

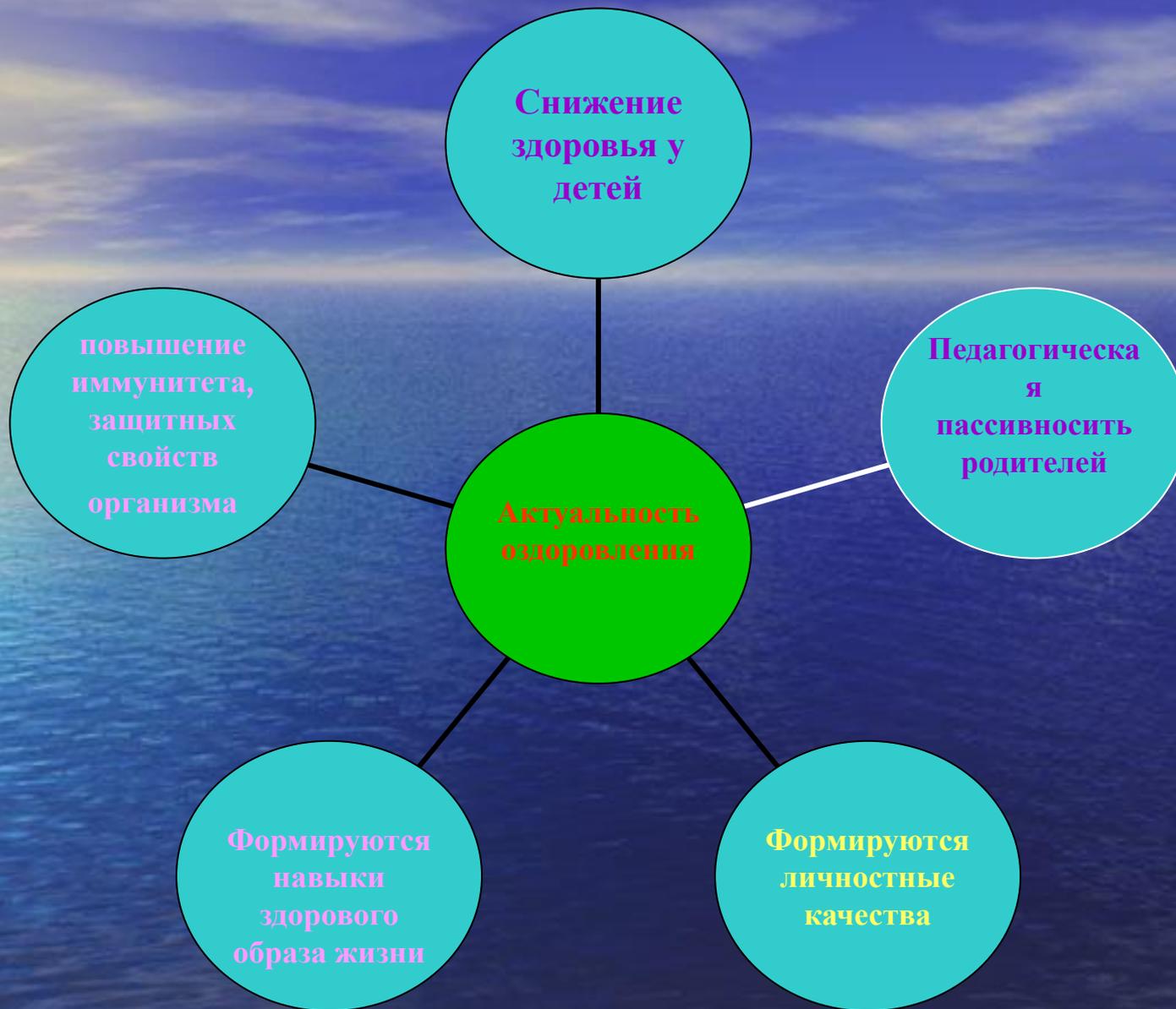
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
« Детский сад №460 «Родничок» Сормовского района

## *«Организация закаливающих мероприятий с детьми в бассейне»*



Выполнила: Нефедова Ольга  
Леонидовна инструктор по  
физической культуре МАДОУ  
«Детский сад»  
№ 460 «Родничок»  
Сормовского района

г.Нижний Новгород  
Февраль 2014 г.



