

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому направлению развития детей №7 «Колосок» с.Благодатное Петровского городского округа Ставропольского края

**Выступление на педагогическом совете:
«Нетрадиционные методы закаливания
в условиях детского сада»**

Подготовила:
воспитатель
МКДОУ ДС №7 «Колосок»
Лихацкая Е.А.

Нетрадиционные методы закаливания в условиях ДОО

Цель – совершенствование условий для сохранения и укрепления здоровья ребенка в условиях ДОО.

Основная задача – введение нетрадиционных методов закаливания ребенка.

Закаливание — повышение устойчивости организма к неблагоприятному действию ряда физических факторов окружающей среды (пониженной или повышенной температуры, воды и др.) путем систематического дозированного воздействия этими факторами. Здоровье детей дошкольного возраста, как и других групп населения, социально обусловлено, зависит и от состояния окружающей среды, и от здоровья родителей, и от наследственности, 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. Все более актуальной в настоящее время становится проблема туберкулеза у детей. Причин здесь много:

- снижение жизненного уровня населения,
- ухудшение здоровья матери и ребенка,
- отсутствие осведомленности об опасности туберкулезной инфекции.

Ю.Ф. Змановский делит методы закаливания на 2 группы: традиционные и нетрадиционные. Традиционные методы основаны на постепенном снижении температуры воды или воздуха и предполагают постепенную адаптацию к холоду. К ним он относит методы закаливания воздухом, солнечные ванны, методы водного закаливания (общие и местные). К нетрадиционным – методы, основанные на контрасте температур. Основная задача – введение нетрадиционных методов закаливания ребенка. К нетрадиционным методам закаливания относятся, прежде всего, контрастные методики в пульсирующем режиме. В своей работе мы предлагаем использовать методику Ю.Ф.Змановского. С помощью контрастного закаливания, которое представляет собой комплексную систему воспитательно-оздоровительных воздействий, создаются условия для повышения сопротивляемости организма.

Нетрадиционные методики закаливания

1. Хожжение босиком относится к нетрадиционным методам закаливания, который является также хорошим средством укрепления сводов стопы и ее связок. Так как хождение босиком является средством закаливания, необходимо руководствоваться принципами *постепенности* и *систематичности*.

Начинают хождение босиком при температуре пола не ниже +18 градусов. Вначале это осуществляется в носках в течение 4-5 дней, затем полностью босиком по 3-4 минуты, увеличивая ежедневно время процедуры на 1 минуту и постепенно доводя ее до 15-20 минут. Хождение босиком рекомендуется во всех возрастных группах. Дети старших групп проводят босиком утреннюю зарядку (в помещениях), физкультурные занятия, подвижные игры. Детям, которые легко простужаются и часто болеют, рекомендуется первоначально ходить по полу в носках, а уже затем босиком. Следующий этап — хождение босиком по земляному грунту во дворе, в саду, на улице в течение лета. Приступая к процедуре закаливания, необходимо помнить, что горячий песок или асфальт, снег, лед, острые камни, иглы в хвойном лесу и шишки оказывают сильное возбуждающее воздействие, в то время как теплый песок, мягкая трава, дорожная пыль, ковер в помещении успокаивают. Главный смысл хождения босиком заключается в закаливании кожи стоп к влиянию пониженных температур, которое осуществляется главным образом действием низких температур пола, земли. (Ю.Ф. Змановский).

2. Полоскание горла прохладной водой со снижением ее температуры является методом профилактики заболеваний носоглотки. Дети старшего дошкольного возраста умеют полоскать горло и начинают эти процедуры при температуре воды +36-37°. Температура воды снижается каждые 2-3 дня на 10 и доводится до комнатной температуры. Процедура такого закаливания может включать себя игровые составляющие, в результате чего процесс оздоровления приобретает более осмысленный и произвольный характер.

Основные требования к проведению закаливания

Перерыв в закаливании на 2-3 недели и более снижает сопротивляемость организма к простудным факторам. Необходим тщательный учет индивидуальных особенностей ребенка, его возраст, возможности наличия у него повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям. Недопустимо проведение закаливания при наличии у ребенка отрицательных эмоциональных состояний (страха, беспокойства). Закаливающие процедуры стали органичной частью содержания каждого физкультурного занятия. Во время занятия дети принимают воздушные ванны, ходят босиком по различным дорожкам и т.п. При формировании системы закаливания необходимо учитывать состояние здоровья, возраст, климатические условия, развитие подкожно-жировой клетчатки, тип нервной системы, степень закаленности ребенка.

Систематическое использование закаливающих процедур во все времена года, без перерывов, формируют условно-рефлекторную пульсацию кожных сосудов, что обеспечивает большую устойчивость кожной поверхности к длительному воздействию холода, а регуляция теплоотдачи способствует

поддержанию температуры внутренней среды на постоянном уровне. При прекращении закаливающих воздействий условные рефлексы угасают.

Заключение

Физическое воспитание детей дошкольного возраста направлено на укрепление их здоровья, совершенствование физиологических и психических функций развивающегося организма, его закаливание, развитие двигательных умений, повышение физической и умственной работоспособности, необходимой для обучения в школе. Задачи физического воспитания тесно связаны с задачами умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания. Удовлетворение потребности дошкольника в движениях является важнейшим условием его жизнедеятельности и нормального развития — не только физического, но и интеллектуального.

Достаточная по объему двигательная активность благоприятно сказывается на функциональном состоянии головного мозга, увеличении работоспособности, повышении произвольности в выполнении различных действий.

Список литературы:

1. Зуйкова М.Б. Режим – путь к здоровью [Текст]. / Управление ДОУ. – 2006. – №1. – С.60-71.
2. Корепанова Г.Д. Организационные основы формирования здорового образа жизни в условиях ДОУ [Текст]. /Педагогический вестник. – 2000. – №9. –С.59-61.
3. Левчук Л.В. Оздоровительно-развивающая работа с дошкольниками [Текст]. / Управление ДОУ. – 2006. – №1. – С.107-111.
4. Методологические и организационные подходы к формированию здоровьесберегающей среды в системе дошкольного образования [Текст]. – Кемерово: Кузбассвузиздат. – 2002. – 270с.
5. Организация воспитательной и оздоровительной работы в ДОУ [Текст]. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 128с.
6. Празников В.П. Закаливание детей дошкольного возраста.—Л.: Медицина, 1991г. –
7. Чупаха И.В. и др., Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе (текст): научно-практический сборник. – Москва: Илекса, Народное образование, 2003. – 400с.