

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ № 121  
ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА г. САНКТ - ПЕТЕРБУРГА»



# Применение технологий закаливания в работе с детьми дошкольного возраста.



ВОСПИТАТЕЛЬ  
Лапина Юлия Викторовна

Оздоровительная работа с дошкольниками в последние десятилетия приобрела особую актуальность, что связано со стабильной тенденцией ухудшения здоровья всего населения России, в том числе и детей. Причин тому много: это социальные, экологические, политические факторы и пр. В связи с этим ныне принимаются меры для изменения ситуации: развивается сеть оздоровительных центров и спортивных клубов, разрабатываются и апробируются на практике новые оздоровительные методики, адаптируются к современным условиям хорошо известные и забытые методы, формы, а так же средства оздоровления.

### **Технология -**

- различные формы и методы, которые мы используем в своей работе.
- некая совокупность приемов работы педагога
- это закономерность в использовании определенных приемов в работе, подчиненная единой цели.
- Результаты работы по технологии можно отследить, провести диагностику.



- **Главная цель** в воспитании и образовании дошкольников - это сохранение здоровья. Решению этой цели подчинены многие задачи, которые решает педагог в процессе своей деятельности. Педагоги в детских садах учат детей культуре здоровья, как ухаживать за своим телом, то есть осознанному отношению к своему здоровью, безопасному поведению.
- **Задача** оздоровительных мероприятий в дошкольном учреждении - поддерживать, развивать и укреплять защитные силы организма ребенка, приучать противостоять неблагоприятным факторам внешней среды. Активно содействует этому закаливание; оно повышает сопротивляемость организма к респираторным заболеваниям, возникновение которых связано с простудой.

Начинать закаливание надо постепенно.

Это и есть **первое правило** закаливания: постепенность процесса. Искусственно ускорять его опасно - эффект может оказаться прямо противоположным.

**Второе правило** - систематичность (*непрерывность*) воздействия на организм. Только таким методом создаются устойчивые рефлексы.

**Третье правило** - индивидуальный подход. Нужно учитывать индивидуальные особенности ребенка, возраст, состояние его здоровья, подготовленность к тем или иным закаливающим мероприятиям.

**Закаливать можно лишь совершенно здорового ребенка.**



Все закаливающие процедуры должны проводиться так, чтобы не вызывать у детей отрицательного к ним отношения.



# "Рижский" метод закаливания

\_\_Название метода пришло из Прибалтики, где было замечено, что дети бегающие босиком по прохладной воде и песку Рижского взморья практически не болеют простудными заболеваниями. Метод давно и широко применяется в дошкольных учреждениях,мет несколько вариантов. В нашем ДОУ применяется в младших группах для детей от 1,5 до 4 лет.

Для данного метода закаливания используется три дорожки из грубого полотна (мешковина, дерюга и пр.) шириной 0,4 м и длиной 1,5 м. Одна из них смачивается в 10% растворе поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) комнатной t. Другая в чистой воде такой же t. Третья дорожка остается сухой. Дорожки выстилаются на полу в следующей последовательности: "соленая" дорожка, дорожка, смоченная обычной водой и сухая.

Дети шаркающим шагом проходят по очереди по всем дорожкам. Прохождение можно повторить 2-3 раза и совместить его с хождением по ребристой доске или по "Дорожке Здоровья".

"Дорожка Здоровья" представляет собой полсу из легкостирающейся ткани с нашитыми на нее мелкими предметами: пуговицы, бусинки, плетенные веревочки, шнуры и другие объемные предметы, безопасные для ребенка. Можно использовать ковер для ванной типа "травка". Подобные дорожки используют для профилактики плоскостопия и являются активными раздражителями рецепторов, находящихся на стопе ребенка.

## Обширное умывание

Настоящий метод используется нами в группах для детей в возрасте от 4 до 7 лет.

Обтирание производится смоченной в воде рукавичкой, ткань которой должна удовлетворять следующим условиям: хорошо впитывать воду, не быть слишком мягкой. Желательно, чтобы рукавички были хорошо смочены, но вода не должна с них капать.

После обтирания тело растирают сухим полотенцем. Обтирание сопровождается легкими массирующими движениями, а массаж всегда делают от периферии к центру, в следующей последовательности:  
на счет "1" - растираем грудь круговыми движениями по часовой стрелке;  
на счет "2" - кисти рук обтираем до плеча снизу вверх;  
на счет "3" - растираем ноги в направлении от стопы до колена;  
на счет "4" - одновременно обеими руками обтираем шею в направлении от затылка к подбородку;  
на счет "5" - обтираем лицо и уши.

