

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 2 «Искорка»

Московская обл., г. Протвино, Северный проезд, д. 11, тел.8 (4967) 74-65-40

Сайт: www.proiskorka.ru E – mail: dsiskorka2@yandex.ru

Учебно-методическое пособие

**« Закаливание детей в условиях
дошкольного образовательного учреждения»**

автор: воспитатель 1 категории Зычкова С.А.

Содержание

Введение	3
Часть I. Теоретические основы закаливания.....	4
1.1. Основные принципы и методы закаливания.....	6
Часть II. Содержание и методика закаливающих процедур для детей дошкольного возраста.....	10
Заключение.....	19
Приложение.....	20

Введение

В настоящее время отмечается увеличение числа детей дошкольного возраста с различными отклонениями в состоянии здоровья (отставанием в физическом развитии, снижением сопротивляемости организма вредным факторам среды). По данным исследований, удельный вес часто болеющих детей первых шести лет жизни колеблется в пределах 20-25%, то есть часто болеющим является каждый четвёртый-пятый ребенок. Отметим, что к группе часто болеющих относят категорию детей, которые болеют более 4 раз в году. Более 70% всех зарегистрированных случаев острых респираторных заболеваний и гриппа падает на дошкольный возраст.

Очевидно, что такие дети с большими усилиями, по сравнению со здоровыми, преодолевают трудности в усвоении знаний. С более значительными психофизическими затратами справляются с предъявленными к ним требованиями, предусмотренными условиями жизни и воспитания в дошкольном учреждении. Здоровье ребёнка является важнейшим интегрированным показателем, поскольку определяет не только физические возможности, но и перспективы всестороннего развития.

Проблемы воспитания здорового ребёнка были и остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного воспитания, они диктуют необходимость поисков эффективных средств их реализации. Важная роль в успешном применении коррекционно-оздоровительных средств и методов принадлежит созданию таких условий организации учебно-воспитательного процесса, при которых развивающий эффект достигается без какого-либо ущерба для растущего организма и способствует улучшению физического статуса дошкольника.

Анализ медицинской, естественно - научной, педагогической литературы показал, что наряду с общепринятыми мероприятиями, эффективной профилактикой снижения заболеваемости являются закаливающие мероприятия. Вместе с тем, исследователи в области данной проблемы подчеркивают, что бездумно, бессистемно использовать их в своей работе нецелесообразно. Поэтому важным является поиск путей адаптации закаливающих методик к возможностям и потребностям детей с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Часть I. Теоретические основы закаливания

Анализ литературных источников показал, что под закаливанием принято понимать способность организма приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям внешней среды. Человеческий организм систематически подвергается разнообразным влияниям внешней среды: воздуха, солнца, воды.

Известно, что условия внешней среды не остаются постоянными, (например, температура воздуха то повышается, то понижается). Люди по-разному реагируют на изменения погоды: одни легко переносят резкую смену холода и тепла (их называют закалёнными); другие, напротив, при малейшем изменении погоды чувствуют недомогание, у них появляется насморк, кашель, иногда повышается температура. Для нашего исследования важен тот факт, что закаливание – это научно обоснованное систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным агентам окружающей среды.

По мнению ряда авторов, закаливание необходимо, чтобы повысить устойчивость ребёнка к неблагоприятным внешним воздействиям (холод, сквозняки, перепады температуры и атмосферного давления, воздействие бактерий и вирусов).

Кроме того, закаливание оптимизирует обмен веществ, улучшает состояние нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной систем, физического развития, функциональных возможностей и психологического статуса ребёнка.

В ходе работы над литературными источниками подошли к убеждению, что любое совершенствование в мобилизации защитных сил организма при действии на него неблагоприятных условий, достигается только путём длительной и систематической тренировки. Закаливание можно рассматривать как своеобразную разновидность физической культуры, важнейшее звено в системе физического воспитания.

Таким образом, сущность закаливания заключается в совершенствовании терморегулирующих механизмов. При этом достигается высокая слаженность процессов теплопродукции и теплоотдачи, обеспечивающих адекватное приспособление целого организма к факторам среды обитания. Закаливание – это, прежде всего, умелое использование в принципе совершенных, созданных тысячелетней эволюцией физиологических механизмов защиты и адаптации организма. Оно опирается на скрытые возможности организма, мобилизовать в нужный момент защитные силы и тем самым устранить опасное влияние на него неблагоприятных факторов внешней среды. В процессе закаливания совершенствуется координационная связь между отдельными функциональными системами организма, благодаря чему достигается наиболее совершенное его приспособление.

1.1. Основные принципы и методы закаливания

В ходе дальнейшего анализа литературы в области исследуемой проблемы мы рассматривали основные принципы и методы закаливания.

Для нашего исследования важным является тот факт, что приступая к закаливанию, следует придерживаться следующих принципов:

1. Систематичность использования закаливающих процедур заключается в систематическом его проведении, изо дня в день в течение всего года независимо от погодных условий и без длительных перерывов. Лучше всего, если пользование закаливающих процедур будет чётко закреплено в режиме дня. Тогда у организма вырабатывается определенная стереотипная реакция на применяемый раздражитель. Перерывы в закаливании снижают приобретённую организмом устойчивость к температурным воздействиям. Так, проведение закаливающих процедур в течение 2–3-х месяцев, а затем их прекращение приводит к тому, что закалённость организма исчезает через 3–4 недели, а у детей – через 5–7 дней.

2. Постепенность увеличения силы раздражающего воздействия определяется тем, что закаливание принесёт положительный результат лишь в том случае, если сила и длительность действия закаливающих процедур будут наращиваться постепенно. Например, не следует начинать закаливание сразу же с обтирания снегом или купания в проруби. Такое закаливание может принести вред здоровью.

Важно, чтобы переход от менее сильных воздействий к более сильным должен осуществляться постепенно, с учётом состояния организма и характера его ответных реакций на применяемое воздействие, особенно это важно учитывать при закаливании детей. В начале применения закаливающих процедур у организма возникает определённая ответная реакция со стороны дыхательной, сердечно - сосудистой и центральной нервной систем. По мере неоднократного повторения этой процедуры реакция на неё организма постепенно ослабевает, а дальнейшее её использование уже не оказывает закаливающего эффекта. Тогда надо изменить силу и длительность воздействия закаливающих процедур на организм.

