

# **Методическая разработка закаливания детей после сна на основе разработанной В.Г. Алямовской системы закаливания**

**Зайцева Юлия Александровна**

# Алямовская Вера Григорьевна

кандидат психологических наук, преподаватель Нижегородского психологического института, Народный педагог, отличник народного просвещения автор книг и пособий для педагогов детского сада

Опыт: Более 30 лет стажа в работе с проблемными детьми, консультирования по вопросам семейных отношений, проведения семинаров и тренингов по личностному развитию, психотехникам (саморегуляция, расширению сознанию, психологической самообороне, общения, личного роста).

Автор более 90 научных работ по проблемам управления развитием дошкольного образования и технологиям физкультурно-оздоровительной работы. Научный руководитель Центра дополнительного образования «Восхождение».

# Закаливание организма детей

один из наиболее эффективных методов повышения сопротивления организма резким колебаниям температуры воздуха и простудным заболеваниям.

## Факторы внешней среды для закаливания

- Воздушные ванны (под одеялом температура 38-39° С. температура в спальне 18°С)
- Ходьба по мокрым дорожкам (две дорожки длиной 4-5 метров и шириной 30-40 см: одна дорожка мокрая, вторая сухая)
- Приемы обширного умывания (прохладной водой 18-22° поочередное движение от кончиков пальцев к локтю обмывает водой руки)

# Принципы закаливания организма детей после сна

- расширение зоны воздействия воды на тело ребенка,
- увеличение времени воздействия,
- принцип гибкого режима,
- принцип взаимопроникновения двух социальных институтов: установление доверительного делового контакта между семьей и детским садом,
- принцип корректировки воспитательной позиции родителей и педагогов.

# Правила закаливания

1. Постепенность процесса. Искусственно ускорять его опасно. неподготовленный организм ребенка может не справиться с большими требованиями. Раздражение необходимо усиливать постепенно.
2. Систематичность (непрерывность) воздействия на организм. Закаливание должно проводиться систематично, лучше с самого рождения и продолжаться в течение всей жизни.
3. Индивидуальный подход. Нужно учитывать индивидуальные особенности ребенка: возраст, состояние здоровья, общее физическое развитие, особенности нервной системы. Начинать закаливание нужно, убедившись, что ребенок в данный момент совершенно здоров.
4. Положительный эмоциональный настрой. Закаливающие процедуры должны проводиться так, чтобы не вызвать у ребенка отрицательного отношения к ним.

# Обширное умывание

Это эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего возраста и проводится после сна.

Суть обширного умывания заключается в следующем: ребенок, раздетый до пояса, в быстром темпе, самостоятельно выполняет ряд последовательных действий.

# Этапы обширного умывания

- 1 этап – учат обмывать руки, лицо и вытирать их.
- 2 этап – обмывает руки, набирает в пригоршни воду, выплескивает на шею, движения от седьмого шейного позвонка к яремной впадинке на груди.
- 3 этап – учат растиранию сухим полотенцем.
- 4 этап – учат мокрой ладонью энергично растирать верхнюю часть груди. По окончании водной процедуры самостоятельно вытирается.

# Приемы закаливания

## *1. Обширное умывание*

- Открыть кран с водой, намочить правую ладонь и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.
- Намочить обе ладони, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку; сказать «раз».
- Намочить правую ладонь и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».
- Намочить обе ладони и умыться лицо. - Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться насухо.

*Примечание: Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно, каждую руку, а также шею, грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т.д. В старшей группе они просто старательно обмываются водой из-под крана.*



# Приемы закаливания

## *2. Ходьба по мокрым дорожкам*

- Из старых махровых полотенец, байковых одеял шьются 4 дорожки длиной 4-5 метров. Одновременно используются только 2 дорожки, остальные находятся в стирке.
- Для проведения процедуры одна дорожка намачивается, другая остается сухой. Дети топают несколько секунд по мокрой дорожке, затем прыгают на сухую и тщательно вытирают стопы.
- По мере привыкания процедура повторяется несколько раз. Хорошо использовать игры-речевки «Баба сеяла горох...», «Шел мужик по городу...».
- Подготавливает и расстилат дорожки помощник воспитателя, она же сдает их в прачечную.

# Приемы закаливания

## 3. Обливание ног

- В ногомойку ставят трапик, стул, два ведра с водой и ковш. Пол застилается ковриком, старым одеялом или простыней.
- Ребенок садится на стул, зачерпывает ковшом воду и обливает одну стопу, затем другую, насухо вытирает ноги полотенцем.
- По мере привыкания к процедуре он обливает уже голень и стопу.
- На каждую ногу расходуется два ковша воды.