# Закаливание

Система мероприятий, направленных на повышение устойчивости генетически predetermined механизмов защиты и приспособление организма ко многим факторам

# Изучение медико - психолого-педагогических исследований по вопросу оздоровления детей

1. Кудрявцев В.Т и Егоров Б.Б разработали развивающую педагогика оздоровления, которая включает в себя комплекс дыхательных упражнений и закаливающие процедуры
2. Макарова З.С и Голубева Л.Г изучали и разрабатывали методы закаливания для ЧБД
3. Гаврючина Л.В разработала комплекс дыхательных и звуковых упражнений для ЧБД

## Цель:

**Охранять и укреплять здоровье детей, содействовать их всестороннему развитию, обучать детей плаванию**

## **ЗАДАЧИ**

### **Оздоровительные**

- Создать условия для снижения заболеваемости детей, активизировать психофизиологические возможности детского организма.
- формировать необходимые знания, умения, и навыки здорового образа жизни.
- Осуществлять профилактику и коррекцию нарушений осанки (по показаниям врача ортопеда).
- Формировать у детей культурно-гигиенические навыки
- Улучшение показателей физического развития, повышение уровня физической подготовленности ребёнка

### **Образовательные**

- Формировать у детей осознанного отношения к выполнению двигательных действий, потребность в физическом совершенствовании
- учить детей жизненно-необходимым навыкам плавания, умению держаться на воде, спортивным способам плавания

### **Развивающие**

- Развивать физические качества детей
- Развивать самостоятельность, творчество, активность в двигательной деятельности

# Условия для проведения закаливания

- **соблюдение рационального режима дня, обеспечивающего смену разнообразной деятельности и отдыха, создание условий для удовлетворения биологической потребности детей в движении**
- **реализация здоровьесберегающих педагогических технологий**
- **наличие в дошкольном учреждении условий для проведения закаливающих мероприятий**
- **постоянный и тесный контакт инструкторов по физическому воспитанию, воспитателей, медицинских работников и родителей, формирование навыков здорового образа жизни**

# Направления работы

Изучение медико – психолого -педагогических исследований по вопросу оздоровления детей

- Работа с детьми
- Работа с родителями
- Организация предметно-развивающей среды

# Этапы работы

## I Диагностический

### Цель:

1. Проанализировать состояние здоровья детей, их физическое развитие
2. Определить показания для проведения видов закаливающих мероприятий (группа закаливания).

## II Формирующий

### Цель:

1. Организовать физкультурно-оздоровительную работу с детьми
2. Организовать работу с родителями по вопросам закаливания детей, внедрения здорового образа жизни, скорректировать их действия по выбору средств и методов закаливания.

## III Обобщение результатов (итоговый)

### Цель:

1. Проанализировать состояние здоровья детей, их физическое развитие

# Анализ состояния здоровья детей, их физического развития

## Анализ здоровья

95% детей II группа здоровья  
5% детей с I группой здоровья

I группа –это здоровые дети.

II-это дети имеющие функциональное нарушение отдельных органов, ослабленные, часто болеющие.

III-имеющие хронические заболевания.

## Анализ заболеваемости

38% детей болели простудными заболеваниями (ОРВИ, ОРЗ)

## Результаты анализа освоения программы детьми по разделу «Плавание» (начало года)

22% детей - высокий уровень

30% детей – средний уровень

48% детей – низкий уровень

10% затрудняются нырять

- 5% - боятся воды
- 50% затрудняются в плавании различными способами
- недостаточно развиты мышцы спины, координация движений

# Определение групп закаливания

**I группа закаливания - 5% детей**

**II группа закаливания - 90% детей**

**III группа закаливания - 5% детей**

**I группа — дети здоровые, ранее закаливаемые; можно пользоваться любыми методиками закаливания, вплоть до интенсивных, так как это уже закаленные дети**

**II группа — дети здоровые, впервые приступившие к закаливанию, или дети, имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья; можно пользоваться любыми методиками закаливания**

**III группа — дети, имеющие хронические заболевания после длительных заболеваний. К этой же категории относятся часто болеющие дети. Принципы закаливания по III группе — это частые повторения и короткое время действия фактора, с учётом рекомендаций врача.**

# Принципы закаливания

- Осуществление закаливание при полном здоровье детей
- Систематичность и последовательность закаливания
- Постепенность
- Индивидуально-дифференцированный подход – учёт возраста, состояния здоровья, условий жизни, индивидуальных свойств организма.
- Создание условий для благоприятного эмоционального состояния детей, их положительного отношения к процедурам
- Комплексность использования природных факторов
- Проведение закаливания в состоянии покоя и в сочетании с движениями, физическими упражнениями
- Проведение закаливания на фоне теплового комфорта организма