3. Последовательность в проведении закаливающих процедур заключается в необходимости предварительной тренировки организма более щадящими процедурами. Начать можно с обтирания, ножных ванн, и уж затем приступить к обливаниям, соблюдая при этом принцип постепенности снижения температур.

Мы согласны с мнением ряда авторов, что при проведении закаливания лучше всего придерживаться известного медицинского правила: слабые раздражители способствуют лучшему отпавлению функций, сильные мешают ему, чрезмерные – губительны.

4. Учёт индивидуальных особенностей человека и состояния его здоровья данный принцип характеризуется тем, что закаливание оказывает

весьма сильное воздействие на организм, особенно на людей, впервые приступающих к нему. Поэтому прежде, чем приступать закаливающим процедурам, следует обратиться к врачу. Учитывая возраст и состояние организма, врач поможет правильно подобрать закаливающее средство и посоветует, как его применять, чтобы предупредить нежелательные последствия.

Подчёркиваем, что врачебный контроль в ходе закаливания позволит выявить эффективность закаливающих процедур либо обнаружить нежелательные отклонения в здоровье, а также даст врачу возможность планировать характер закаливания в дальнейшем.

5. Комплексность воздействия природных факторов определяется тем, что к естественным факторам внешней среды, которые широко применяются для закаливания организма, относят воздух, воду и солнечное облучение. Выбор закаливающих процедур зависит от ряда объективных условий: времени года, состояния здоровья, климатических и географических условий места жительства.

Среди традиционных методов закаливания, прежде всего закаливание водой. Водное закаливание оказывает более мощное воздействие на организм по сравнению, например, с воздушными процедурами. Это связано с тем, что теплопроводность воды в 30 раз, а теплоёмкость в 4 раза больше, чем воздуха. Вода – общепризнанное средство закаливания. Преимущество воды перед другими средствами закаливания заключается в том, что водные процедуры легко дозировать. различают три фазы реакции организма на действие пониженной температуры воды. Первая – повышенный спазм сосудов кожи, а при более глубоком охлаждении – и подкожно-жировой клетчатки. Вторая фаза – в связи с адаптацией к низкой температуре воды происходит вазодилатация (увеличение просвета кровеносных сосудов, особенно артерий), кожа становится красной, снижается артериальное давление, активируются тучные клетки и лейкоциты сосудистых депо кожи и подкожной клетчатки с высвобождением биологически активных веществ, в том числе с интерфероподобными свойствами. Эта фаза характеризуется улучшением самочувствия, увеличением активности. Третья фаза (неблагоприятная) – истощаются приспособительные возможности организма, возникает спазм сосудов, кожа приобретает синюшно-бледный оттенок, появляется озноб. При систематическом использовании водного закаливания первая фаза сокращается и быстрее наступает вторая. Самое главное, чтобы не наступила третья фаза.

Отметим, что принцип постепенности легче всего выдержать именно при применении воды: можно взять воду той температуры, которая нужна в данном случае, постепенно снижая её. При проведении водных процедур с детьми дошкольного возраста следует придерживаться следующих правил: во-первых, необходимо, чтобы дети к воде подходили с тёплым телом; при этом нужно, чтобы в помещении, где это происходит, температура соответствовала показателям, принятым для данного возраста, а также, чтобы детям не

приходилось долго ожидать своей очереди. Во-вторых, следует проследить за своевременным появлением покраснения кожи. Если эта реакция запаздывает, надо способствовать её наступлению тщательным растиранием. При этом следует учесть, что чем холоднее вода, тем короче должно быть время её «соприкосновения с телом».

Значительными возможностями для закаливания обладает Солнце. Закаливающее значение действия Солнца своеобразно. Солнце является сильно действующим средством закаливания. Солнечные лучи оказывают на организм общее укрепляющее действие, повышают обмен веществ в организме, лучше становится самочувствие, сон, кожа лучше регулирует теплообмен. Солнце может оказывать и отрицательное воздействие. Поэтому к этой процедуре нужно подходить очень осторожно. У младших детей особенно полезны солнечные ванны, но важен при этом индивидуальный подход. Проводить солнечные ванны надо в движении; вместе с тем, такие игры должны иметь спокойный характер. Продолжительность солнечных ванн необходимо увеличивать постепенно.

Еще одним из методов закаливания является хождение босиком. Ряд авторов относит его к нетрадиционным методам закаливания: оно является также хорошим методом укрепления сводов стопы и её связок. Поскольку хождение является средством закаливания, при его организации для детей необходимо руководствоваться принципами постепенности и систематичности. хождение босиком при температуре пола не ниже $+18^{\circ}\text{C}$. Вначале это осуществляется в носках в течение 4–5 дней, затем босиком по 3–4 минуты, увеличивая ежедневно время процедуры на 1 мин. и постепенно доводя её до 15–20 мин. Подчёркиваем, что хождение босиком рекомендуется во всех возрастных группах. Важно, что детям, которые легко простужаются и часто болеют, рекомендуется первоначально ходить по полу в носках, а уже затем – босиком. Любое закаливание необходимо проводить так, чтобы ребёнок радовался, улыбался, ждал этих процедур. Подчеркнём, что большую роль при проведении любых закаливающих процедур играют эмоциональное состояние взрослого и его отношение к проводимым мероприятиям.

Для проведения закаливания важно соблюдения правил, разработанных профессором Г.Н. Сперанским [25, с. 153], которые необходимо учитывать и соблюдать при всех закаливающих процедурах в детском возрасте:

- Отсутствие беспокойства и плача во время процедур (у детей грудного и раннего возраста), отсутствие признаков боязни их у ребёнка.
- Хорошее самочувствие после процедур.
- Длительность применения и по возможности непрерывность закаливающих мероприятий. Многие из них должны войти как постоянные моменты в режим дня ребёнка.
- Внимательное наблюдение за диетой во время всех закаливающих процедур; полноценное питание, нормальная прибавка в весе.

- Большая постепенность в проведении закаливания и постоянное усиление (дозировка) раздражающих средств (понижение температуры воздуха и воды и т. д).

- По возможности точный учёт реакции со стороны нервной системы (возбудимость, сон и т. д).

Выполнение указанных рекомендаций будет способствовать хорошему общему развитию ребёнка, поможет укрепить организм, сделать его устойчивым, невосприимчивым к различным болезням.

Часть II. Содержание и методика системы закаливающих процедур для детей дошкольного возраста

В ходе дальнейшего практической деятельности нами была разработана система закаливающих процедур для детей, посещающих дошкольное образовательное учреждение, с учётом возрастных, индивидуальных особенностей и психического развития.

