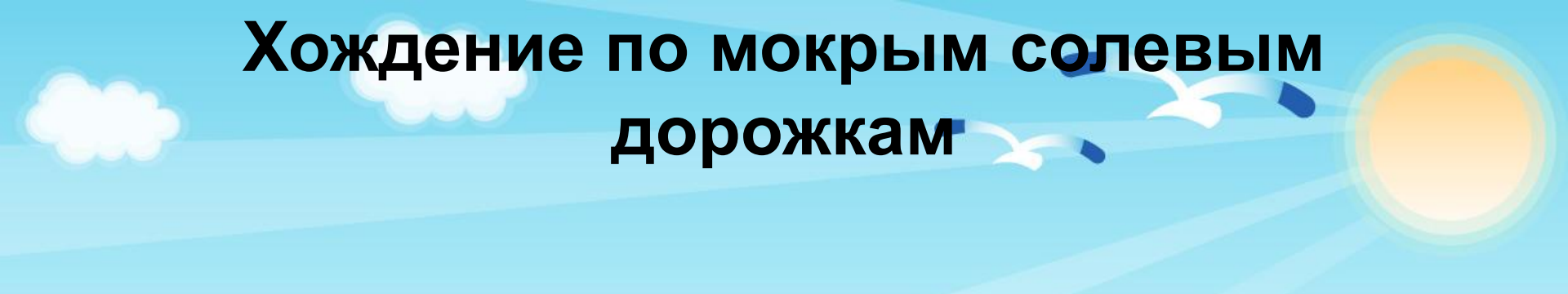


Солнечные ванны

- Во время приема солнечных ванн все дети должны иметь легкие головные уборы из светлых тканей.
- Дозирование времени легко контролируется.
- В первые дни продолжительность солнечных ванн не должна превышать 3-5 минут, и постепенно может быть увеличена до 30-35 минут.
- В первые дни солнечных ванн чувствительность кожи по отношению к солнечным лучам сравнительно высока. Проводить в это время различные мероприятия на свежем воздухе необходимо в затемненных местах.
- Известно, что оздоровительные действия солнечных лучей проявляются уже при таких дозах, которые не вызывают загара. Поэтому для закаливания нет нужды добиваться сильного загара.



Хождение по мокрым солевым дорожкам



- После дневного сна дети выполняют гимнастические упражнения, проходят по ребристой доске, резиновым коврикам с шипами.
 - Вода для замачивания одеяла от 38 до 40 град каждые два дня снижается на 1 град до 20град. Состав раствора: вода 10 л, поваренная соль 400г.
- 

Двигательная активность



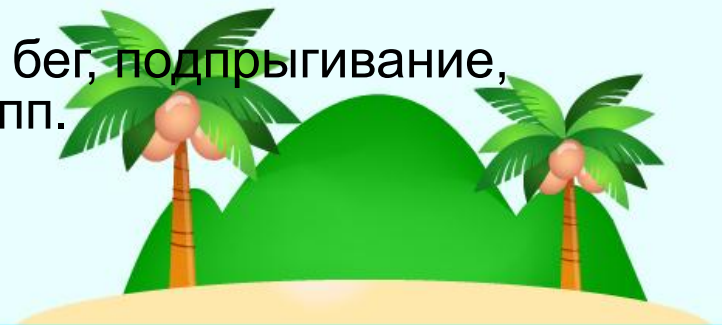
- Утренняя гимнастика
- Физкультурные занятия
- Физкультурные паузы
- Гимнастика после дневного сна
- Прогулки



Утренняя гимнастика

Задачи:

- повышение эмоционального тонуса детей;
- активизация мышечного тонуса детей путем комплексного физического и закаливающего воздействия на их организм.
- Перед завтраком в младших группах в течение 5 минут и в старших по 10-12 минут выполняются общеразвивающие упражнения и несложные игровые задания с целью вызвать положительные эмоции, но не перевозбуждать упражнениями с большой подвижностью.
- Утренняя гимнастика включает ходьбу, бег, подпрыгивание, упражнения для разных мышечных групп.



Физкультурные занятия

Задачи:

- удовлетворяют естественную потребность детей в движении;
 - развивают физические качества детей;
 - формируют основные двигательные умения и навыки детей;
 - обеспечивают развитие всех систем и функций организма ребенка, повышая уровень резистентности его защитных свойств;
 - обеспечивают рост физической подготовленности ребенка в соответствии с физическими возможностями и состоянием его здоровья.
- Физкультурные занятия проводятся 2 раза в неделю по 20 минут в младшей группе и по 35 минут в подготовительной.
 - Каждое занятие, включающее вводную, основную и заключительную части, соответствует возможностям детей:
- учитывается неустойчивость их внимания, быстрая утомляемость при однообразных действиях, в связи с этим чередуются упражнения, строго регламентированные, с более свободными;
 - игровые задания, требующие спокойного, сосредоточенного исполнения с заданиями, рассчитанными на большую подвижность;
 - групповые действия с индивидуальными.

Физкультурные паузы

Задачи:

- снижение психической нагрузки на эмоционально-волевою сферу ребенка и его сенсорные каналы (зрительный, слуховой, тактильный и двигательный);
 - обеспечение эмоционально-активного отдыха детей;
 - активизация мышечного тонуса детей после относительно длительного статического положения, в котором они находились во время занятия.
-
- Содержание физкультпауз составляют хорошо знакомые детям физические и спортивные упражнения, а также подвижные игры.
 - Подбор их в комплексы зависит от возраста детей, вида занятия и степени сложности его учебного материала.
 - Физкультпаузы во время занятий следует приводить ежедневно.
 - Их количество и продолжительность должны зависеть от типа занятия, сложности материала, состояния здоровья детей, а также времени суток (первая половина дня или втора).
 - Дозировка физической нагрузки в средней, старшей и подготовительной группах имеет отличие лишь по длительности проведения физкультпаузы.