# Оздоровительные мероприятия

- создание благоприятного психологического климата в дошкольном учреждении с преобладанием положительных эмоций
- применение циклических упражнений
- использование контрастных температурных воздействий (воздушные ванны, посещение сауны, контрастный душ)
- звуковые и дыхательные упражнения
- солевые дорожки
- элементы массажа и самомассажа
- обучение детей элементам психогимнастики, приемам мышечного расслабления;
- арома- и фитотерапия

# Противопоказания к проведению закаливающих процедур

- Отводы по состоянию здоровья
- Менее 5 дней после выздоровления или профилактической прививки
- Менее 2 недель после обострения хронического заболевания
- Отсутствие согласия родителей на закаливание ребёнка
- Протест и страх ребёнка
- Температура окружающего воздуха ниже нормы

# Воздушные ванны



**Цель:**

**Активизировать деятельность всех систем организма, стимулировать работу внутренних органов, органов чувств.**

**Использование разницы температур в раздевалке и бассейне.**



# Обливание водой



- **Цель:** повышение устойчивости организма к колебаниям температуры, переохлаждению, сопротивляемости к инфекционным заболеваниям, усиление обмена веществ.



# Солевые дорожки

## Цель:

Активизация биологически активных точек, повышение функциональной деятельности, защитных свойств организма

Эффект солевых дорожек заключается в том, что соль раздражает стопу ребенка, богатую нервными окончаниями

Используются массажеры для разогрева стопы



# Дыхательные упражнения на суше

## Цель:

Повышение общего жизненного тонуса, сопротивляемости и устойчивости организма к простудным заболеваниям, развитие дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшение лимфо- и кровообращение в лёгких

Комплекс дыхательных упражнений, направлен на улучшение функции системы «сердце — легкие».



# Дыхательные упражнения в воде



**Упражнения:**

- «Поплавок»
- «Ветер по морю гуляет»
- «Мотор»

# Элементы массажа и самомассажа

- Цель:  
Активизация биологически активных точек, повышение функциональной деятельности головного мозга, защитных свойств организма, расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения.



# Сауна

Цель:



- повышать сопротивляемость организма, способствовать его очистки от шлаков, активизировать обмен веществ
- В сауне дети должны лежать или сидеть на полотенце.
- Продолжительность 1 посещения не более 3 минут.
- Сочетание с дыхательными упражнениями.
- С детьми 6-7 лет в сауне проводится ароматерапия с использованием эфирных масел хвойного ряда (эвкалипт, сосна), способствующих профилактике ОРВИ, повышению иммунитета

# Фитотерапия



## Цель:

успокаивает нервную систему, орошение воздуха фитонцидами; закаливание с использованием природных средств и методов традиционной и народной медицины, профилактика различных заболеваний.

# Взаимодействие с родителями

Работа шла по следующим направлениям:

- Изучение интереса родителей к вопросу о закаливании ребенка,
- Повышение педагогической культуры родителей.
- Актуальное включение родителей в образовательный процесс.

# Анализ работы с детьми

Анализ заболеваемости детей старших возрастных групп показал устойчивое снижение числа случаев ОРЗ у детей, начиная с первого месяца оздоровления. Заболеваемость в конце года составила 8%

Повысилась посещаемость детьми занятий в бассейне.

Возрос интерес детей к занятиям в бассейне, оздоровительным мероприятиям, к своему здоровью

Дети испытывают положительные эмоции от посещения бассейна, закаливающих процедур

Показатели уровня физического развития и физической подготовленности возросли. 52% детей имеют высокий уровень, 39% - средний уровень, 9% - низкий уровень.

65% хорошо освоили различные способы плавания, 25% освоили плавание на спине, 50% - плавание кролем на груди

Все дети освоили технику ныряния, научились задерживать дыхание под водой

Дети овладели различными оздоровительными методиками, возросла самостоятельность детей в процессе их выполнения

Педагоги отмечают повышение работоспособности, активности детей в других видах деятельности.

# Выводы

- Целенаправленная и систематическая работа по закаливанию детей позволило сформировать у детей устойчивый интерес к своему здоровью и закаливающим процедурам, снизить заболеваемость детей.
- Оздоровление детей успешно осуществляется в тесном контакте с родителями, предложенные формы работы с родителями позволили расширить знание и умения родителей в вопросах оздоровления детей, вовлечь их в проведение закаливающих мероприятий. Повысить интерес к собственному здоровью и здоровью своего ребенка, а следовательно, способствовали улучшению показателей здоровья детей.

**Спасибо за внимание!**