Исходя из проведённого анализа литературных источников по проблеме, мы выяснили, что закаливание необходимо начинать при полном здоровье детей. Приёмы закаливания, его методы должны быть для разных детей различными.

Поэтому прежде, чем начать закаливание детей, необходимо провести консультации с врачом, старшей медсестрой, которые дали бы рекомендации по закаливанию каждого ребёнка, позволили выстроить индивидуальные маршруты закаливания. Детям, часто болеющим пневмониями, хроническим тонзиллитом, хроническим аденоидитом, закаливание особенно необходимо. Но в этих случаях важно проявлять особенную осторожность, выбирать наиболее мягкие, бережные методы.

Собственный опыт показал, что закаливание, особенно с новыми детьми, нужно начинать в тёплое время года. При этом ребёнок должен быть абсолютно здоров. Важно, чтобы закаливание проводилось систематически и последовательно. Прерывать процедуры можно только в том случае, если ребёнок заболевает. Методы закаливания должны быть подобраны в зависимости от индивидуальных особенностей ребёнка, его возраста. Однако общим для всех будут следующие правила:

- нужно избегать сильных раздражителей – продолжительного действия холодной воды, слишком низкой температуры воздуха, перегревания на Солнце;

- следует постепенно и равномерно увеличивать воздействие закаливающих факторов.

Закаливание рекомендуется осуществлять путём включения его элементов в повседневную жизнь детей, а также проведения специальных мер.

Закаливание в режиме повседневной жизни сводится к следующему:

- создание привычки к широкому пользованию свежим наружным воздухом в помещении;

- ношение одежды, наиболее соответствующей температуре окружающей среды (не «кутать» ребёнка и наоборот);

- длительное пребывание на воздухе;

- привычка к прохладной воде.

Наиболее доступным методом закаливания является свежий воздух. Поэтому ежедневно достаточное количество времени дети проводили на воздухе. Продолжительность прогулки определяется возрастными

особенностями детей, временем года и состоянием погоды. Во время прогулок целесообразно проводить не только игры, но и организовывать занятия.

Активной и полноценной жизни детей будет способствовать удобно расположенные на участке столы и скамейки, песочница, физкультурная площадка - мини-стадион, беговая дорожка, полоса препятствий, игровое оборудование, яма с песком для прыжков. Для совершенствования навыков, полученных на физкультурных занятиях, в каждой группе созданы уголки движения, которые учитывают возрастные особенности детей. Для упражнений в ходьбе, беге, прыжках, равновесии используются различные дорожки (косички, змейки, массажные коврики, дуги для подлезания). В каждой группе имеются пособия для профилактики плоскостопия, подвижных игр и упражнений общеразвивающего воздействия. Отметим, что педагоги проявляют изобретательность и творчество в изготовлении пособий из бросового материала для пополнения физкультурных уголков (см. рис. 1):



Рис. 1. Образцы корректирующих дорожек.

Хорошим закаливающим средством являются воздушные ванны. Ценно, что под влиянием воздушных ванн у детей улучшается аппетит, появляется спокойный сон и улучшалось состояние всего организма. Воздушные ванны рекомендуется проводить во время раздевания и одевания детей. Кроме того, нужно стараться дать детям возможность побыть некоторое время раздетыми и перед сном.

Рекомендуется, чтобы дети в 15⁰⁰ ч. просыпались под звуки музыки, что будет создавать позитивный эмоциональный фон. Лежа в постели поверх одеяла, ребята могут выполнять в течение 2–3-х мин. 3–4 физических упражнения, охватывающие все группы мышц. Подтягивание к груди согнутых колен с обхватом их руками и последующим выпрямлением, перекрёстное и параллельное движение рук и ног, поднятых перпендикулярно, покачивание

согнутых колен в правую и левую стороны с противоположенным движением рук, а также различные упражнения в положении лёжа на боку, сидя, лёжа на животе (см. рис. 2). Далее по сигналу воспитателя дети встают с постелей, быстро снимают спальную одежду (в осенне-зимний период) и остаются лишь в трусах и майках (с босыми ногами).



Рис. 2. Гимнастика пробуждения.

Затем организуется пробежка в групповую «тёплую» комнату, где температура должна достигать 21–24⁰ С (в течение всего сна должны быть закрыты все окна и даже по мере необходимости включены обогревательные приборы). Деятельность детей в «тёплой» комнате заключается в ходьбе по комбинированным дорожкам. Сначала детям предлагается пройти по лежащему на полу канату, так, чтобы стопа в поперечном направлении обхватывала канат, затем дети проходили по ребристой доске, после чего топтались в ящике с керамзитом, в течение 30 сек. Далее ребята ходят по резиновому коврику с мелкими шипами, а потом – по влажному солевому коврику. В заключение процедуры дети высушивают ноги о байковый коврик. Темп прохождения по дорожке вначале обычный, а с течением времени темп постепенно наращивается.

Кроме того в «тёплой» комнате детям можно предложить следующие варианты деятельности:

- физические упражнения с художественным словом (дети выполняют движения в соответствии с содержанием стихотворения);
- выполнение тех же физических упражнений, что и в «холодной» комнате, но в более спокойном темпе;
- упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;
- массаж стопы (корректирующие дорожки) (см. рис. 3);
- точечный массаж;
- обтирание, обливание водой.



Рис. 3. Босохождение по коррегирующим дорожкам.

В тёплом помещении следует придерживаться умеренного темпа в выполнении упражнений, чтобы предупредить перегревание детей. Количество перемещений из комнаты в другую должно быть не менее 6-ти раз с пребыванием в каждой комнате по 1–1,5 минуты. Вся процедура должна заканчиваться перебежкой из «холодной» комнаты в «тёплую». В ходе подвижной игры (например, «Самолётики» или «Перелётные птицы») (см. рис. 4).

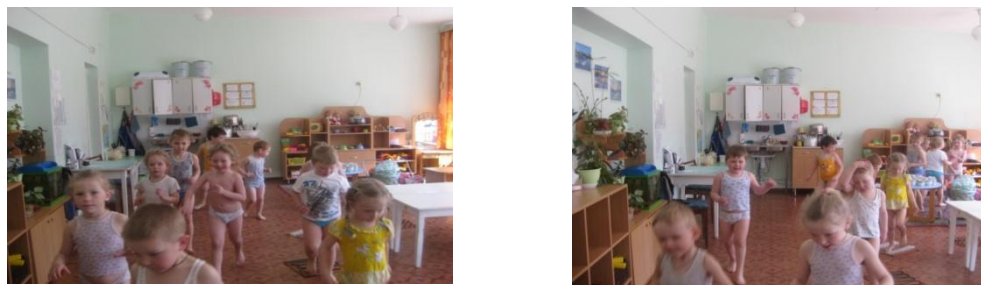


Рис. 4. Контрастные воздушные ванны.

