

## **Методы закаливания в условиях ДОУ по Ю.Ф. Змановскому.**

**Закаливание** - повышение устойчивости организма к неблагоприятному действию ряда физических факторов окружающей среды (пониженной или повышенной температуры, воды и др.) путем систематического дозированного воздействия этими факторами. Эти принципы закаливания сформулированы в современной редакции Ю.Ф. Змановским:

- осуществлять закаливание следует только при полном физическом здоровье детей;
- требуется систематичность и последовательность при проведении закаливания.
- контрастные температуры обеспечивают оптимальные условия для формирования адекватной защитной реакции и повышают эффективность закаливающих процедур. Таким образом, коллектив нашего детского сада поставил **цель** – совершенствование условий для сохранения и укрепления здоровья ребенка в условиях ДОУ.

Ю.Ф. Змановский делит методы закаливания на 2 группы:

- традиционные
- нетрадиционные.

**Традиционные методы основаны на постепенном снижении температуры воды или воздуха и предполагают постепенную адаптацию к холоду.**

К ним он относит методы закаливания:

- воздухом
- солнечные ванны
- методы водного закаливания (общие и местные).

**К нетрадиционным - методы, основанные на контрасте температур.**

Основная задача - введение нетрадиционных методов закаливания ребенка. Как показывают многочисленные исследования, наиболее эффективными влияниями обладают нетрадиционные методы закаливания, к которым относятся, прежде всего, контрастные методики в пульсирующем режиме. В своей работе мы использовали методику Ю.Ф. Змановского. С помощью контрастного закаливания, которое представляет собой комплексную систему воспитательно-оздоровительных воздействий, создаются условия для повышения сопротивляемости организма.

**1. Методика контрастного воздушного закаливания** предусматривает выполнение основных методических принципов. В 15 часов дети просыпаются под звуки музыки, что создает радостный эмоциональный фон и, лежа в постели поверх одеяла, выполняют в течение 2-3 минут 3-4 физических упражнения, охватывающие все группы мышц типа: подтягивание к груди согнутых колен с обхватом их руками и последующим выпрямлением, перекрестное и параллельное движение рук и ног, поднятых перпендикулярно, покачивание согнутых колен в правую и в левую стороны с противоположным движением рук, а также различные упражнения в положении лежа на боку, сидя, лежа на животе. Затем по команде воспитателя дети встают с постели, быстро снимают спальную одежду и, оставаясь лишь в трусах и майках, проводят закаливающие процедуры: упражнения на дыхание, гимнастику для глаз, проходят по закаливающим дорожкам (солевые дорожки), корригирующие дорожки для профилактики плоскостопия, выполняют общеразвивающие упражнения, направленных

на развитие координационных возможностей, различные виды ходьбы, маршрутов, разнообразные построения и перестроения для развития ориентировки в пространстве. В заключение – несколько упражнений на восстановление дыхания упражнения для профилактики сколиоза, развития стоп ног. После активных движений дети проходят обширное умывание лица, рук до плеч, в старших группах – обтирание груди. Затем тело необходимо растереть полотенцем до легкого покраснения.

**2. Хождение босиком** также относится к нетрадиционным методам закаливания, который является также хорошим средством укрепления сводов стопы и ее связок. Так как хождение босиком является средством закаливания, необходимо руководствоваться принципами постепенности и систематичности. Начинают хождение босиком при температуре пола не ниже +18 градусов. Вначале это осуществляется в носках в течение 4-5 дней, затем полностью босиком по 3-4 минуты, увеличивая ежедневно время процедуры на 1 минуту и постепенно доводя ее до 15-20 минут. Хождение босиком рекомендуется во всех возрастных группах. Дети старших групп проводят босиком утреннюю зарядку (в помещениях), физкультурные занятия, подвижные игры. Детям, которые легко простужаются и часто болеют, рекомендуется первоначально ходить по полу в носках, а уже затем босиком. Главный смысл хождения босиком заключается в закаливании кожи стоп к влиянию пониженных температур, которое осуществляется главным образом действием низких температур. (Ю.Ф. Змановский).