По окончании влажного обтирания тело ребенка растирается сухим полотенцем до легкого покраснения.

В начале обучения данной закаливающей процедуре детям помогают взрослые (воспитатель, помощник воспитателя, медсестра).  
Далее все этапы дети выполняют самостоятельно.

# Хождение босиком

- технически самый простой нетрадиционный метод закаливания, одновременно является хорошим средством укрепления свода стопы и связок. Начинаем хождение босиком при t земли или пола не ниже +18. Вначале это осуществляется в носках в течении 4-5 дней, затем полностью босиком по 3-4 минуты. Время процедуры увелич ежедневно на 1 минуту и до до 20-25 минут. Процедура физиологична и х переносится детьми л возраста. Поэтому мы проводим её с раннего возраст



## Контрастные воздушные ванны в сочетании с "Рижским" методом.

Процедура проходит после дневного сна: начинается в 15.00, длится 12 - 13 минут и имеет характер перебежек из "холодной" комнаты в "теплую" с обязательным музыкальным сопровождением. Данная методика заключается в следующих процедурах. Во время сна детей в спальном помещении открываются окна и температура воздуха доводится до +13 +16 градусов. После пробуждения дети просыпаются и выполняют физические упражнения. Затем следует пробежка в групповую комнату, где температура воздуха достигает +21 +24 градуса.

Деятельность детей в "теплой" комнате заключается в следующем:

- ходьба по коврику, смоченному в солевом растворе;
- ходьба по дорожке, смоченной в чистой воде;
- ходьба по сухому коврику;
- ходьба по "Дорожке Здоровья".

Темп прохождения по дорожкам обычный, а с течением времени темп можно постепенно наращивать.

Затем дети перемещаются в "холодную" комнату, где под руководством педагога выполняют физические упражнения, танцевальные элементы, играют в подвижные игры

В теплом помещении следует придерживаться умеренного темпа в выполнении упражнений, чтобы предупредить перегревание детей.

Количество перемещений из одной комнаты в другую должно быть не менее 6 раз с пребыванием в каждой по 1 - 1.5 минуты. Вся процедура заканчивается перебежкой из "теплой" комнаты в "холодную", где под руководством педагога проводятся дыхательные упражнения.

Дети, переболевшие ОРЗ, закаливание проводят в течение одной недели в половинном объеме указанного времени. Солевой коврик этим детям временно противопоказан на 1 неделю.

При сочетании воздушного контрастного закаливания с "Рижским" методом и "Дорожкой Здоровья" помимо эффекта закаливания, осуществляется массаж и контрастное солевое закаливание стоп, профилактика плоскостопия и нарушения осанки. В целом данная методика входит в неспецифическую профилактику респираторных заболеваний и направлена на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям



В ДОУ комплексы оздоровительной гимнастики после дневного сна составляются на две недели. За это время дети успевают овладеть техникой выполнения отдельных оздоровительных процедур. Благодаря частой смене комплексов интерес детей к данной гимнастике поддерживается на протяжении всего года. Примерная схема проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна выглядит так: гимнастика в постели; упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки; дыхательная гимнастика; индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа; водные процедуры.

Остановимся на методике проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна. Пока ребенок спит, взрослый создает условия для контрастного закаливания ребенка: готовит «холодную» температура в ней с помощью проветривания снижается вначале на 3-5 градусов по сравнению с «теплой» комнатой.



Пробуждение ребенка происходит под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает.

Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное и одновременное поднимание и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз и т.п. Главное правило - исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение.

Длительность гимнастики в постели - около 2-3 минут. Затем ребенок переходит в «холодную» комнату босиком и в трусиках. Там он выполняет корригирующую ходьбу (на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, в полуприседе, в полном приседе, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, по корригирующим дорожкам) или комплекс упражнений, направленных на профилактику плоскостопия. При этом важно следить не только за правильностью выполнения упражнений для ног, но и за осанкой ребенка - положением головы, спины, плеч, рук. Длительность этой части гимнастики - 2-3 минуты.