При сочетании контрастных ванн с комбинированной дорожкой рекомендуется соблюдать следующие правила:

- регулярность проведения процедур;
- обязательный контраст воздушных ванн;
- постепенное увеличение разницы температур в «холодной» и «тёплой» комнатах (от 3 до 5⁰С в течение 2-х месяцев);
- обязательное музыкальное сопровождение, повышающее эмоциональный статус детей, как показывает опыт, это стимулирует желания детей участвовать в контрастных воздушных ваннах;
- индивидуальный подход к каждому ребёнку;
- чёткое выполнение дыхательных упражнений.

Продолжительность занятий для детей младшего возраста должна составлять 5–10 минут, а для детей старшего возраста – 10–15 минут. Для детей, недавно переболевших ОРЗ, закаливание проводится в течение одной недели в половинном объёме указанного времени. Солевой коврик таким детям в ходе этой недели не предлагается.

Параллельно с этим в тёплое время года рекомендуется закаливать детей на улице с использованием гаревой дорожки, которая состояла из песка, керамзита, гальки разной величины (такая дорожка хорошо в течение дня нагревается на солнышке), а также скошенной и зелёной травы.

Продолжительность ходьбы составляла 10–15 минут. Темп ходьбы в начале был умеренный, а затем в течение 1–2 недель увеличивался до бега. Дети после болезни продолжали заниматься данными упражнениями вместе со всеми.

Также сильным закаливающим средством являются водные процедуры: влажное обтирание, обливание ног прохладной водой, а также обычные гигиенические процедуры умывания, купания. Влажное обтирание рекомендую проводить детям в любом возрасте, влажной тряпочкой поочередно обтирая определённые части тела и тут же насухо их вытирая. Обтирание необходимо начинать с сухого растирания до лёгкой красноты кожи махровой варежкой в течение 7–10 дней (см. рис. 5). Затем производятся влажные обтирания, температуру воды снижать с 30–32° С до комнатной (на 1°С каждые 2 дня). Продолжительность обтирания составляет 3 минуты, далее следовало сухое обтирание. С целью закаливания детей необходимо использовать контрастное обливание стоп водой. Здоровым детям рекомендую проводить обливание ног при следующем контрасте воды $t = + 38-18^{\circ} \text{C}$ (обливание проводится из лейки с перфорированной насадкой), заканчивать процедуру сухим обтиранием. Необходимо использовать и контрастное обливание рук до локтя, температурный режим при этом был такой же, как и при обливании стоп. Детям ослабленным, часто болеющим ОРЗ рекомендуется проводить щадящий режим обливания, обливать ноги сначала тёплой водой (+38–36° С), затем при $t = + 28^{\circ} \text{C}$ и заканчивать снова тёплой водой. В целом, все закаливающие процедуры для данной категории надо проводить в щадящем режиме через 1–2 недели после полного выздоровления в зависимости от характера заболеваемости. При этом температура воды на 2–3° С была выше, чем до заболевания ребёнка.



Рис. 5. Проведение процедур обливания и обтирания.

Рекомендуется систематически проводить такую эффективную процедуру, как закаливание горла (полоскание горла тёплой водой с постепенным снижением температуры до холодной). Для полоскания в воду добавлять настойки эвкалипта, календулы, ротокана. Температуру воды снижать каждые 2–3 дня на 1°C и доводить до комнатной температуры (см рис. 6). Рекомендуется процедуру такого закаливания включать в игровые составляющие, то процесс оздоровления будет носить осмысленный характер. Для этой цели нами использовать, например, полифункциональную развивающую игру с элементами звуковой гимнастики «Волшебный напиток». Дети садятся на ковре в позе факира, перед ними ставится вода в бокалах $t = +36\text{--}38^{\circ}\text{C}$. Каждому ребенку предлагается представить, как он превращается в доброго волшебника, которому всё подвластно. Дети закрывают глаза, расслабляются, а, открыв глаза, произносят «волшебные» слова: «Я хороший, добрый ребёнок. Всем детям в группе я желаю здоровья. Пусть все будут добрыми и красивыми. Милыми и счастливыми». Дети делают пассы над чашкой с водой, движения спонтанные – такие, какие подсказывает собственное воображение ребенка. «Водичка вкусная и приятная. Я никогда не буду болеть. Я – здоров». Дети поласкают рот, промывая водой всю полость рта. После этого со звуком «а... а... а», подняв голову, поласкают горло и также проглатывают воду. Предлагается определить на вкус, какой стала «заряженная» вода? Чувствуется ли аромат, с чем его можно сравнить? Постепенно температура воды снижается до $t = +20\text{--}22^{\circ}\text{C}$ с целью достижения закаливающего эффекта.



Рис. 6. Проведение процедуры полоскания горла.

Дети испытывают интерес к нему и с большим удовольствием учатся проведению этой процедуры. Одним из элементов закаливания является оздоровительный щеточный массаж (массажная щетка применяется для воздействия на циркуляцию энергии по меридиану, причем массаж по ходу направления энергии обладает стимулирующим и тонизирующим действием) и массаж стопы. При проведении массажа ног следует обратить внимание на боковые края стопы и область лодыжки (щиколотки), где находятся очень важные точки. Для выполнения щёточного массажа необходимо создать соответствующий эмоциональный фон. Щёточный массаж рекомендуется начинать с легкого нажима, постепенно повышая интенсивность (см. рис. 7).



Рис.7. Проведение массажа стопы.

Ещё одним из элементов закаливания является точечный массаж (надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения осязательных точек и разветвлений нервов). Опыт показал, что для выполнения точечного массажа важно создать соответствующий эмоциональный настрой. Точечный массаж охватывал 9 биологически активных точек. В ходе точечного массажа дети садятся на стульчики, массируют биологически активные зоны подушечками большого, указательного или среднего пальца горизонтально-вращательными движениями по часовой стрелке и против в течение 4–5 сек. в каждую сторону (см. рис. 8). Начинать с лёгкого нажима, постепенно повышая интенсивность воздействия. Как профилактическое средство массаж биологически активных зон проводится продолжительное время, особенно осенью и зимой. Подчеркнём, что высокую сопротивляемость организма поддерживает только регулярный массаж. Такой массаж развивает у детей позитивное ценностное отношение к своему телу.



