



Закаливание. Новые методы

**Подготовила воспитатель
МБДОУ д/с №10
Фадеева Наталья Вячеславовна**

Закаливание

- Система мероприятий, повышающих выносливость организма к многообразным влияниям внешней среды и воспитывающих способность организма быстро и без вреда для здоровья приспособиться к неблагоприятным воздействиям средствами самозащиты.
- Мощное оздоровительное средство, которое в 2-4 раза снижает число простудных заболеваний. Оно оказывает общеукрепляющее воздействие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.



Цели закаливания

- Укрепление здоровья детей.
- Повышение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным факторам внешней среды и заболеваниям.
- Рост физической работоспособности.
- Появление положительных эмоций, способствующих укреплению психического здоровья.
- Развитие эмоционально положительного настроения детей к закаливающим мероприятиям.

Во многом именно в дошкольном возрасте закладывается здоровье человека, поэтому в период нахождения в детском саду следует уделить процессу закаливания пристальное внимание.

Основные принципы закаливания

- Постепенность и последовательность (расширение зон воздействия и увеличение времени проведения процедур).
- Систематичность и постоянство (непрерывность).
- Комплексное использование природных факторов.
- Учет индивидуальных особенностей.
- Контроль за физиологической реакцией ребенка.



- Наличие обязательной эмоционально-положительной реакции малыша на любую закаливающую процедуру.

Требования для организации закаливания

- Провести комплексную оценку здоровья ребенка.
- Определить тип и дозировку закаливания.
- Выбрать метод закаливания.
- Заинтересовать родителей.
- Соответствие возрасту.
- Учитывать противопоказания к закаливанию организма.

Противопоказания

- Менее пяти дней после выздоровления или профилактической прививки.
- Менее двух недель после обострения хронического заболевания.
- Повышенная температура тела.
- Протест и страх ребенка.
- Температура окружающего воздуха ниже нормы.
- Период адаптации.

Вместе с мамой и папой

- Гимнастика
- Ходьба
- Катаемся с пользой



Средства закаливания

- Закаливание воздухом
- Закаливание водой
- Закаливание солнцем



«Солнце,
воздух и вода —
наши лучшие
друзья»

Закаливание воздухом

- переодевание ребёнка;
- утренняя гимнастика, ходьба босиком и легкий бег по «дорожке здоровья»;
- сон в хорошо проветренной спальне с доступом свежего воздуха (открытые форточки);
- сквозное проветривание помещения до 5 раз в день;
- поддержание оптимального температурного режима в помещении (18-22°C);
- ежедневные прогулки на свежем воздухе по 3-4 часа в зимнее время и весь день - в летнее время.

Закаливание солнцем

- Умеренное, гигиенически правильное солнечное облучение улучшает деятельность внутренних органов и всех систем организма.



Закаливание водой

- Умывание
- Обтирание
- Обливание



Хождение по мокрым дорожкам

- Эффективным средством закаливания является хождение босиком по мокрым солевым дорожкам, раздражающим нервные окончания на стопах ног.
- Для этого понадобятся три полотенца, одно смачиваем в растворе соли (на 1 литр воды - 100 грамм соли), второе смачиваем пресной водой, третье остается сухим.
- Расстилаем полотенца на клеенке рядом друг с другом.
- Перед процедурой необходимо подготовить стопы ребенка, для этого можно использовать массажер, старые счеты, а также полезно было бы иметь специальный коврик для массажа стоп ребенка, который можно сделать самим.
- Еще можно сделать упражнения для стоп - походить на пальчиках, перекатываться с пятки на носок, попрыгать.
- Затем ребенок ходит по соленому полотенцу в течение 4-5 минут, танцует, прыгает - находится все время в движении, затем переходит на второе полотенце и старается протереть стопы ног от соли, затем на сухое и вы вытираете ему ноги насухо.

Правильно организованная система закаливания

- Поддержит температурный баланс тела
- Нормализует поведенческие реакции ребенка
- Снизит инфекционно-воспалительные заболевания
- Улучшит показатели физического развития
- Повысит уровень физической подготовленности

Используемая литература

1. Гаврючина Л.В. «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ». М., 2007г.
2. Голубева Л.Г., Доскин В.А. «Как сохранить и укрепить здоровье ребенка» М., 2006г.
3. Сонькин В.Д., Анохина И.А. «Как правильно закаливать ребенка» М., 2003г.
4. Возная В.И., Коновалова И.Т. и др. «Организация воспитательной и оздоровительной работы в ДОУ» М., 2006г.
5. «МААМ. РУ» (интернет – ресурс)
6. «doshvozzrast.ru» (интернет – ресурс)

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**

