

Консультация для педагогов: «Закаливающие мероприятия для дошкольников»

Инструктор по физической культуре

Н.А.Железова

МБДОУ детский сад «Теремок»

Закаливание ребенка имеет огромную роль в формировании здоровья детей.

Понимать под закаливанием следует не кратковременные дозированные воздействия солнцем, воздухом и водой, а принципиальную коррекцию образа жизни



Здоровье детей дошкольного возраста, как и других групп населения, социально обусловлено, зависит и от состояния окружающей среды, и от здоровья родителей, и от наследственности, и от условий жизни и воспитания ребенка в семье, образовательном учреждении.



В настоящее время в методику закаливания внесены существенные дополнения:

должна соблюдаться полиградационность воздействия закаливающими процедурами, попеременная направленность на разные участки тела, чередование их по силе и характеру: общие и местные, сильные и слабые и т.д. должны сочетаться общее и местное закаливания. Местная адаптация части тела не отражает общей приспособленности организма к воздействию холода, т. е. закаливая только руки или ноги, нельзя добиться общей закаленности организма

закаливание можно проводить только при благоприятном тепловом состоянии организма (закаливание замерзшего ребенка – бесполезное занятие);

необходимо учитывать предшествующую деятельность организма (закаливание утомленного, раздраженного ребенка – не только бесполезное, но и вредное занятие);

каждую последующую закаливающую процедуру необходимо выполнять при полностью восстановленном температурном фоне организма, чтобы избежать его переохлаждения;

Планирование закаливающих воздействий исходит из режима закаливания:

- начальный – тренировка информационной функции организма и дальнейшее ее усовершенствование
- оптимальный – тренировка физической и в меньшей степени химической терморегуляции. Этот период характеризуется более длительным и более глубоким воздействием закаливающих процедур, их многообразием по составу и точкам приложения

Благоприятная ответная реакция организма – показатель переносимости нагрузки холодом на организм.

Напротив, появление дрожи, «гусиной кожи», побледнения кожных покровов – показатели чрезмерного увеличения силы раздражителя.

Первая группа младшего дошкольного возраста (от 2 до 3 лет).

Воздушная ванна в сочетании с упражнениями, составляющими комплекс утренней гигиенической гимнастики, улучшает деятельность внутренних органов дыхания, кровообращения, пищеварения, выделения, повышает тонус нервной системы и уровень общего обмена веществ в организме. Систематические ежедневные занятия утренней гигиенической гимнастикой, так называемой зарядкой, способствуют правильному физическому и умственному развитию ребенка, повышают защитные свойства его организма.

Вторая группа младшего дошкольного возраста (от 3 до 4 лет).

Закаливающие процедуры чаще сопровождают физкультурные упражнения или проводятся после них. При систематических занятиях физическими упражнениями происходит дальнейшее совершенствование основных движений, еще большее развитие их быстроты и четкости, координации в работе отдельных групп мышц, что обеспечивает ловкость и сноровку детей.

Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)

У ребенка формируется умение, подчинять свои желания потребностям всей группы детей, умение играть и действовать сообща. В соответствии с возросшими возможностями детей несколько видоизменяется и методика их физического воспитания. Увеличивается объем и повышается сложность физических упражнений.

Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет)

Физическое воспитание детей включает ежедневную зарядку и занятия физическими упражнениями, проводимые 2 раза в неделю, а также подвижные игры и спортивные развлечения. Главной задачей занятия является совершенствование ходьбы и бега с элементами перестроения, закрепление навыков выполнения упражнений с предметами и совершенствование навыков прыжков в длину с места.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Движения детей становятся более координированными и точными. Наряду с основными движениями развиваются тонкие движения кисти и пальцев рук. Взаимоотношения ребенка со взрослыми и детьми становятся более сложными, возрастает способность к самоконтролю, подчинению своих желаний общим требованиям. В поведении детей все большее значение имеют приобретаемые ими знания. В деятельности старших дошкольников большое место занимают дидактические игры, игры с правилами, элементами соревнования, увеличивается роль труда.