Рис. 8. Проведение точечного массажа.

Рекомендуется организовать закаливающее носовое дыхание (см.рис. 9). Дети обучаются этому, следуя алгоритму:

- сделать 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю, по очереди закрывая их то большим, то указательным пальцами правой руки;
- открыть рот, кончик языка прижать к нёбу (отметим, что при этом «выключается» ротовое дыхание);
- сделать спокойный вдох, на выдохе с одновременным поступлением пальцев по крыльям носа произносить «ба–бо–бу»; сжать пальцы в кулак, во время вдоха широко открыть рот и насколько возможно высунуть язык, стараясь его кончиком достать до подбородка, выдохнуть, разжав пальцы. Эта форма закаливания очень нравится детям. В результате выполнения таких упражнений у детей улучшается носовое дыхание, дети приучаются вдыхать носом, выдыхать ртом, что очень важно для профилактики любых респираторных заболеваний.



Рис. 9. Проведение упражнений развивающих носовое дыхание.

Важнейшим условием сохранения здоровья детей является установление доверительного делового контакта между семьёй и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов. В концепции дошкольного воспитания подчёркивается: «Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей». С уверенностью отметим, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная работа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с родителями. Вместе с тем при наличии положительных результатов физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, родители начинают доверять рекомендациям воспитателей и охотно идут с нами на контакт.

В ходе практической деятельности мы проводили индивидуальные консультации для родителей, родительские собрания, беседы, анкетирования. Как положительное, хочется отметить, что традиционными стали спортивные праздники, организованные вместе с родителями («Звонкий мяч», «А, ну-ка, папы», «Семейные старты»). Кроме того, были организованы Дни открытых дверей, когда родители могли посетить любое мероприятие. Важно, что широко использовалась информация, размещаемая в «родительских уголках», в папках-передвижках. «Закаливание», «Движение – основа здоровья», «Прогулки по сезонам».

Таким образом, работа позволяет привлекать родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в ДОУ.

Заключение

Закаливание – это, прежде всего, умелое использование в принципе совершенных, созданных тысячелетней эволюцией физиологических механизмов защиты и адаптации организма. Оно позволяет использовать скрытые возможности организма, мобилизовать в нужный момент защитные силы и тем самым устранить опасное влияние на него неблагоприятных факторов внешней среды.

Проведённая нами аналитическая работа показала, что совершенствование защитных сил организма при воздействии на него внешних факторов природы, достигается путём регулярных и длительных тренировок. В ходе исследования литературных источников, опыта педагогов МДОУ, оздоровительных лагерей мы убедились, что эффективность закаливающих мероприятий значительно повышается, если их сочетать с физическими упражнениями. Кроме того, при проведении закаливания необходимо соблюдать постепенность, систематичность, последовательность, индивидуальный подход к каждому ребёнку. Аналитическая деятельность позволила нам выделить основные методы закаливания: солнечные и воздушные ванны, водные и рецепторные процедуры.

Закаливания требует длительного времени, большого терпения и настойчивости. Привыкание организма к закаливающим раздражителям происходит постепенно; требует строго регулярно, изо дня в день применять методы закаливания.

Нельзя начинать закаливать детей во время болезни, вновь приступать к закаливанию важно лишь после полного выздоровления ребёнка, постепенно увеличивая его время и используя разнообразные формы.

Отметим, что разработанные содержание и методика закаливающих процедур не претендуют на исчерпывающее решение рассматриваемой проблемы. Мы предложили лишь один из вариантов закаливания детей в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Примерный комплекс закаливающих мероприятий в осенне-зимний период [17]

Процедуры	Условия выполнения	Возраст			
		предшкольный	дошкольный		Школьный
Процедуры	Условия выполнения		Начинающее закаливание	Продолжающее закаливание	Школьный
Воздушные ванны	Температура воздуха, °С	От 24–22 до 20–18	Не ниже 22 (с постепенным оголением) до 16–15	От 22–20 до 16–15	От 20–18 до 16–14
Воздушные ванны	Продолжительность, мин.	5–20	10–30	10–30	10–45
Прогулки и игры на воздухе	Продолжительность, ч	3–4,5	3–4,5	3–4	2–3,5
Сон на воздухе	Продолжительность, ч	2–4	1,5–2	1,5–2	В лесных школах
Обтирание	Температура воды, °С	34–32	От 34–32 до 30–22	От 28–26 до 18–16	От 32–30 до 16–14
Обтирание	Температура окружающего воздуха, °С	20–23	18–20	18–20	18–20
Обтирание	Продолжительность, сек	30–60	30–60	30–60	30–60
Обливание ног	Температура воды, °С Продолжительность, сек	От 32–30 до 22–20 30	От 32–30 до 20–18 Без ограничений	От 26–24 до 16–15 Без ограничений	От 28–26 до 16–14 Без ограничений
Контрастное обливание	Разница температуры воды, С	-	-	От 3 до 10	От 5 до 12
Контрастное обливание	Температура окружающего воздуха, °С	-	-	18–20	18–20
Контрастное обливание	Продолжительность, ч	-	-	60–90	60–90

Примерный комплекс закаливающих процедур в летний период [17]

Процедуры Процедуры	Условия	Возраст		
	Условия	предшкольный	дошкольный	школьный
Воздушные ванны	Температура воздуха, °С	От 24–22 до 20–18	От 24–22 до 18–17	От 22–20 до 18–16
Воздушные ванны	Продолжительность, мин.	От 10–15 до 60–90	От 30 и лимитируется режимом дня	От 30 и лимитируется режимом дня
Солнечно-воздушные ванны	Продолжительность на 1 приём, мин.	От 3–5 до 20	От 4–5 до 25–30	От 5–10 до 30–40
Солнечно-воздушные Обтирание	Способ применения	Спокойная игра	Спокойная игра	Лёжа
Обтирание	Температура воды, °С	От 36–34 до 26–24	От 34–32 до 20–18	От 32–30 до 18–16
Обтирание	Температура окружающего воздуха, °С	20–22	18–20	18–20
Обтирание	Продолжительность, мин.	1–1,5	1–1,5	1–1,5
Обливание из душа	Температура воды, °С	От 36–34 до 26–24	От 34–35 до 20–18	От 33–32 до 18–16
Обливание из душа	Температура окружающего воздуха, °С	20–22	18–20	18–20
Обливание из душа	Продолжительность, мин	1–1,5	1–1,5	1–1,5
Обливание ног	Температура воды, °С	32–30	От 32–30 до 18–16	От 28–26 до 16–14
Контрастное обливание	Разница температуры, °С	-	От 3 до 10	4–12
Контрастное обливание	Абсолютная температура, °С	-	От 34–31 до 34–24	От 32–28 до 32–20
Купание в открытом водоёме	Температура воды, °С	-	Не ниже 22–20	Не ниже 20–18
Купание в открытом водоёме	Температура окружающего воздуха, °С	-	20–22	20–18
Купание в открытом водоёме	Продолжительность, мин	-	1–3	3–15

