Ваховское муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Лесная сказка»

**Доклад к педсовету**

**«Закаливающие мероприятия**

**в детском саду»**

Подготовила:

старший воспитатель

Т. В. Клюева

**Ваховск 2022 г**

Человек - высший продукт земной  
 природы. Но для того чтобы  
 наслаждаться сокровищами природы,  
 человек должен быть здоровым,  
 сильным, умным.  
 Павлов Н.П.

Одной из центральных задач современного общества является сохранение здоровья подрастающего поколения как основополагающего фактора будущего благополучия государства. Проблема здоровья ребёнка очень многогранна, так как ребёнок – человек растущий, развивающийся, обретающий жизненный опыт. Здоровье является одним из основных условий, определяющих полноценное развитие. По определению Всемирной организации здравоохранения, **здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.** По данным обследований, только 5-7% детей рождаются здоровыми, 2-3% имеют первую группу здоровья. Практически здоровых выпускников детского сада – менее 5%, около 40% детей страдают хроническими заболеваниями, около 80% - страдают нервно-психическими расстройствами. Такое положение в состоянии здоровья детей – следствие не только длительного воздействия неблагоприятных социально-экономических факторов, но и результат серьёзных недостатков в деятельности образовательных учреждений. Значит, сегодня от учебных заведений требуется единый подход к решению вопросов формирования, сохранения и укрепления здоровья воспитанников. **На состояние здоровья влияют следующие факторы:** 20% - наследственность, 20% - экология, 10% - развитие здравоохранения, 50% - образ жизни. Таким образом, соблюдение здорового образа жизни является приоритетным фактором, который определяет состояние здоровья в половине случаев. **Что же такое здоровый образ жизни?** Это – рациональное питание, соблюдение режима, оптимальный двигательный режим, полноценный сон, здоровая гигиеническая среда, благоприятная психологическая атмосфера, закаливание. О закаливании и пойдёт сегодня речь.

Опыт закаливания насчитывает свыше тысячи лет. В папирусах Древнего Египта указывалось, что для укрепления здоровья полезно систематически использовать охлаждающие воздушные и водные процедуры. Важное значение в гармоничном развитии организма Гиппократ придавал закаливанию Он писал***: «Что касается состояния погоды на каждый день, то холодные дни укрепляют тело, делают его упругим и удобоподвижным, сообщают ему хороший цвет, изощряют слух».*** И далее: ***«Кто часто держит себя в тепле, у того происходят следующие вредные последствия: изнеженность мышц, слабость нервов, тупость ума, кровотечения, обмороки».*** Эти выводы учёного на протяжении тысячелетий получали неоднократные подтверждения. Так что же такое закаливание и зачем оно нужно?

**Закаливание** – это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путём систематического кратковременного воздействия на организм этих же факторов в малых дозах. В результате закаливания организм приспосабливается к меняющимся условиям окружающей среды. Смысл закаливания состоит в том, чтобы со временем с помощью специальных процедур повысить устойчивость человека к охлаждению за счёт того, что организм при этом всякий раз будет реагировать целесообразными защитными реакциями – увеличением выработки тепла и уменьшением теплоотдачи. При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счёт увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов. В результате закаливания ребёнок становится менее восприимчивым не только к резким изменениям температуры и простудным заболеваниям, но и к инфекционным болезням. Закалённые дети обладают хорошим и здоровьем, и аппетитом, уравновешенны, спокойны, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью. Закаливание детей должно быть регулярным и эффективным. Совершенно невозможно закаливать детей в детском саду и при этом дома оберегать их, как домашнее растение в оранжерее. Закаливающие процедуры просто необходимо проводить и в домашних условиях, и в детском саду. Отношение к данному вопросу родителей во многом зависит от проведения разъяснительной работы со стороны воспитателей. Пусть закаливание станет неизменным образом жизни ребёнка дома и в детском саду.

Применение какой-либо закаливающей процедуры, даже сильнодействующей, не оказывает должного эффекта. Закаливание – система мероприятий, неоднократно повторяющихся в течение дня, месяца, года. Первый эффект закаливания проявляется через три месяца от начала процедур. При прекращении процедур происходит быстрое угасание выработанных рефлексов. Эффект закаливания исчезает у ребёнка первого года жизни через 5-7 дней, третьего года жизни – через 10 дней, семилетнего – через 12-15 дней, у взрослого – через 3-4 недели.

В настоящее время ведущим способом закаливания детей в ДОУ являются закаливание солнечным светом, воздухом и хождение босиком, так как они имеют возможность разнообразить формы и методы их применения, позволяют реализовать наиболее важный вид закаливания – замедленное воздействие холода.

