

## 1 слайд

Я хотела бы вам представить семинар - практикум на тему «Закаливание детей раннего возраста».

## 2 слайд

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его рост и развитие.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей.

Как вырастить ребенка крепким и здоровым? Как защитить его от всех болезней мира? Эти вопросы беспокоят каждую маму, каждого папу и нас, педагогов. Ответ один: повысить иммунитет.

Почему в одном и том же детском коллективе один малыш сразу заболевает, как только на него кто-то чихнул? А другой за целый год даже не кашляет?

Защитные механизмы детского организма до конца не сформированы.

Единственный и самый эффективный способ их тренировки – закаливание детей дошкольного возраста.

## 3 слайд

Закаливание - образ жизни. Нельзя закалить ребенка раз и навсегда.

**Закаливание** - это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма ребенка ко всем неблагоприятным факторам внешней среды. Сделать человеческий организм гибким, стойким и выносливым, обладающим высокой способностью к сопротивлению и борьбе с неблагоприятными условиями окружающей его среды – такова *задача закаливания*.

В обычаи народов России издавна входит использование естественных средств закаливания: длительные воздушные ванны, купание в холодной воде, русская баня, ходьба босиком.

Для достижения хороших результатов закаливание необходимо начинать с раннего возраста. Дети, закаливание которых начато в раннем возрасте, болеют реже, легче переносят адаптацию при поступлении в детский сад.

## 4 слайд

В первые годы жизни ребёнка (грудной, ясельный возраст) закаливание достигается организацией соответствующего режима. Не кутать детей, приучать их к свежему воздуху в помещении и на открытом воздухе, к умыванию прохладной водой, к ваннам не слишком тёплым (30-35) – вот что значит способствовать закаливанию их организма. Но и в этом возрасте, при наличии соответствующих условий и постоянного медицинского контроля, применяются: солнечные, воздушные ванны, обливание водой летом, дневной сон в хорошо проветренной комнате.

## 5 слайд

Основные средства закаливания – солнце, воздух, вода.

## 6 слайд

**Основные принципы закаливания:** при закаливании надо руководствоваться определенными принципами, к числу таких относятся: постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей ребенка. Если не будут соблюдаться эти принципы, то закаливание будет носить случайный характер.

## 7 слайд

**Закаливающие мероприятия, для детей проводимые в детском саду:**  
**Утренняя гимнастика** в хорошо проветренной группе или спортивном зале с включением упражнений дыхательной гимнастики. Проводится ежедневно с музыкальным сопровождением. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.

## 8 слайд

**Физкультурные занятия** направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.

## 9 слайд

**Прогулки** проводятся ежедневно. Регулярное получение более насыщенного кислородом воздуха стимулирует кровообращение, улучшает аппетит, повышает мозговую активность ребёнка.

## 10 слайд

**Подвижные и спортивные игры** проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.

## 11 слайд

**Физкультурные минутки** во время занятий снимают напряжение мышц, вызванное неподвижным состоянием, переключают внимание с одной деятельности на другую, успокаивают нервную систему и восстанавливают работоспособность детей.

### 12 слайд

**Пальчиковая гимнастика** проводится ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Проводится в любой удобный отрезок времени.

На ладони находится множество биологически активных точек. Воздействуя на них, можно регулировать функционирование внутренних органов. Например: мизинец – сердце, безымянный – печень, средний – кишечник, указательный – желудок, большой палец – голова.

Следовательно, воздействуя на определенные точки, можно влиять на органы человека.

### 13 слайд

**Дыхательная гимнастика** У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

### 14 слайд

**Гимнастика для глаз** проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.

### 15 слайд

**Гимнастика после дневного сна.** Упражнения воздействуют на все суставы, начиная с пальцев ног и заканчивая пальцами рук. Упражнения проводятся на все группы мышц.

### 16 слайд

Умывание. Обширное умывание.

### 17 слайд

**Полоскание полости рта** водой комнатной температуры – хорошее средство закаливания. Предупреждает заболевания зубов, слизистой оболочки рта и носоглотки.

### 18 слайд

**Самомассаж** - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Тонизирует весь организм. самомассаж проводится в игровой форме ежедневно в течение дня.

### 19 слайд

Закаливание детей требует и от воспитателей, и от родителей немалых усилий и упорства.

Доступность средств закаливания заключается в том, что они всегда под рукой, главное в том, что их можно использовать в том или ином виде, в любое время года, в любых условиях.

### **20 слайд**

Теперь мы с вами сделаем упражнение, которое называется «гимнастикой мозга», оно поможет вам стать внимательными, активными, снять напряжение, страх, раздражение.

«Ухо-нос-хлопок» - левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот

### **21 слайд**

#### **Литература.**

1. Иванченко В.Г. Тайны русского закала. - М., 1991. - С. 31.
2. Воронцова И.М., Беленький Л.А. Закаливание детей с применением интенсивных методов. Метод. рекомендации. - СПб., 1990. - С. 27.
3. Праздников В.П. Закаливание детей дошкольного возраста - М., 1988. - С. 220.
4. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления детей. Материалы конф.- Дубна, 1992. - С. 115.
5. Толкачев Б.С. Физкультурный заслон ОРЗ. - М., 1988. - С. 102.
6. Турсунов М.М. Патогенетические основы врачебной тактики при частых ОРЗ у детей: Автореферат. - М., 1987. - С. 18.

### **22 слайд**

Видео «Гимнастика для глаз»