Примерные методы закаливания водой с учётом состояния здоровья детей [17]

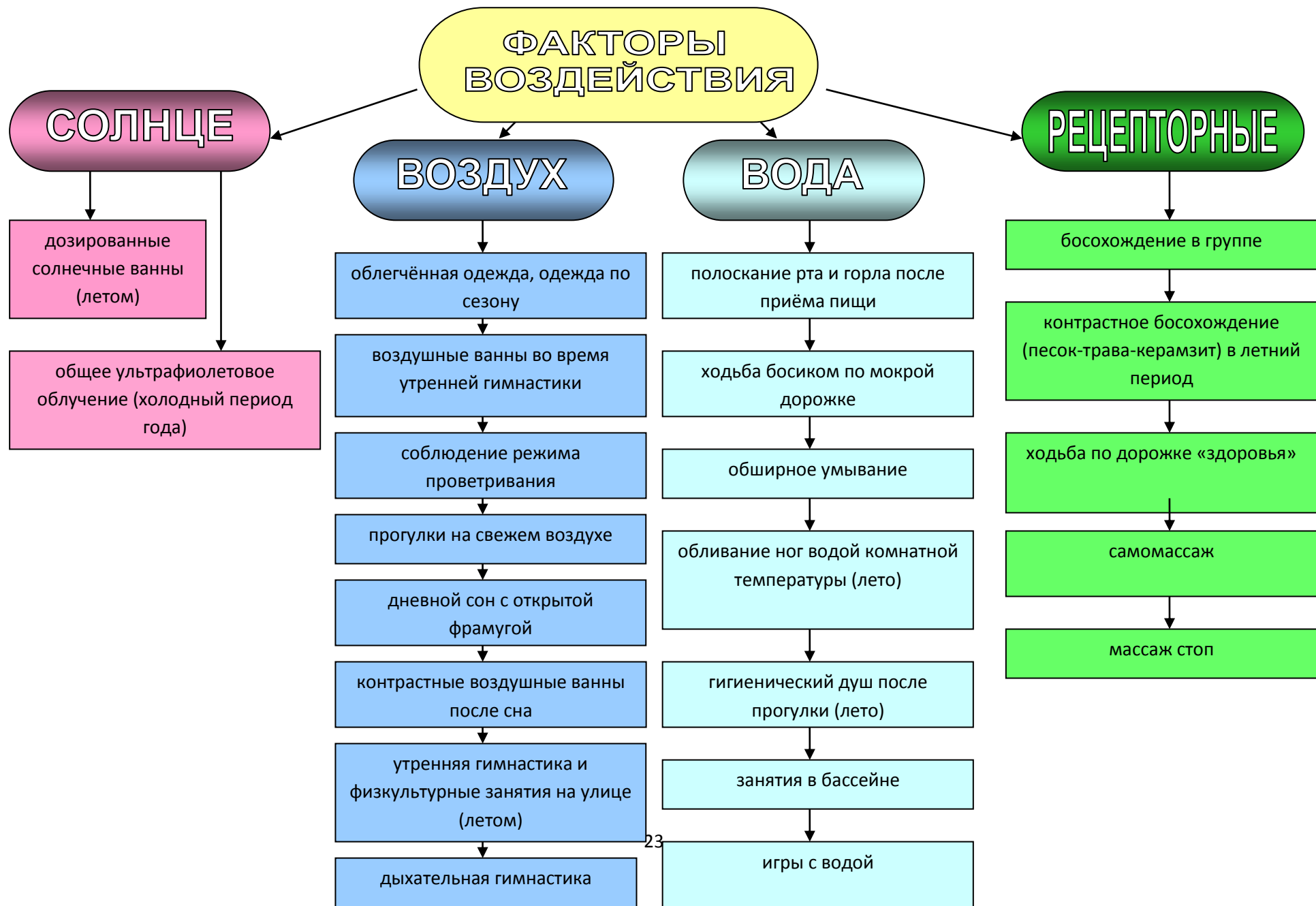
Вид закаливания	Температура, С воды	Возраст (здоровые дети)			Возраст (ослабленные дети)		
		ясельный	младший дошкольный	старший дошкольный	ясельный	младший дошкольный	старший дошкольный
Местное обливание	Начальная температура	30 ⁰	30 ⁰	28 ⁰	30 ⁰	30 ⁰	30 ⁰
Местное обливание	Конечная температура	18 ⁰	16 ⁰	14 ⁰	20 ⁰	20 ⁰	18 ⁰
Местное обливание	Скорость снижения температуры	Через 3 дня на 2 ⁰			Через 3 дня на 1 ⁰		
Общее обливание	Начальная температура	35 ⁰	35 ⁰	35 ⁰	35 ⁰	35 ⁰	35 ⁰
Общее обливание	Конечная температура	26 ⁰	24 ⁰	22 ⁰	28 ⁰	26 ⁰	24 ⁰
Общее обливание	Скорость снижения температуры	Через 2-4 дня на 2 ⁰			Через 4-5 дней на 2 ⁰		
Местное контрастное обливание	Температура начальная тёплая	35-36 ⁰	35-36 ⁰	35-36 ⁰	35-36 ⁰	35-36 ⁰	35-36 ⁰
Местное контрастное обливание	Температура начальная холодная	25-26 ⁰	25-26 ⁰	25-26 ⁰	25-26 ⁰	25-26 ⁰	25-26 ⁰
Местное контрастное обливание	Температура конечная тёплая	38 ⁰	38 ⁰	40 ⁰	38 ⁰	38 ⁰	40 ⁰
Местное контрастное обливание	Температура конечная холодная	20 ⁰	20 ⁰	20 ⁰	20 ⁰	20 ⁰	20 ⁰
Способ контрастного обливания		х-т-х	х-т-х	х-т-х	т-х-т	т-х-т	т-х-т

Условные обозначения:

х- холодная вода; т – тёплая вода.