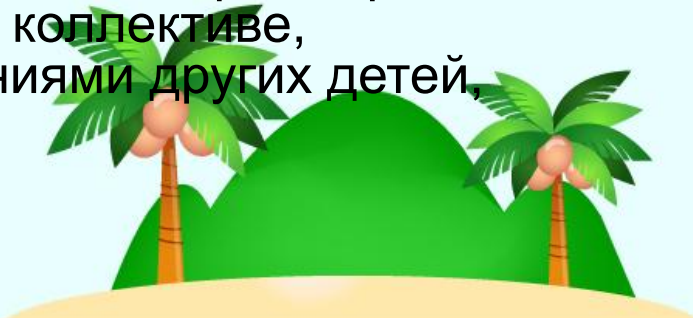
Гимнастика после дневного сна

- Проводится ежедневно в групповом помещении и со всеми детьми. При том в содержании гимнастики после дневного сна, как правило, отсутствуют циклические упражнения (ходьба и бег).
- В комплексы следует вносить упражнения на:
 - координацию движений;
 - профилактику плоскостопия;
 - профилактику нарушений осанки;
 - растягивание;
 - силовые статические и динамические упражнения для укрепления и развития мышц спины, плечевого пояса и брюшного пресса детей.
- При этом дозировка физической нагрузки в средней, старшей и подготовительной группах имеет отличие только в количестве повторений упражнений.



Прогулки



- Прогулки занимают очень большое место в распорядке дня детского сада. На них отводится от 30 минут до 2 часов времени в первой и во второй половине дня.
 -
 - Основным назначением прогулок является длительное пребывание на открытом воздухе, наполненное подвижными играми и физическими упражнениями, а также обучение детей применению двигательных умений в естественных условиях, отличающихся от учебных.
 - Целесообразно широко применять сюжетные игры с правилами, которые требуют умения действовать в коллективе, согласовывать свои движения с движениями других детей, выполнять установленные правила.
- 



Полоскание носоглотки прохладной водой с элементами психогимнастики

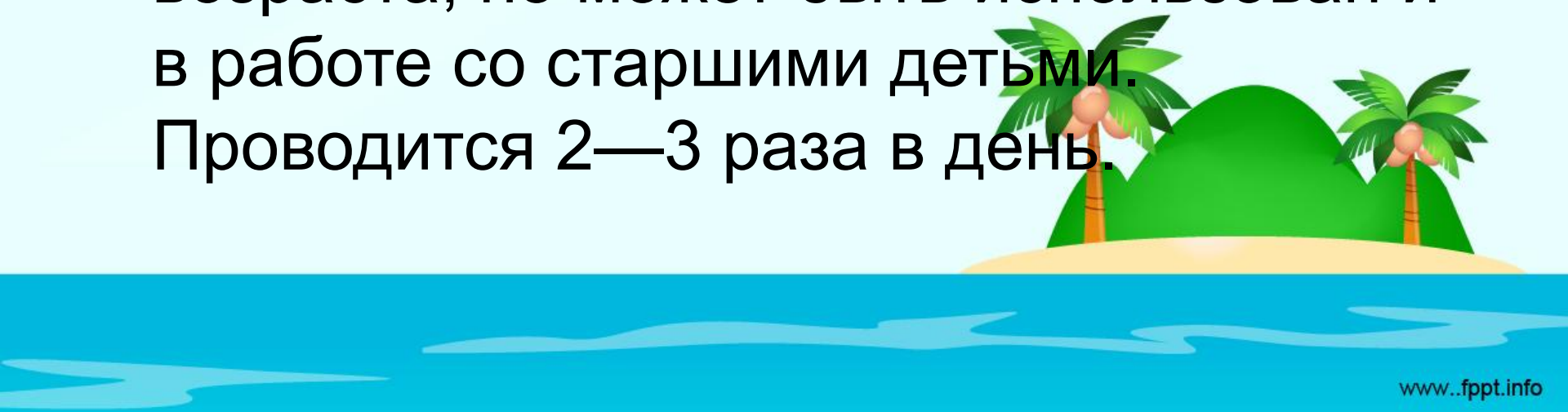
- Предотвращает заболевания носоглотки. Способствует психоэмоциональному настрою детей на закаливающие мероприятия
- Каждому ребенку предлагается представить, как он превращается в доброго волшебника, которому всё подвластно.
- Дети садятся на ковер в позе факира, перед ними ставится вода в бокалах температурой 36—38 °С.
- Постепенно температура воды снижается до 8—10 °С с целью достижения закаливающегося эффекта.

Массаж волшебных точек ушек

- Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных за ушной раковиной и связанных рефлекторно, почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.
Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2—3 раза в день.

Игровой массаж



- Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2—3 раза в день.
- 

Контрастные ванночки для рук

- Рекомендуется проводить после прогулки, перед обедом.

Воспитатель наливает в большой таз теплой воды и немного нейтрального детского шампуня. Можно иногда добавить настой трав или ароматических масел, бросить в воду резиновые игрушки. Дети играют с мыльной водой и к тому же получают лечебную ванну. При манипуляции с игрушками в воде развивается кисть руки и моторика пальцев. Поплескавшись в теплой воде («купаем игрушки»), ребенок моет руки под краном с холодной водой. Длительность горячей ванны 3 – 5 минут.

Вывод:

- Специально и систематически осуществляемые закаливающие мероприятия способствуют сохранению и укреплению здоровья детей, поддержанию организма в наилучшей физической форме





Спасибо за внимание!