В своей работе мы сочетали данный вид закаливания с играми и упражнениями для профилактики плоскостопия. Так, в группах применяются: ходьба на носках с различным положением рук, по ребристой доске, палке или толстому шнуру, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки не носок, на месте, не отрывая носка от пола; перекаты с носка на пятку стоя на полу или на палке; катание палки и мяча ступней и пальцами ноги вперед-назад; «рисование» простых геометрических фигур путем катания резинового мячика (**су-джук**); захват и подъем пальцами ног мелких предметов (палочек, камушков, шишек); игровое упражнение «Если бы ноги стали руками» (условное выполнение ногами функций рук); перешагивание через гимнастические палки, набивные мячи.

### **Основные требования к проведению закаливания**

Перерыв в закаливании на 2-3 недели и более снижает сопротивляемость организма к простудным факторам. Необходим тщательный учет индивидуальных особенностей ребенка, его возраст, возможности наличия у него повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям. Недопустимо проведение закаливания при наличии у ребенка отрицательных эмоциональных состояний (страха, беспокойства).

Закаливающие процедуры стали органичной частью содержания каждого физкультурного занятия. Во время занятия дети принимают воздушные ванны, ходят босиком по различным дорожкам и т.п. Но в любом случае физкультурные занятия заканчиваются водными процедурами. Дети обтираются влажным полотенцем, обмывают под краном лицо, верхнюю часть груди, конечности. Важно смыть испарину, которая обязательно выступит на теле. Дело в том, что во время активных движений через кожные поры выбрасывается наружу большое количество вредных для организма веществ. Но через несколько минут

начинается процесс обратного всасывания. Вот именно поэтому и нужны водные процедуры, чтобы не дать вредным веществам «вернуться» в организм ребенка. При формировании системы закаливания необходимо учитывать состояние здоровья, возраст, климатические условия, развитие подкожно-жировой клетчатки, тип нервной системы, степень закалённости ребенка. Можно выделить три группы детей по этим показателям:

- Здоровые закалённые.
- Дети, имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья, и здоровые, но незакалённые.
- Дети, страдающие хроническими заболеваниями, после длительных заболеваний.
- Для ослабленных детей закаливание начинают с участков тела менее чувствительных к холоду (например – рук) постепенно переходя к участкам тела, которые не подвергались холодovому воздействию и поэтому более чувствительны (спина).
- Переход от менее интенсивных процедур к более интенсивным: от воздушных к водным, от обтирания к обливанию водой.
- Увеличение интенсивности закаливающего фактора: понижение или повышение температуры, увеличение скорости движения воздуха, силы ультрафиолетового облучения.
- Увеличение времени действия закаливающего раздражителя – интенсивность закаливающего фактора должна возрастать постепенно, но каждая последующая нагрузка должна вызывать ответную реакцию организма, вегетативные сдвиги: учащение пульса, увеличение глубины и частоты дыхания. Отсутствие этих сдвигов свидетельствует о недостаточном увеличении воздействующего раздражителя.

Систематическое использование закаливающих процедур во все времена года, без перерывов, формируют условно-рефлекторную пульсацию кожных сосудов, что обеспечивает большую устойчивость кожной поверхности к длительному воздействию холода, а регуляция теплоотдачи способствует поддержанию температуры внутренней среды на постоянном уровне. При прекращении закаливающих воздействий условные рефлексы угасают. Тренирующий эффект закаливающей нагрузки достигается за несколько месяцев (2-3), а исчезает за 2-3 недели, а у дошкольников через 5-7 дней. Подчиняясь этому правилу, нельзя отменять закаливание даже в случае легких заболеваний детей – следует уменьшать нагрузку или интенсивность раздражителя.

Специфичность процессов адаптации обуславливает необходимость соблюдать принцип разнообразия или комплексности средств закаливания. Подразумевается использование разновидности действия одного и того же фактора. Например – полоскание водой горла – местное закаливание и обливание водой стоп приводит рефлекторно к снижению чувствительности носоглотки к холоду. Полиградационность, т.е. необходимость тренировок к сильным и слабым,

быстрым и замедленным, а также средним по силе и времени охлаждения. Поэтому лучше сочетать местные и общие закаливающие процедуры, когда достигается оптимальная устойчивость организма к холоду. Нарушение этих правил приводит к отсутствию положительного эффекта от закаливания.

