

## **Консультация для педагогов «Закаливающие мероприятия для дошкольников»**

**Дата проведения: 18 ноября**

### **Слайд 2**

Закаливание ребенка имеет огромную роль в формировании здоровья детей. Закаливание водой, воздухом, солнцем - все это приводит к закаляющим свойствам, главное правильно выбрать методику закаливания, иначе процедуры могут привести к негативным последствиям.

Давно известно, что закаливание организма положительно влияет на физическое и психическое здоровье, способствует укреплению иммунитета и благоприятно влияет на развитие организма в целом. Особенно важно поддержать организм детей дошкольного возраста, так как на этот период приходится развитие организма, формируется иммунная система, происходит становление эмоционального и психологического восприятия.

Понимать под закаливанием следует не кратковременные дозированные воздействия солнцем, воздухом и водой, а принципиальную коррекцию образа жизни. Ребенок нуждается в естественном гармоничном образе жизни.

### **Слайд 3**

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. Комплексное воздействие неблагоприятных факторов приводит к ухудшению адаптационных процессов нервной, эндокринной, иммунной и других систем растущего организма.

Окружающий мир, в том числе и специально создаваемые воздействия в целях закаливания, воспринимается органами чувств и через центральную нервную систему влияет, как на деятельность внутренних органов, так и на весь организм в целом.

Возникает напряжение вегетативных функций, так называемое состояние стресса. При этом происходит мобилизация всех защитных сил организма: соответствующая координация основных функций жизнеобеспечения (дыхания, кровообращения, основного обмена), перестройка процессов терморегуляции, повышение иммунных свойств крови и др.

Все это в совокупности обеспечивает способность человека не заболеть, сохранить свою физическую и психическую работоспособность даже при внезапном и неблагоприятном изменении внешних условий.

#### **Слайд 4**

##### **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, короткие и длительные; только холод, холод и тепло, в сочетании с физическими упражнениями или без них и т. д., с тем, чтобы выработалась готовность организма к оптимальному реагированию на широкий диапазон перепадов температур;

- 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. Оптимальная устойчивость достигается только тогда, когда закаливанию подвергаются как наиболее уязвимые части тела (стопы, шея, поясничная область и др.), так и все тело;

- 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;

#### **Слайд 5**

##### **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.

Необходимо знать, что организм по-разному реагирует на термические нагрузки в течение суток. Наиболее тяжело они переносятся от 2 ч ночи до 5 ч утра и от 12 до 14 ч дня; легко – от 8 до 12 ч утра и от 15 до 17 ч дня. Проведение закаливания без учета этого может вызвать ослабление и даже срыв защитных и приспособительных реакций организма.

В детском возрасте это имеет особо важное значение.

### **Слайд 6**

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

Интенсивный темп физического развития, характерный для первых 2 лет жизни, несколько замедляется на третьем году. Продолжающееся совершенствование нервной системы ребенка ведет к увеличению его бодрствования. Общая продолжительность сна составляет 13 -13,5 часов, из которых на дневной сон приходится 2 -2,5 часа.

Бодрствование детей становится сложнее и разнообразнее: появляется изобразительная и конструктивная деятельность, большое место начинает занимать сюжетная игра. В процессе всех видов деятельности, и особенно игровой, происходит дальнейшее развитие восприятия, памяти, мышления, речи. Внимание ребенка становится более сосредоточенным и устойчивым. После 2 лет в режим дня ребенка вводится ежедневная утренняя гигиеническая гимнастика. Главное ее назначение состоит в том, чтобы устранить заторможенность, в которой находится ребенок после ночного сна, взбодрить его, создать у него состояние готовности к активной деятельности. 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.

### **Слайд 7**

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

Темп физического развития детей на четвертом году жизни продолжает несколько замедляться, в то же время продолжается интенсивное развитие структуры и функций головного мозга. В поведении ребенка возрастает стремление действовать самостоятельно, все большее место занимает сюжетно-ролевая игра. Происходит дальнейшее развитие памяти, речи, воображения, мышления. Ярко выражена эмоциональная восприимчивость и подражаемость поведению взрослых. Начинают формироваться взаимоотношения детей в игре. 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. Не меньшее значение имеет также развитие активности, инициативы, умения действовать в коллективе. Для организованных занятий по физическому воспитанию дошкольников в режиме дня отводится определенное время через 20 минут после завтрака или после полдника. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Отдельные упражнения повторяются детьми ежедневно во время зарядки, подвижных игр, на прогулке и самостоятельной деятельности.

### **Слайд 8**

Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет).

На пятом году жизни продолжается интенсивное развитие психической деятельности ребенка. Появляется интерес к труду, стремление выполнить трудовые поручения. Совершенствуется способность играть, рисовать, строить по собственному замыслу. В сюжетно-ролевых играх дети отображают собственные впечатления об окружающей жизни. 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.

### **Слайд 9**

Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет).

На шестом году жизни заметно совершенствуются процессы высшей нервной деятельности: во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, а также в играх и занятиях они проявляют начальные элементы логического мышления, анализа и обобщения. Возникает способность произвольного запоминания.

Физическое воспитание детей включает ежедневную зарядку (описание см. выше) и занятия физическими упражнениями, проводимые 2 раза в неделю, а также подвижные игры и спортивные развлечения. Для детей 5-6 лет общая продолжительность занятия физическими упражнениями 25 минут. 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.

### **Слайд 10**

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет).

В течение седьмого года жизни темп физического развития детей несколько ускоряется. Происходит дальнейшее развитие и совершенствование нервной системы, ее работоспособность значительно повышается. 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.