




***«Здоровьесберегающие
технологии
в ДОУ: «Закаляйся,
если хочешь быть
здоров!»***

Закаливание – одно из эффективных средств укрепления здоровья и профилактики заболеваний. Оно положительно действует на механизмы приспособления к холоду, жаре, ослабляет негативные реакции нашего организма на изменения погоды, повышает устойчивость к вирусным и бактериальным заражениям, создает прочный щит от простудных заболеваний и тем самым значительно продлевает срок активной творческой жизни человека. Закаливать свой организм необходимо каждому. Начинать закаливание лучше с раннего возраста.




Цель: Создание условий для укрепления здоровья детей дошкольного возраста в детском саду на основе активного использования закаливания.

Задачи:

- организацию рационального режима дня, обеспечение необходимой продолжительностью сна в соответствии с возрастными потребностями;
- создание условий для оптимального двигательного режима;
- осуществление оздоровительных и закаливающих мероприятий;
- полноценное питание;
- обеспечение благоприятной гигиенической обстановки;
- создание атмосферы психологического комфорта.

Ожидаемый результат:

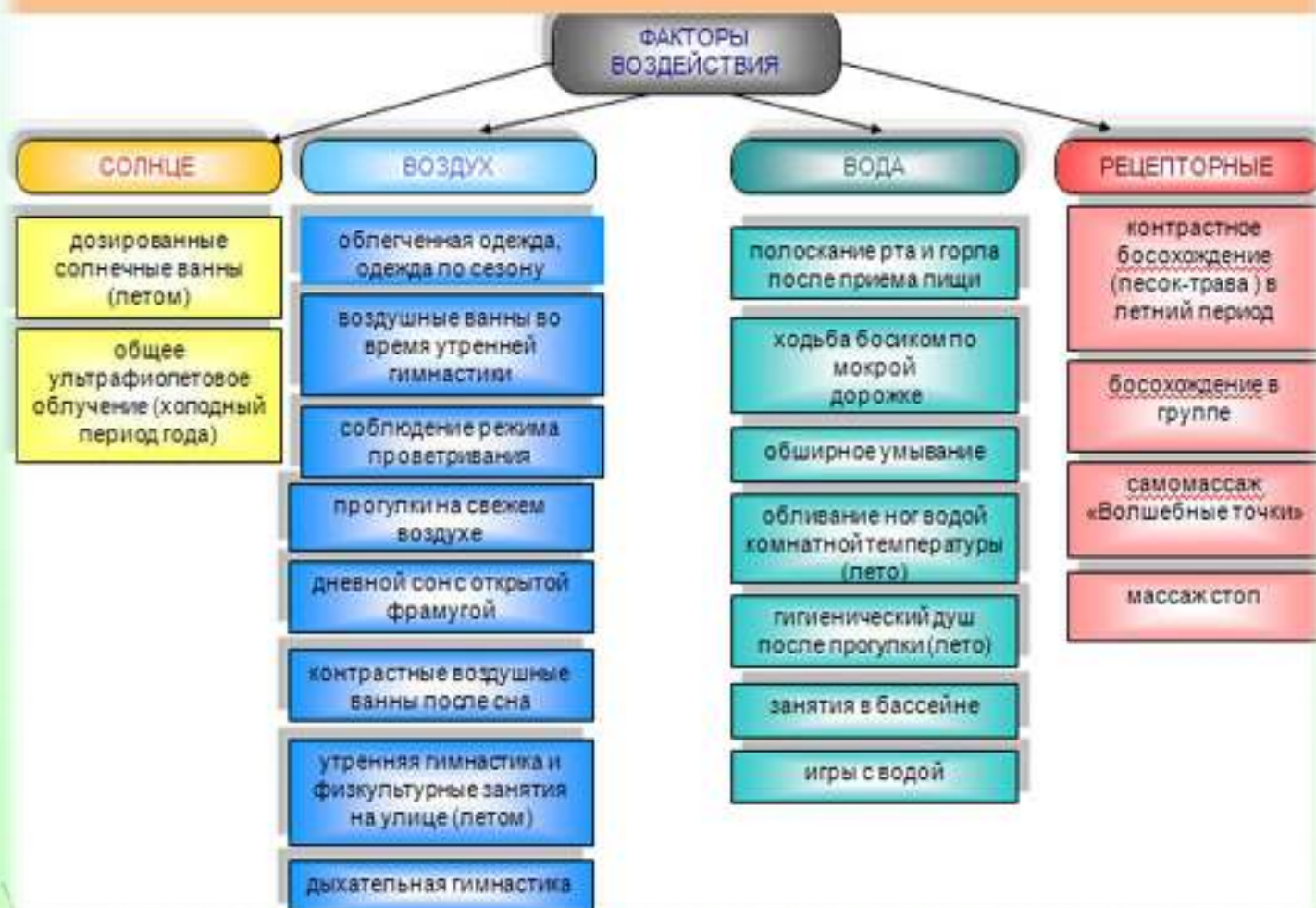
- Осознание родителями и детьми понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья.
- Овладение навыками самооздоровления.
- Снижение уровня заболеваемости.