### **Основные концептуальные принципы системы здоровьесбережения в ДОУ по Ю.Ф. Змановскому.**

Деятельность дошкольных учреждений включает два процесса: воспитательно-образовательный и воспитательно-оздоровительный. Понятие «Воспитательно-оздоровительная работа» представляется более широким и всеобъемлющим по сравнению с «физическим воспитанием».

Основными разделами воспитательно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях являются: **организация рациональной двигательной активности детей, реализация системы эффективного закаливания, применение психогигиенических и психопрофилактических средств и методов, обеспечение полноценного питания и создание условий организации оздоровительных режимов для детей.** Лишь осуществляя такой комплексный подход, можно добиться выполнения главных задач воспитательно-оздоровительной работы по укреплению соматического (физического), психического здоровья детей, их оптимального физического развития и двигательной подготовленности.

Охарактеризуем основные принципы и методические подходы в каждом из перечисленных разделов воспитательно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях.

Принципы рациональной организации двигательной активности детей, включая и занятия по физическому воспитанию

1. Преобладание циклических, прежде всего беговых (скорость 1,0-1,2 м/с) упражнений во всех видах двигательной активности детей для тренировки и совершенствования общей выносливости — наиболее ценного оздоровительного качества.
2. Ежедневные занятия физической культурой, преимущественно на открытом воздухе.
3. Частая смена упражнений при многократной (до 12-16) повторяемости одного упражнения.
4. Важнейший и основной раздел занятий по физической культуре и прогулок - подвижные игры.
5. Моторная плотность занятий по физической культуре - до 80 % и более, для прогулок - до 60 % и более.
6. Обязательное музыкальное сопровождение занятий по физической культуре.
7. Осознанное отношение детей к выполнению упражнений.
8. Мышечное расслабление - необходимый компонент большинства занятий по физической культуре.
9. Преобладание положительных эмоций во всех видах двигательной активности детей.

10. Обязательность красивого выполнения движений на занятиях по физической культуре.

### **Принципы реализации системы эффективного закаливания**

1. Одежда (на открытом воздухе и в помещениях), соответствующая погоде. Ребенок, находящийся на открытом воздухе и не двигающийся какое-то время, должен быть одет так, чтобы испытывать ощущение зябкости.

2. Температура воздуха в помещении – 18-20 °С, однако, в зависимости от большей или меньшей двигательной активности детей и их числа, температура воздуха должна изменяться в обратном соотношении.

3. Хождение босиком может быть эффективным закаливающим средством при условии постепенного его использования.

4. Ведущими научно обоснованными методами эффективного закаливания являются контрастные температурные воздействия (контрастные воздушные, ванны и контрастный душ). Именно эти методы способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции.

5. Циклические упражнения, особенно на открытом воздухе, выполняемые детьми в свободной, не стесняющей движений одежде на занятиях и прогулках, обладают хорошим закаливающим и оздоровительным эффектом.

### **Принципы применения психогигиенических и психопрофилактических средств и методов.**

1. Выявление факторов, способствующих возникновению и развитию стрессовых, невротических состояний у детей.

2. Применение психолого-педагогических приемов, направленных на купирование и предупреждение нежелательных аффективных проявлений.

3. Обеспечение условий для преобладания положительных эмоций в ежедневном распорядке дня каждого ребенка.

4. Создание благоприятного психологического климата в дошкольном учреждении.

5. Обучение детей приемам мышечного расслабления - базового условия для аутогенной тренировки.

6. Организация комнаты «психологической разгрузки» в дошкольном учреждении.

7. Использование психоаналитических и личностно-ориентированных бесед с детьми с аффективными и невротическими проявлениями.

8. Рациональное применение «музыкотерапии» для нормализации эмоционального состояния детей.