**1. Закаливание воздухом.**

Дети очень чувствительны к недостатку воздуха: относительная потребность в кислороде у них в 2,5 раза выше, чем у взрослого. Если ребёнок проводит недостаточно времени на свежем воздухе, спит и бодрствует в душном помещении, у него снижается аппетит, ухудшается сон, создаются предпосылки для частых респираторных заболеваний. Для создания комфортных условий пребывания детей в помещении детского сада необходимо осуществлять проветривание и соблюдать оптимальный тепловой режим. В летний период проветривание должно происходить круглосуточно, в холодное время – 4-6 раз в день по 10-15 минут через форточку. Сквозное проветривание проводят в отсутствие детей. Через 15 минут после того, как засыпает последний ребёнок, можно открыть форточку, за 30 минут до пробуждения закрыть её. При этом в спальне не должно быть сквозняка. При температуре в спальне от 18\*С полезно укладывать детей спать без маечек. Температура под одеялом достигает 38-39\* С, проснувшись, ребёнок получает контрастную ванну с разницей в 18-20\* С. Это отличный тренинг для терморегуляционного аппарата. На протяжении дня дети должны находиться в группе в облегчённой одежде при комфортных значениях температуры. Во время проведения прогулок также происходит закаливание воздухом. Дети должны гулять не менее двух раз в день в общей сложности 3-4 часа (в детском саду и дома). В зимнее время прогулки разрешаются при температуре выше -15\*С для детей до трёх лет, после трёх лет – до -20\*С при безветренной погоде. Нужно следить, чтобы дети были одеты по погоде. Свежий воздух – замечательное средство закаливания детского организма! Особенно оно важно, если ребёнок ослаблен. В то же время известно, что многие родители ошибочно считают необходимым всячески оберегать от «дуновения воздуха» слабого, часто болеющего ребёнка. Нередко забота о нём сводится к тому, что его как можно теплее одевают, кутают. В такой одежде нарушается теплообмен, она затрудняет движения, и в результате – очередная простуда. Во избежание переохлаждения обязательна организация на прогулке двигательной активности: подвижные, спортивные игры, игровые упражнения.

**2. Закаливание босохождением.**

После дневного сна проводится закаливание детей босохождением, ходьбой по солевой дорожке. Солевой раствор (10%) способствует усилению кровообращения, имеет свойство «вытягивать» из организма скопившиеся вредные вещества. Необходимо соблюдать точную концентрацию соли в растворе: при её наличии в количестве менее 8% эффект закаливания сводится к нулю, а при превышении допустимой нормы можно вызвать раздражение кожи ребёнка. В течение дня желательно разрешать детям походить босиком по покрытому и непокрытому полу, это усилит закаливающий эффект.

В тёплое время года хождение босиком следует проводить по траве, когда она уже высохла от росы; время босохождения рекомендуется постепенно увеличивать. Также полезна детям ходьба по «дорожке здоровья», кроме эффекта закаливания осуществляется и профилактика плоскостопия, укрепляются своды и связки стопы, природные материалы действуют как сильные раздражители. При этом увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всём организме, улучшается умственная деятельность. Вообще, ходьба босиком в течение всего лета – прекрасный фактор сохранения здоровья. Вот почему деревенские дети практически не подвержены простудным заболеваниям. Рекомендуйте родителям по возможности отправлять детей на лето к бабушке в деревню: чистый воздух, натуральные продукты питания несомненно укрепят иммунитет ребёнка на всё время пребывания в загрязнённой окружающей городской среде.

**3. Закаливание солнечными лучами.**

Солнечный свет совершенно необходим для нормального развития ребёнка. Он стимулирует обменные процессы, повышает иммунитет, оказывает антибактериальное действие. При его недостатке возникают нарушения естественного образования витамина Д в коже, расстройства фосфорно-кальциевого обмена, приводящие к заболеванию рахитом, ослаблению всего организма. Вместе с тем избыток солнечных лучей также неблагоприятно отражается на детском организме, следовательно, использование солнечных ванн должно быть разумным. Во время прогулок и солнечных ванн голова ребёнка должна быть прикрыта лёгким светлым головным убором. Длительность первых сеансов 1-4 минуты (по 1 минуте на спине, животе, правом и левом боку), затем каждые 2-3 дня прибавляйте по 1 минуте на каждую сторону тела. Т.о., длительность солнечных ванн составляет: для 3-4-летних детей до 12-15 минут, 5-6-летних – до 20-25 минут, для 5-7-летних – до 20-30 минут. Детям, как правило, достаточно принимать солнечную ванну 1 раз в день. Закаливание солнцем лучше всего проводить в утренние часы, когда опасное действие ультрафиолетовых лучей наименее выражено. При проведении солнечных ванн не рекомендуется организовывать подвижные игры. Не забывайте соблюдать питьевой режим: в жару увеличивается потеря жидкости организмом, и её необходимо восполнять во избежание обезвоживания!

