

ПРОЕКТ ПО ТЕМЕ:

«Закаливание дошкольников в Дошкольной Образовательной Организации и семье»



Выполнила: Смирнова Е.Г.

название проекта:

- «Закаливание-первый шаг на пути к здоровью»
- **Тип проекта: практико-ориентированный**
- **Форма проведения: анкетирование консультации родителей, практические занятия, физкультурные досуги, родительские собрания, праздники.**



устройству, содержанию и организации режима работы Дошкольных Образовательных Организаций (Постановление Главного Государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26)

Комплекс мероприятий по закаливанию

- Аэрация помещений
- Прогулка
- Физические упражнения проводимые на открытом воздухе
- Умывание прохладной водой и другие водные процедуры
- Воздушные процедуры
- Солнечные процедуры



Цель закаливания: Выработать способность организма быстро изменять работу органов и систем в связи с постоянно меняющейся внешней средой.



- **Закаливание – это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости механизмов защиты и приспособления организма ребенка к различным факторам внешней среды.**

Закаливание-это обеспечение рационального сочетания температуры воздуха и одежды ребенка, достаточное пребывание на свежем воздухе, рациональная организация сна.

- **Э.Я. Степаненкова отмечает, что в дошкольных учреждениях в целях закаливания детей используются воздушные и солнечные ванны, водные процедуры (обтирание, обливание, душ, купание) [8, с.286]. Комплексное применение природных факторов вырабатывает у детей стойкость к различным неблагоприятным воздействиям окружающей среды (влажный воздух, дождь, ветер, перегревание)**

Закаливающие мероприятия наиболее эффективны, считает Э.Я. Степаненкова, в сочетании с физическими упражнениями: активная мышечная работа содействует совершенствованию процесса терморегуляции и тем самым приспособлению организма к окружающей внешней среде. В процессе закаливания происходит глубокая перестройка организма, и если ребенок активен, она осуществляется естественно и просто [8, с.286].

ЦЕЛЬ РАЗРАБОТКИ:

- **Закаливание детей, путем систематических проводимых мероприятий направленных на повышение устойчивости организма, укрепление психофизиологического и физиологического здоровья детей.**
- **Привлечь родителей к современной активной деятельности к организации физического воспитания и закаливания.**
-

При проведении
закаливающих
мероприятий всех
детей делят

на III группы

I группа

**Здоровые,
ранее
закаляемые**

II группа

Здоровые, впервые
приступающие к
закаливающим
мероприятиям, и
дети имеющие
функциональные
отклонения в
состоянии здоровья

III группа

С хроническими
заболеваниями и
вернувшиеся
в ДОО
после длительных
заболеваний

**Методы
закаливани
я**

ВОЗДУХОМ

ВОДОЙ

СОЛНЦЕМ

Закаливание воздухом

Воздух, наиболее доступное средство закаливания в любое время года. Систематическое пребывание детей на воздухе помогает организму быстро адаптироваться к новым температурным условиям. Воздух в помещении должен быть +18 +19 С



Продолжительность приема воздушных ванн



- **Продолжительность первых воздушных ванн 5 мин**
- **Постепенно это время увеличивается на 2-3 мин через каждые 3-4 дня и доводится до 30 мин**
- **Температура воздуха снижается через каждые 5-6 дней на 1С и доводится до 15-16 С**
- **Первая половина дня с 9 до 12 часов, лучшее время для приема воздушных ванн**
- **Во второй половине дня рекомендуется проводить воздушные ванны с 16 до 18 часов**



Закаливание водой

Водные
процеду
ры

местные

общие

● Местные процедуры:

- Умывание (через каждые 3 дня снижаем на 1С) и доводим:
- от 1 года до 2-х лет с +28С до +20С
- От 2 до 3-х лет до +16С
- С 3-х и старше до +14С
- ножные ванны:
- Ковшом 0,5л температура не ниже +20С, 15-20 сек, затем ноги обтереть. Летом после прогулок обливание ног (с мылом) Начальная температура + 30С, через 1-2 дня снижают на 2С и постепенно доводят в дошкольных группах до +16 +14 С
- обтирание рукавичкой из ткани, смоченной в воде (руки, шея, грудь, спину и ноги) или обливание до пояса.
- Начальная температура воды для обтирания:
 - С 3-4-х лет +32 С
 - С 5-6 лет +30 С
 - С 6-7 лет +28 С
- Через каждые 2-3 дня ее снижают на 1 градус С и доводят до:
 - +22 С - летом и +25 С - зимой

● Общие процедуры:

- Обтирание и обливание всего тела, купание в бассейне.
- Обливание из лейки и душа: высота падения воды не должна превышать 40-50 см. Длительность обливания под душем 30-40 сек.
- Следить: чтобы вода охватывала большую часть тела(сначала спину, затем грудь, живот, потом правый и левый бок). Растереться сухим, махровым полотенцем до покраснения кожи.
- Температуру воды снижать постепенно:
 - С 3-4-х лет с + 32-35 до + 22С
 - С 5-6 лет с + 30 -32 до +20 С
 - с 6-7 лет с + 28 до +18С
- Летом температура воды снижается на 1 градус С через каждые 3-4 дня, а зимой через 4-6 дней

Закаливание солнцем



Противопоказания к применению солнечной радиации в целях закаливания

1

Всем детям первого года жизни и детям более старшего возраста с резким отставанием в физическом развитии

2

Малокровие (анемия)

3

Сердечно-сосудистые заболевания

4

Повышенная нервная возбудимость

5

Во время острого периода заболевания

Формы и методы оздоровления детей



Формы и методы оздоровления детей



Формы и методы оздоровления детей



Формы и методы оздоровления детей



Формы и методы оздоровления детей



В программе «ИСТОКИ»

(центр «Дошкольное детство» им. А.В.Запорожца) записано, что независимо от форм и методов закаливания необходимо соблюдать его основные принципы:

1. Устойчивость

2. Индивидуальность

3. Чередование

4. Активность

5. Постепенность

6. Системность

7. Соответствие

8. Сезонность

9. Своевременность

10. Правильный подход

11. Индивидуальность

12.

13. Непрерывность

14.

15. Постепенность

Список используемой литературы

- **Использовались материалы лекций сайта:
Универсарium**
- **Л.С.Сековец «Комплексная физическая реабилитация.
Закаливание»**
- **под ред. З.И.Бересневой «Здоровый малыш» Программа
оздоровления детей в ДОУ**
- **И.М.Воротилкина «Физкультурно-оздоровительная работа в
Дошкольном Образовательном Учреждении»**
- **Программа «Истоки»(цент «Дошкольное детство» им.А.В.
Запорожца)**

Академик Г.Н. Сперанский подчеркивал:

«При самом внимательном уходе невозможно оградить ребенка от всех неожиданных перемен температуры, внезапных сквозняков, открытых форточек, ветров, дождей, сырости. Но для изнеженного, привыкшего к теплу организма такое случайное охлаждение становится особенно опасным, т.к. его способность самостоятельно защищаться от холода уже значительно ослаблена. Чем старательнее кутают ребенка, тем более он уязвим для простуд, тем чаще болеет. Несомненно, что единственное надежное средство-**ЗАКАЛИВАНИЕ**. Надо тренировать, совершенствовать, развивать врожденные защитные силы, добиваться их наилучшего действия»