*Примечание: Обливание ног не проводится, пока каждый ребенок не научится правильно вытирать, а затем энергично растирать ноги.*

## 4. Влажное обтирание

- Необходимо 4 комплекта варежек. Воспитатель надевает на одну руку влажную варежку, на другую – сухую и растирает ребенка. Обе варежки сбрасываются в специальную емкость и сдаются в стирку.

# Приемы закаливания

## *5. Ходьба босиком*

- Вначале детей некоторое время приучают ходить в носочках по ковру или паласу. Затем просто по полу во время ежедневной утренней гимнастики.
- Затем дети ходят босиком, на это затрачивается от 2-х до 3-х месяцев в зависимости от подбора детей.

## *6. Сон без маечек*

- Проводится круглый год.
- На случай снижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены теплые носочки на ноги и вторые одеяла.
- Температура в спальном комнате не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.

# Схема закаливания по В.Г. Алямовской

## Первая младшая группа

- 1 квартал (сентябрь-ноябрь)
- Постепенное обучение полосканию рта, элементам обширного умывания по мере прохождения адаптационного периода. Воздушные ванны после сна продолжительностью до 3 минут. Ходьба и бег босиком ежедневно в течение 3-5 минут (в первые 5-7 дней – не более 2 минут).
- 2 квартал (декабрь-февраль)
- Ходьба по мокрым дорожкам от 15 до 20 секунд.
- 3 квартал (март-май)
- Ходьба по мокрым дорожкам до 1 минуты.
- 4 квартал (июнь-август)
- Солнечные и воздушные ванны.
- В течение всего года: купание в бассейне 1 раз в неделю.

•

# Схема закаливания по В.Г. Алямовской

## Вторая младшая группа

- 1 полугодие (сентябрь-февраль)
- Воздушные ванны продолжительностью до 4 минут после сна. Влажное обтирание после утренней гимнастики. Ходьба и бег по мокрым дорожкам до 1,5 минут во время гимнастики после сна. Обучение элементам обширного умывания.
- 2 полугодие (март-август)
- Игры на мокрых дорожках до 2-2,5 минут. Обширное умывание после дневной гимнастики. Купание в бассейне 2 раза в неделю.
- Начиная со 2 младшей группы дети после завтрака чистят зубы, после обеда, полдника, ужина полощут рот.

# Схема закаливания по В.Г. Алямовской

## Средняя группа

- Сухое растирание после утренней гимнастики.
- Воздушные ванны продолжительностью до 5 минут во время переодевания ко сну.
- Ходьба и бег босиком ежедневно в течение 10-15 минут (в первые 5-7 дней не более 7 минут).
- Игры на мокрых дорожках во время гимнастики после сна до 4 минут.
- Обширное умывание после дневной гимнастики. После завтрака - чистка зубов, после обеда, полдника, ужина – полоскание рта.
- Купание в бассейне - 2 раза в неделю.

# Схема закаливания по В.Г. Алямовской

## Старшая группа

- 1 полугодие (сентябрь-февраль)
- Обширное умывание и растирание после утренней гимнастики. Воздушные ванны продолжительностью 8-10 минут во время переодевания ко сну. Ходьба и бег босиком ежедневно до 15 минут ( в первые 5-7 дней – не более 10 минут). Обливание ног прохладной (+18 градусов Цельсия) водой. Чистка зубов после завтрака, полоскание полости рта после обеда, полдника, ужина.
- 2 полугодие (март-август)
- Воздействие на БАТК, расположенные на груди, ушах, голове. Купание в бассейне 2 раза в неделю в течение всего года.

# Схема закаливания по В.Г. Алямовской

## Подготовительная группа

- Обширное умывание и растирание после утренней гимнастики.
- Воздушные ванны во время переодевания ко сну до 10 минут.
- Ходьба и бег босиком ежедневно до 15 минут.
- Обливание ног прохладной водой (+18 градусов Цельсия).
- Воздействие на БАТК груди, ушей, головы.
- Чистка зубов после завтрака, полоскание полости рта после обеда, полдника, ужина.
- Купание в бассейне 2 раза в неделю.



# Литература

- 1.Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей. Лекции 1-8-М.:Педагогический университет «Первое сентября» , 2015.
- 2.Иванов.С.М. Врачебный контроль и лечебная физкультура.- М.: Медицина, 2011.- 102с.
- 3.Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста.- М., 2010
- 4.Лаптев А.П. Закаливайтесь на здоровье.- М.: Медицина, 2011.
- 5.Пономарев С.А. Растите малышей здоровыми.- Советский спорт, 2013. 48с.
- 6.Студеникин М.Я. Книга о здоровье детей.- Москва, Просвещение 2014.
- 7.Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств.- Москва «Советский спорт» 2010.

**Спасибо за внимание**