**4. Закаливание водой.**

Все гигиенические процедуры основаны на использовании воды. При определённых условиях и соответствующей организации они применяются как средства закаливания. Местные закаливающие процедуры в детском саду – это умывание прохладной водой, мытьё рук до локтя, растирание мокрой ладошкой груди и шеи. Также применяют влажные обтирания рукавичкой из фланели или мягким полотенцем до появления лёгкой красноты кожи. Вначале обтирают кожу верхних и нижних конечностей от пальцев к туловищу, затем быстрыми движениями спину, грудь, боковые поверхности туловища. Температура воды для детей старше 4-х лет постепенно должна понижаться с 28-32\*С до 18-20. При проведении данного вида закаливания в условиях детского сада существуют определённые трудности, поэтому возможно применять сухие обтирания в комплексе закаливающих процедур после дневного сна. Ребёнок получит «сухой массаж», который улучшает кровоснабжение организма, мышечный тонус.

Можно организовать полоскание рта и горла кипячёной водой комнатной температуры после каждого приёма пищи, постепенно снижая температуру воды на 1\*С, доводя до 18\*С. Это способствует закаливанию носоглотки, предупреждает разрастание миндалин и аденоидов. Кроме того, полоскание оказывает массирующее действие на слизистую оболочку рта, миндалин и задней стенки носоглотки.

В летнее время возможна организация купания детей в выносном бассейне при соблюдении правил гигиены и подходящей температуре воздуха. Купание детей на открытом воздухе следует проводить с 2-3-летнего возраста, но только после предварительного закаливания воздухом. Есть определённые нюансы в закаливании водой: необходимо постепенно понижать температуру воды, начинать закаливание со стоп, а затем подниматься всё выше. Организм ребёнка постепенно привыкает к воде, вырабатывается стойкий эффект. В наших условиях организация данного вида закаливания может ограничиваться нахождением ребёнка в воде по середину голеней, так как не предоставляется возможности следить за температурным режимом, к тому же не все дети регулярно подвергаются закаливанию.

Родителям следует посоветовать проводить в домашних условиях такие виды закаливания, как обливания, контрастный душ, общие и ножные ванны. Данные процедуры в детском саду не проводят в связи со спецификой воздействия: необходимо строго соблюдать температурный режим, что, в принципе, невозможно. Температура воды должна постепенно понижаться, а так как многие дети нерегулярно посещают детский сад, выдержать предъявляемые требования к данному виду закаливания не получается.

**5. Интенсивные методы закаливания.**

К интенсивным методам закаливания относят те методы, при которых происходит хотя бы кратковременный контакт тела со снегом, ледяной водой или морозным воздухом. Промежуточное звено между традиционным и интенсивным закаливанием занимают контрастные процедуры: контрастные ножные ванны и обтирание, контрастный душ, сауна, русская баня. Данные виды закаливания рекомендуется проводить в семье, когда родители отдают себе отчёт в их целесообразности и отсутствии вреда здоровью ребёнка, притом, такое закаливание должно быть постепенным и регулярным.

По словам В.А.Сухомлинского ***«…забота о здоровье – это важнейший труд педагога. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их…жизнь…».*** От нашего отношения к закаливанию, его регулярности напрямую зависит здоровье воспитанников. Прекрасно, когда у родителей ребёнка и его воспитателей существует взаимопонимание по данному вопросу, когда они преследуют одни и те же цели, хорошо представляют необходимость приобщения ребёнка к здоровому образу жизни. Именно в дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Воспитатели нашего детского сада стараются ответственно относиться к проведению мероприятий по закаливанию детей. Мною был проведён опрос воспитателей по теме укрепления и сохранения здоровья детей, в итоге получены следующие результаты.