Далее ребенок переходит в «теплую» комнату, где выполняет комплекс упражнений или несколько физкультминуток, направленных на профилактику нарушений осанки. Чтобы заинтересовать ребенка, можно использовать кубики, мячи, обручи, гантели, гимнастические палки



## Группы от 3 до 4 лет

1. Утренняя гимнастика в группе.
2. Точечный массаж по методике Уманской до или после завтрака.
3. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения
4. Физкультурные занятия + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
5. «Чесночные» киндеры
6. Аромаотерапия (лук, чеснок)
7. Прогулки: дневная; вечерняя
8. Оптимальный двигательный режим.
9. Гимнастика в кровати, после сна «Мы проснулись».
10. Закаливание. Топтание по дорожкам здоровья (с разной поверхностью)
11. Элементы обширного умывания



## Группы от 4 до 5 лет

Приём детей на улице (при температуре до  $-15^{\circ}$ )

1. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
2. Точечный массаж по методике Уманской до завтрака
3. Физкультурные занятия в зале + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
4. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения.
5. Чесночные «киндеры»
6. Аромотерапия (лук, чеснок)
7. Прогулки: дневная, вечерняя
8. Оптимальный двигательный режим
9. Гимнастика пробуждения «Мышки-шкряботушки».
10. Закаливание: рижский метод
11. Обширное умывание, ходьба босиком



## Старшие и подготовительные группы (5-7 лет)

1. Приём детей на улице (при температуре до  $-15^{\circ}$ - $-18^{\circ}$ )
2. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
3. Точечный массаж по методике Уманской до завтрака
4. Физкультурные занятия в зале + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
5. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения, массаж ушных раковин.
6. Чесночные «киндеры»
7. Аромотерапия (лук, чеснок)
8. Прогулки: утренняя; дневная; вечерняя
9. Оптимальный двигательный режим
10. Гимнастика после сна
11. Закаливание: рижский метод, ходьба босиком по дорожкам здоровья (на профилактику) плоскостопия
12. Обширное умывание.

- В осенне-зимний период в качестве местных закаливающих процедур можно использовать утреннее умывание, подмывание детей, мытье рук перед едой, мытье ног перед сном. Температура воздуха в помещении обычная. Известна эффективность простых форм закаливания - обливания ног водой, ножных ванн и рекомендуемой для ослабленных детей ежедневной процедуры - обтирание ног полотенцем, смоченном прохладной водой. Обливать ноги водой лучше сразу после сна. После обливания ноги обсушивают и хорошо растирают полотенцем.
- Начальная температура воды для местных процедур  $28^{\circ}$ . Спустя неделю от начала закаливания начинают уменьшать температуру воды через каждые 1-2 дня на  $1-2^{\circ}$ , снижая ее до  $16^{\circ}$ . В целях закаливания можно применять контрастные обливания ног: непосредственно за обливанием теплой ( $36^{\circ}$ ) водой на ноги льют прохладную воду.
- Ножные ванны отличаются от обливания ног тем, что ноги ставят в таз с водой на 34 минуты. Их удобнее проводить дома, т. к. в детском саду это займет много времени. Для более сильного действия закаливания можно проводить способом контрастных процедур. Контрастные температуры основаны на том, чтобы приучить ребенка к резким колебаниям температуры воды: от  $38^{\circ}$  в одном тазу, а в другом тазу температура воды с  $35-34^{\circ}$  понижается каждые 2-4 дня на  $1-2^{\circ}$ . И достигает к концу периода  $20^{\circ}$ .
- Закаливающее влияние оказывает систематическое полоскание рта и горла водой комнатной температуры. Эта процедура предупреждает развитие кариеса, ангины.



- Если вы хотите видеть своих детей физически крепким и здоровым, закаливайте его. Для этого можно широко использовать естественные факторы природы – воздух, солнце, воду.
- Приучайте малышей с ранних лет к свежему воздуху, холодной воде, воспитывайте у них умение преодолевать трудности.
- Необходимо помнить, что положительный эффект от закаливания вы получите только в том случае, если оно будет проводиться систематически, без перерывов, с соблюдением всех требований врача и с учётом индивидуальных особенностей каждого ребёнка.
- Нужно знать, что длительный перерыв в закаливании (*более 2-3 недель*) вновь повышают чувствительность организма к охлаждению. Поэтому после болезни ребёнка продолжать закаливающие процедуры надо с более высоких температур, чем те, которые были достигнуты перед болезнью.
- Чтобы получить положительный эффект, необходимо:  
Учитывать возраст, состояние здоровья, индивидуальные особенности ребёнка, его настроение.  
Постепенно проводить закаливающие процедуры, меняя их виды, в зависимости от сезона и погоды.