Температурный режим при закаливании естественными факторами природы [17]

Вид закаливания (примечания)	Возраст ребенка	Температура воздуха, С	Температура воды	Продолжительность процедур
Воздушные ванны (каждые 3-4 дня продолжительность возд. ванн увеличить на 2-3 мин.)	От 1-3 лет	20 ⁰ С		От 5 до 60 мин.
Воздушные ванны (каждые 3-4 дня продолжительность возд. ванн увеличить на 2-3 мин.)	От 3-7 лет	18 ⁰ С		От 10 мин. до 1,2 ч.
Водные процедуры. (проводить в безветренную погоду после солнечных ванн)	От 2-5 лет	25 ⁰ С	23 ⁰ С	От 2 до 5 мин.
Водные процедуры. (проводить в безветренную погоду после солнечных ванн)	От 6-7 лет	25 ⁰ С	23 ⁰ С	От 2 до 8-10 мин.
Солнечные ванны проводить с 9 до 11 ч.; (каждый день продолжительность процедуры увеличить на 1 мин.)	2-3 лет	20-30 в тени		От 4 до 20-30 мин.
Солнечные ванны проводить с 9 до 11 ч.; (каждый день продолжительность процедуры увеличить на 1 мин.)	3-7 лет	20-30 в тени		От 4 до 30-40 мин.



Примерный перечень упражнений дыхательной гимнастики

- «**Часики**»: Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10–12 раз.
- «**Трубачи**»: Сидя на стуле, кисти рук сжать в трубочку, поднять вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука ип-ф-ф-ф-ф». Повторить 4–5 раз.
- «**Помаша крыльями, как петух**»: Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем похлопать ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5–6 раз.
- «**Каша кипит**»: Сидя на стуле, одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь - вдох, опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот - выдох. При выдохе громкое произнесение звука «ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.
- «**Насос**»: Встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вдох, затем наклон туловища в сторону. Выдох, руки скользят, при этом громко произносить «с-с-с». Выпрямление – вдох, наклон в другую сторону с повторением звука. Повторить 6–8 раз.
- «**Паровозик**»: Ходить по комнате, делая попеременно движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторить в течение 20–30 секунд.
- «**На турнике**»: Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки - вдох, палку опустить на лопатки - длинный выдох с произнесением звука «ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.
- «**Партизаны**»: Стоя, палка в руках. Ходить, высоко поднимая колени. На 2-ой шаг - вдох, на 6–8 шагов – выдох с произнесением слова «тиш-ш-ш-ше». Повторить в течение 1,5 минут.
- «**Регулировщик**»: Стоя, ноги расставить на ширину плеч, одну руку поднять вверх, другую отвести в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук с удлинением выдохом и произнесением звука «р-р-р-р-р». Повторить 4–5 раз.
- «**Летят мячи**»: Стоя, руки с мячом поднять вверх. Бросать мяч от груди вперед. Произнести при выдохе длительное «у-х-х-х». Повторить 5–6 раз.
- «**Вырасти большой**»: Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки- вдох. Опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Произнести «у-х-х-х-х-х». Повторить 4–5 раз.
- «**Лыжник**»: Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произнесением звука им- м-м-м». Повторить 4–5 раз.
- «**Маятник**»: Стоя, ноги расставить на ширине плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне - выдох с произнесением звука «т-у-у-у-х-х-х». Повторить 3–4 наклона в каждую сторону.

«Гуси летят»: Медленная ходьба по комнате. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох – опустить вниз с произнесением длительного звука «г-у-у-у». Повторить 1–2 минуты.

«Семафор»: Сидя, ноги сдвинуть вместе. Поднять руки в стороны и медленно их опустить вниз с длительным выдохом и произнесением звука «с-с-с-с-с». Повторить 4–5 раз.

Комплекс точечного массажа

«МЫТЬЁ ГОЛОВЫ»

А. Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении; 1) ото лба к макушке, 2) ото лба до затылка и 3) от ушей к шее. Б. Пальцы слегка согнуты, поверхность ногтей и первые фаланги плотно соприкасаются с поверхностью головы за ушами; массаж производится ребёнком обеими руками навстречу друг другу от ушей к макушке.

«Обезьяна расчесывается». Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем левая рука – от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются у линии роста волос (большие пальцы – по средней линии); в такой позе ребенок интенсивно массирует голову ото лба к шее и обратно.

«Ушки»

Уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательным движением растираются в другом направлении (по горизонтали) (пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед).

Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз. Это упражнение тонизирует кору головного мозга, уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение,

«Глазки отдыхают»

Закрывать глаза. Межфаланговыми суставами больших пальцев сделать 3–5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным уголкам глаз; повторить то же движение под глазами. После этого помассировать брови от переносицы к вискам.

«Весёлые носики». Потереть область носа пальцами, затем ладонями до появления чувства тепла. Повращать кончик носа вправо и влево 3–5 раз. После этого проделать 3–5 поглаживающих вращательных движений указательными пальцами обеих рук вдоль носа, сверху вниз с обеих сторон. Это упражнение предохраняет от насморка, улучшает кровообращение верхних дыхательных путей.

Покусывание и «почесывание» губ зубами: то же – языка зубами от самого кончика до середины языка. Интенсивное «хлопанье» губами и растирание губами друг друга в различных направлениях.

«Рыбки»

Рот немного приоткрыт. Взять пальцами правой руки верхнюю губу, а левой – нижнюю. Выполнять одновременные и разнонаправленные движения рук, растягивая губы вверх, вниз, вправо, влево. Закрыть рот, взять руками обе губы и вытягивать их, массируя, вперёд.

«Расслабленное лицо»

Руками проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая как при умывании (3-5 раз). Затем тыльной стороной ладони и пальцев рук мягкими движениями провести от подбородка к вискам; «разгладить» лоб от центра к вискам.