### **Принципы обеспечения полноценного питания детей.**

Эти принципы исходят из новой концепции адекватного питания, согласно которой питание должно соответствовать характеру обмена веществ в организме и особенностям переработки пищи в желудочно-кишечном тракте; подбор продуктов должен соответствовать естественной технологии ассимиляции (усвоения) пищи. Что касается общепринятых «золотых» правил теории сбалансированного калорийного питания (калорийность пищеварительных веществ должна соответствовать расходам энергии, соблюдение режима питания и т. д.), то они вошли как составная часть в новую концепцию.

В рацион питания детей дошкольного возраста обязательно должны включаться в

большем объеме растительные волокна и клетчатка, тогда как потребление рафинированных (искусственно приготовленных) продуктов целесообразно ограничить.

### **Принципы создания условий реализации оздоровительных режимов для детей.**

1. Организация режима дня ребенка в соответствии с особенностями индивидуального биоритмологического профиля, основные компоненты которой - физическая и особенно умственная работоспособность, а также эмоциональная реактивность в динамике дня.

2. Стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приема пищи (четырёхразовое), дневной и ночной сон, общая длительность пребывания ребенка на открытом воздухе и в помещении. Остальные компоненты режима динамические.

3. Полная реализация (по возможности ежедневная) следующей триады: оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений; достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений.

4. Достаточный, не укороченный и не излишний по продолжительности дневной и ночной сон детей. Его длительность определяется не возрастом, а индивидуальным проявлением деятельности ряда структур головного мозга.

5. Организация режима дня детей в соответствии с сезонными особенностями, поэтому в дошкольном учреждении должны быть четыре сезонных режима дня с постепенными переходами от одного к другому. Основными изменяющимися компонентами являются соотношение периодов сна и бодрствования и двигательной активности детей на открытом воздухе и в помещении.

### **Закаливание детей.**

Закаливание в дошкольном возрасте следует рассматривать как важнейшую составную часть физического воспитания детей лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода.

Обязательным элементом физического воспитания в детском саду, имеющим большое значение для укрепления здоровья и повышения сопротивляемости инфекции, является закаливание.

**Цель закаливания** – выработать способность организма приспосабливаться к определенным условиям внешней среды.

Закаливание детей проводится махровой рукавицей в следующей последовательности: руки, ноги, грудь, живот, спина. Ноги и руки обтирают, слегка массируя кожу по направлению от пальцев к туловищу (это предупреждает застой крови в венах и капиллярах).

### **Закаливание детей рукавичкой из мягкой материи.**

**1. Побудка.** Звучит музыка, дети просыпаются, убирают одеяло и выполняются общеразвивающие упражнения для гимнастики после сна.

#### **2. Обтирание рукавицей.**

- Дети под музыку становятся в круг, рукавица на левой руке.
- Обтирание начинать с правой руки от кисти к плечу и назад 2 раза.

- Затем руку поворачивают ладонью вверх и тоже 2 раза.
- Обтирание правой ноги: круговыми движениями (по часовой стрелке) массируя кожу по направлению от пальцев стопы до бедра и назад 2 раза.
- Затем меняют варежку и в той же последовательности массируют левую руку и ногу.
- Рукавицу снимают и кладут на правое плечо.
- Сзади стоящий ребенок надевает рукавицу на правую руку и обтирает спину впереди стоящего ребенка по часовой стрелке и наоборот по 2 раза, не задевая позвоночник.
- Затем ребенок снимает рукавицу и кладет на правое плечо того ребенка, кому массировал спину. Обтирают грудь и живот по часовой стрелке по 2 раза.

**Хождение по мокрым солевым дорожкам (Ю.Ф. Змановский)**

<b>Условия проведения</b>	<b>Технология проведения</b>	<b>Сроки</b>	<b>Технические средства</b>	<b>Исполнители</b>
После дневного сна дети выполняют гимнастические упражнения, проходят по ребристой доске, резиновым коврикам с шипами.	Вода для замачивания дорожек от 38 до 40 град каждые два дня снижается на 1 град до 20град. Состав раствора: вода 10 л, поваренная соль 400г.	По мокрым дорожкам с 30 секунд до 2 минут топчутся дети	Ведро для замачивания дорожка, ребристая доска, резиновый коврик с шипами.	Воспитатель, медсестра, обязательный контроль.