В тёплый период года приём детей осуществляется на прогулочном участке – дети получают с самого утра заряд энергии в процессе подвижных игр, утренней гимнастики и просто вдыхая свежий воздух. Ежедневно проводятся прогулки, в большинстве групп – почти всегда. В летнее время педагоги применяют для закаливания воздушные и солнечные ванны, хождение босиком, водные процедуры (игры с водой, в некоторых группах – выносные бассейны). В группе проводятся следующие закаливающие процедуры: воздушные ванны, умывание прохладной водой, босохождение и ходьба по солевым дорожкам. Кроме того, после дневного сна дети выполняют бодрящую гимнастику, различные виды массажа (не во всех группах), дыхательную гимнастику; проводится профилактика плоскостопия – ходьба по дорожкам (шипованным, массажным, ребристым), используется нетрадиционное оборудование, изготовленное своими руками, тренажёры для ног. Всё это позволяет укрепить здоровье детей, привести в тонус мышцы, устранить застойные явления в лёгких, способствует усилению кровообращения и даёт заряд бодрости. В ряде групп для профилактики плоскостопия используют массажные мячи, мелкие игрушки, аппликаторы Кузнецова, пластиковые бутылки и др.

Кроме того, в течение всего дня проводятся различные мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей: утренняя гимнастика, пальчиковая, во время проведения НОД – физминутки, гимнастика для глаз, подвижные игры, игровые упражнения. Во многих группах используют в работе с детьми логоритмику (движение с речью) – это способствует укреплению костно-мышечного аппарата, развивает речевое дыхание и моторные функции, формирует правильную осанку. В 7 и 9 группах в системе – проведение психомышечной гимнастики, которая способствует снятию мышечного напряжения, установлению благоприятного психологического фона. В результате у детей налаживается сон, они становятся более уравновешенными, спокойными.

В группах соблюдаются воздушный и световой режимы, регулярно проводится влажная уборка. Осуществляется ежедневный контроль над тепловым режимом, обеззараживание воздуха и поверхностей бактерицидными лампами.

В пик подъёма простудных заболеваний проводится их профилактика фитотерапией – дети употребляют лук и чеснок, обладающие фитонцидными свойствами. Это позволяет предупредить и снизить заболеваемость.

Из факторов, которые оказывают заметное влияние на здоровье детей, наши педагоги отметили следующие: правильное питание, систематическая забота о здоровье ребёнка родителей, организация совместного активного отдыха всей семьёй, экологическая обстановка, проведение профилактических мероприятий, слабый иммунитет, физические и психические перегрузки, безграмотность родителей. Поэтому разъяснительная работа с родителями по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей должна проводиться в системе. Предлагаются консультации, беседы, раздаются памятки, проводятся семинары-практикумы, родительские собрания, на которых осуществляется показ упражнений, применяемых в работе с детьми; практикуется организация совместных спортивных досугов.

В заключение хочется напомнить, что без понимания важности вопроса сохранения и укрепления здоровья детей родителями, невозможно вырастить наших детей здоровыми. Перед педагогами и родителями стоит очень важная задача – воспитать человека ХХI века – человека здорового физически, нравственно и духовно, человека всесторонне и гармонично развитого, понимающего, что здоровье – главная ценность жизни человека!

**«Игровой стретчинг как закаливание детей дошкольного возраста»**

**руководителя по физическому воспитанию  
 Гоголевой Марины Евгеньевны**

Ни для кого не секрет, что в современном обществе особое место отводится охране и укреплению физического и психического здоровья граждан, в том числе их социального благополучия.

Здоровый образ жизни в наше время становится необходимым условием культурного развития человека. Поэтому крайне важно правильно организовывать физическое развитие именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.

В настоящее время появилось много новых методик, направленных на закаливание детей в ходе физической культуры. Одна из методик, которую я использую - игровой стретчинг.

Что такое стретчинг?

Стретчинг – это комплекс упражнений для растягивания определённых мышц, связок и сухожилий.

Игровой стретчинг – это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

Технологию Игрового стретчинга активно используют для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, сохранения и укрепления здоровья детей.

**Цель занятий**: Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста через технологию "Игрового стретчинга".

В ходе занятий решаются следующие **задачи:**

1. Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия)

2. Совершенствовать функциональные возможности организма.

3. Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок.

4. Развивать психические функции: внимание, память, воображение, умственные способности.

5. Воспитывать ответственное отношения к правилам при выполнения физкультурных упражнений и подвижных игр.

6. Развивать и совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечнососудистую и нервную систему организма.

7. Воспитывать умение эмоционального выражения раскрепощённости и творчества в движениях.

Эта методика заслужила широкое признание во всем мире, и данную методику часто используют для закаливания детей в ДОУ, так как она построена с учетом всех знаний анатомии и физиологии. Она максимально использует скрытые возможности организма и поэтому наиболее эффективна.

Занятия стретчингом – это хорошая осанка, снижение травматизма, подвижность и гибкость тела, бодрый дух и отличное настроение. Программа занятий игровым стретчингом включает в себя элементы лечебной физкультуры, упражнения корректирующей гимнастики, релаксацию, музыкальное сопровождение.

