

Закаливание – шаг к здоровью ребенка

(из опыта работы воспитателя Полухиной И.А.)

С давних времен использовались и сейчас остаются основным и самыми действенными средствами закаливания естественные силы природы: солнце, воздух и вода .

Закаливание надо рассматривать как сознательное применение в определенной системе мероприятий, повышающих сопротивляемость организма ,воспитывающих способность быстро и без вреда для здоровья применяться к различным условиям внешней среды.

Целью физического воздействия является воспитание здоровых, стойких, мужественных людей. При закаливании детей я руководствуюсь принципами : постепенность, систематичность, учет и индивидуальных способностей ребенка.

Воздух-это среда ,постоянно окружающая ребенка. Он соприкасается с кожей – непосредственно или через ткань одежды и со слизистой оболочкой дыхательных путей. В группе мы используем воздушный режим:

- сквозное проветривание (3-5 раз в день в отсутствие детей);
- поддержание температуры воздуха в пределах 20-22 °;
- соблюдение санитарных и гигиенических требований ;
- дневной сон летом с доступом свежего воздуха, зимой – в хорошо проветренной спальне при температуре +15 ,+16 градусов ;
- сон без маечек
- воздушная ванна 10-15 мин. Ребенок бегает, двигается одетый в трусиках и майке. Часть времени отвожу на гимнастические упражнения (6-7 мин)
- одежда детей в группе облегченная: тонкое х/б белье, легкое х/б платье, с короткими рукавами, носки, босоножки(мальчики шорты, футболка)
- одежда на прогулке (в зависимости от погоды)
- утренний прием детей провожу на свежем воздухе , гимнастика (с мая по октябрь)
- оздоровительная прогулка два раза в день при температуре до 15 градусов , продолжительностью от 2-3 часов;
- хождение босиком до и после дневного сна;
- хождение босиком: по « дорожке здоровья»
- массажные коврики после дневного сна
- использую элементы дыхательной гимнастики

Вода – общепринятое средство закаливание. Принципы постепенности легче всего выдерживать именно при применении воды: можно взять воду той температуры, которая нужна в данном случае, постепенно снимая ее.

С детьми я провожу:

-обширное умывание. Ребенок должен открыть кран с водой, намочить правую ладонь и провести ей от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; тоже 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 умыть лицо. Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереть насухо.

-умывания (лицо, шея, руки до локтя) в течение дня прохладной водой;

-полоскание рта прохладной кипяченной водой, с добавлением соли. На каждое полоскание используется около 1/3 стакана воды.

Примечание.

Через некоторое время длительности процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т.д.

Солнце – является сильно действующим средством закаливания. Солнечные лучи оказывают на организм ребенка общее укрепляющее действие, повышают обмен веществ в организме, лучше становится самочувствие, сон, кожа лучше регулирует теплообмен. Но солнце может оказывать и отрицательное действие. Поэтому надо к этой процедуре подходить очень осторожно.

Солнечные ванны для детей я провожу в движении, но игры спокойного характера. Обязательно дети у нас в светлых головных уборах. Солнечные ванны принимаем с 8 до 9 ч. С 15ч до 17ч. В остальное время используем теневой павильон и теневые места на участке.

Так же на здоровье детей влияет и организованная двигательная деятельность.

1. Утренняя гимнастика (ежедневно).
2. Занятия физкультурой (2 раз в неделю).
3. Провожу подвижные игры в первой и второй прогулках (ежедневно).
4. Организую самостоятельную двигательную деятельность с разными физкультурными пособиями.
5. Физкультурное занятие на улице (1 раз в неделю).

6. Провожу физкультминутку во время занятий, профилактика нарушения зрения , массаж ушных раковин.

7. Упражнения на профилактику плоскостопия и осанки.

8. Провожу в течении дня динамические паузы.

9. Провожу пальчиковую гимнастику .

10. Релаксационные паузы.

11. Использую разумное чередование умственной и двигательной нагрузок.

В нашей группе мы разрабатывали комплексы закаливания

Комплекс №1...