«Гибкая шея, свободные плечи»

Массировать шею сзади (сверху вниз) двумя руками. Поглаживающие, похлопывающие, пощипывающие, растирающие, спиралевидные движения. Аналогично: а) правой рукой массировать левое плечо в направлении от шеи к плечевому суставу, затем левой рукой – правое плечо; б) правой рукой взяться за левое плечо и сделать 5-10 вращательных движений по часовой стрелке и против неё; то же – левой рукой, затем обеими руками одновременно.

«Сова»

Поднять вверх правое плечо и повернуть голову вправо, одновременно делая глубокий вдох; левой рукой захватить правую надкостную мышцу и на выдохе опустить плечо. Разминайте захваченную мышцу, выполняя глубокое дыхание и глядя как можно дальше за спину. То же – с левым плечом правой рукой.

«Тёплые ручки»

Поднять правую руку вверх, двигая её в разных направлениях. Левая рука при этом придерживает плечо (предплечье) правой руки, оказывая сопротивление её движению и одновременно массируя её. Затем руки меняются. Растирание и разминка пальцев рук и всей кисти от кончиков пальцев к основанию и обратно; особое внимание следует уделить большим пальцам. Имитация «силового» мытья, растирания и пожатия рук.

«Домик»

Сложить пальцы «домиком» перед грудью и надавливать ими друг на друга сначала одновременно, затем отдельно каждой парой пальцев.

«Качалка» на спине и животе, «Бревнышко», «Растяжки» являются прекрасным массажем для позвоночника, спинных и брюшных мышц, внутренних органов.

«Тёплые ножки»

Сидя, энергично растереть (разминать, пощипывать) правой рукой подошву, пальцы и тыльную сторону стопы у межпальцевых промежутков левой ноги, то же – левой рукой со стопой правой ноги. После этого потереть (побарабанить) стопы друг об друга, а также о пол.

Библиографический список

1. Анохин, П.К. Закаливание детей различного возраста [Текст]. – М.: Медгиз, 1980. – 56 с.
2. Апарин, В.Е. Ещё раз о пользе хождения босиком [Текст]. – М.: Физическая культура и спорт. 1984. – 280 с.
3. Артюхова, Ю. Как закалить организм [Текст]. – М.: Харвест, 1999. – 222 с.
4. Афоризмы Гиппократа [Текст]. // Твоё здоровье. – 1996. – № 4. – (Серия «Знание»). – С. 243.
5. Большая медицинская энциклопедия [Текст]. – М.: Советская энциклопедия, 1991. – С. 208.
6. Временный государственный стандарт дошкольного образования. Психология образования в поликультурном пространстве [Текст]. – М.: Наука, 2010. – 165 с.
7. Закон РФ «Об образовании» (№ 12-ФЗ 1992 г.) [Текст]. – М.: Эксмо, 2010. – 64 с.
8. Гориневский, В.В. О закаливании человеческого организма как средстве воспитания [Текст]. – Ч.1– 2. – СПб., 1910. – С. 443–450.
9. Галицкий, А. Щедрый жар [Текст]. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 175 с.
10. Иванченко, Г.Н. Тайны русского закала [Текст]. – М.: Молодая гвардия, 1991. – 173 с.
11. Иванов, С.М. Закаляйте ребёнка [Текст]. – М.: Медгиз, 1960. – 20 с.
12. Космолинский, Ф.П. Физическая культура и работоспособность [Текст]. – М.: ЮНИТИ, 2003. – 432 с.
13. Колгушкин, А.Н. Целебный холод воды [Текст]. – М.: Демо, 2002. – 121 с.
14. Коростылёв, Н.Б. Победить простуду [Текст]. – М.: Медицина, 1980. – 592 с.
15. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 г. [Текст] // Российская газета (27 марта 2009). – 16 с.
16. Кузнецов, В.С. Развивающие игры для детей дошкольного возраста [Текст]. – М.: НЦ ЭНОС, 2007. – 86 с.
17. Кондакова-Варламова, Л.П. Гигиена детей и подростков – М.: Молодая гвардия, 1988. – 264 с.
18. Лаптев, А.П. Азбука закаливания [Текст]. – М.: Логос, 2003. – 96 с.
19. Макаров, В.А. Физиология закаливания [Текст]. – М.: Знание, 1984. – 95 с.
20. Новиков, Ю.В. Вода как фактор здоровья [Текст]. – М.: Знание, 1989. – 186 с.
21. Парфёнов, А.А. Закаливание организма ребёнка [Текст]. – М.: Медицина, 1962. – 356 с.
22. Плутарх: Сравнительные жизнеописания [Текст]. – Т. 1. – М.: Наука, 1994. – 704 с.

23. Программа воспитания и обучения детей [Текст] // под. ред. М.А. Васильевой. – М.: Синтез, 2010. – 202 с.
24. Радищев, А.Н. О человеке, о его смертности и бессмертии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.icemen28.com/istor.html> – (Дата обращения: 4.06.2011).
25. Сперанский, Г.Н. О закаливании детского организма [Текст]. – М.: Учпедгиз, 1910. – 367 с.
26. Сизова, Н.О. Познай себя: конспекты познавательных занятий [Текст]. – М.: Мозаика, 1992. – 220 с.
27. Тарханов, И.Р. О закаливании человеческого организма. – М.: Мысль, 1910. – 98 с.
28. Толковый словарь живого великорусского языка Владимира Даля [Текст]. – Т. 1. – М.: Рус. Яз, 1989. – С. 741.
29. Устав МДОУ «Детский сад комбинированного вида № 210» г. Ярославля [Текст].
30. Уманская, А.А. Щит от всех болезней [Текст]. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 141 с.
31. Федеральная программа развития образования на 2005–2010 гг. [Текст] // Российская газета (5 марта 2010). – 24 с.
32. Целевая программа «Развитие дошкольного образования в Ярославской области на 2007–2008 гг. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.yarregion.ru/depts/dobr/tmp_pages/programs.aspx. – (Дата обращения: 12.07.2011).
33. Чабовская, А.П. Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста [Текст]. – М.: Просвещение, 1987. – 270 с.
34. Чусов, Ю. Ты не бойся ни жары и ни холода [Текст]. – М.: Детская литература, 1977. – 63 с.
35. Юдина И.Ю. Если хочешь быть здоров – закаляйся // Маленькая Вселенная: журнал для родителей (февраль 2012 г.). – Ярославль: Детский сад № 210, 2012. – С. 6–7.
36. Юдина И.Ю. Представление опыта работы по теме «Возможности закаливания детей в условиях дошкольного образовательного учреждения» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.openclass.ru/node/282596>. – (Дата обращения: 26.03.2012).