Виды стретчинга :

\*Баллистический – это маховые движения руками и ногами, а также сгибание и разгибание туловища, которые выполняются с большой амплитудой и значительной скоростью. Но, так как этот вид травмоопасен, его не используют при групповых занятиях.

\*Медленный – растяжение мышцы на максимальную длину. Выполняется в очень медленном темпе. Этот вид стретчинга хорошо использовать в разминке, его также называют ритмической гибкостью.

\*Статический – выполняется от 10 секунд до нескольких минут с задержкой каждой позиции. Самый безопасный метод.

\*Пассивный – упражнения на растяжку тех или иных частей тела помогает выполнить партнер, а сам выполняющий находится в покое, он тоже не используется на групповых занятиях.

\*Динамический – плавный переход от одного упражнения к другому.

**Основные правила стретчинга :**

1. Все упражнения должны выполняться в состоянии расслабленности мышц

2. Упражнения требуют концентрации внимания на той части тела, которая в данный момент растягивается.

3. Дыхание должно быть ровным, задерживать дыхание не надо.

4. Занятия должны быть регулярными (не менее 2 раз в неделю).

**Технология игрового стретчинга:**

• вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и успешно развивает их;

• гарантирует детям правильное развитие систем организма;

• является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия;

• прививает коммуникативные навыки;

• формирует привычку здорового образа жизни.

Благодаря использованию таких упражнений увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность, формируется правильная осанка, воспитывается выносливость, старательность и уверенность в себе, а от этого напрямую зависит здоровье ребенка.

Заниматься игровым стретчингом можно уже с 3-4 лет. Главное в этом плане не объём выполненных упражнений, а их постоянство – это даёт более высокие результаты.

Игра – ведущий вид деятельности дошкольника. Упражнения игрового стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач.

**Основные принципы игрового стретчинга:**

• Наглядность – показ физических упражнений, образный показ.

• Доступность – от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитываем подготовленность детей.

• Систематичность – регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений.

• Закрепление навыков – многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно.

• Индивидуально – учёт возрастных особенностей и состояния здоровья ребёнка.

• Сознательность – понимание пользы выполнения упражнений.

Структура игрового стретчинга включает в себя несколько естественно переходящих одна в другую частей: вводную, основную и заключительную.

В вводной части – дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для принятия правильной осанки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания. Это могут быть упражнения игровой ритмики, танцевальные упражнения.

Основная часть – обучение и закрепление упражнений на различные группы мышц. С детьми проводятся различные сюжетно-ролевые игры.

Заключительная часть - расслабление и релаксация. Подготавливаем организм ребенка к плавному переходу к другим видам деятельности.

Использование игрового стретчинга в работе с детьми:

Физкультминутка — кратковременные физические упражнения, которые проводится в перерыве между занятиями, а также в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения (развитие речи, рисование, математика и др.).

Организуется стретчинг в утренние и вечерние часы. В вечернее время игровой стретчинг как совместная деятельность может быть организован как кружковая работа.

Упражнения по методике игрового стретчинга могут быть включены в утреннюю гимнастику, в гимнастику после дневного сна, в физкультурные досуги, праздники.

**Работа с родителями.**

Для родителей целесообразно донести необходимую информацию о методике (игрового стретчинга) на родительских собраниях, в виде консультаций в информационном уголке, в форме индивидуальных бесед. Особенно ценны задания на дом, где прописаны упражнения игрового стретчинга отдельно и в сюжетной связи, доступные для выполнения их с детьми в домашних условиях.

**Работа с педагогами.**

Для того чтобы педагоги дошкольного учреждения могли включать упражнения игрового стретчинга в гимнастику после дневного сна, в совместную двигательную деятельность с детьми, в двигательную деятельность на прогулке, могли корректировать самостоятельное выполнение детьми стретчинговых упражнений, необходимо ознакомиться с памятками по игровому стретчингу, где подробно описано, как правильно выполнять упражнения при различных видах деятельности.

**Итог:**

Игровой стретчинг хорошо подходит для закаливания детей в ДОУ, так как простые упражнения, которые можно выполнять и дома, и на улице, положительно влияют на позвоночник растущего организма, укрепляют мышцы и суставы, а также полезны для психики ребенка, ведь игровой стретчинг способен остановить психическое напряжение и сохранить иммунитет в нетронутом виде.

Не инстенсивность, а систематичность упражнений – вот ключ к успеху при занятиях **стретчингом**. И, как говорили индийские Йоги, - «До тех пор, пока позвоночник гибкий – человек молод, но как только исчезнет гибкость – человек стареет»