При закаливании детей следует придерживаться следующих основных принципов:

- проводить закаливающие процедуры систематически, увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно,
- учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры,
- начинать закаливание в любом возрасте,
- никогда не выполнять процедуры, если малыш замерз,
- избегать сильных раздражителей:
- продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце,
- правильно подбирать одежду и обувь: она должна соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов,
- закаливаться всей семьей,
- закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем,
- в помещении, где находится ребенок, никогда не курить

СИСТЕМА закаливающих мероприятий



ФОРМЫ И МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ

№	Формы и методы	Содержание
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	- щадящий режим (адаптац.период); - гибкий режим; - организация микроклимата;
2.	Физические упражнения	- утренняя гимнастика; - физкультурно-оздоровительные занятия; - подвижные игры; - спортивные игры.
3.	Гигиенические и водные процедуры	- умывание; - мытье рук; - игры с водой; - обеспечение чистоты среды.
4.	Воздушные ванны	- проветривание помещений; - сон при открытых фрамугах; - прогулка на свежем воздухе; - обеспечение температурного режима.
5.	Активный отдых	- развлечения; - игры – забавы; - дни здоровья.
6.	Специальное закаливание	- хождение босиком; - игровой массаж; - элементы дыхательной гимнастики.
7.	Витаминизация	- ежедневный прием витаминов С (осенне-зимний период).

Воздушные ванны

Дозировка воздушных ванн осуществляется двумя путями: постепенным снижением температуры воздуха и увеличением продолжительности процедуры при той же температуре. Начинать прием воздушных ванн надо в комнате независимо от времени года при температуре не ниже $15-16^{\circ}\text{C}$, и только спустя некоторое время можно переходить на открытый воздух. Их принимают в хорошо проветренном помещении. Обнажив тело, следует оставаться в таком состоянии в начале курса закаливания не более 3-5 минут (в дальнейшем увеличивая время). При приеме прохладных и особенно холодных ванн рекомендуется совершать активные движения: гимнастические упражнения, ходьбу, бег на месте.

Виды воздушных ванн:

- очень холодные (ниже 4°C).
- холодные
 - ($4-13^{\circ}\text{C}$)
- умеренно холодные ($13-17^{\circ}\text{C}$)
- прохладные
 - ($17-21^{\circ}\text{C}$)
- индифферентные ($21-22^{\circ}\text{C}$)
- тёплые (свыше 22°C)
- горячие (свыше 30°C)




Закаливание солнцем

Солнечные инфракрасные лучи обладают ярко выраженным тепловым действием на организм. Они способствуют образованию дополнительного тепла в организме. В результате этого усиливается деятельность потовых желез и увеличивается испарение влаги с поверхности кожи: происходит расширение подкожных сосудов и возникает гиперемия кожи, усиливается кровоток, а это улучшает кровообращение воздушных ванн всех тканей организма. Инфракрасное облучение усиливает влияние на организм УФ радиации.

Закаливание водой

Мощное средство, обладающее ярко выраженным охлаждающим эффектом, так как ее теплоемкость и теплопроводность во много раз больше, чем воздуха. При одинаковой температуре вода нам кажется холодней воздуха. Показателем влияния водных закаливающих процедур служит реакция кожи. Если в начале процедуры она на короткое время бледнеет, а затем краснеет, то это говорит о положительном воздействии, следовательно, физиологические механизмы терморегуляции справляются с охлаждением.



Обтирание

Процедура обтирания: полотенце, губку или специальную рукавичку из материи смачивают в воде и слегка отжимают **Затем** последовательно производят обтирание рук

(в направлении от пальцев к плечам), шеи, груди, живота, спины и ног.

После этого тело растирают сухим жёстким полотенцем до покраснения и появления приятного ощущения теплоты.

Холодное обтирание

Обтирание проводится при температуре не ниже 18 градусов.

Делается обтирание так:

Смочите полотенце холодной водой и оботрите руки и туловище. После этого быстрыми движениями оботритесь сухим полотенцем.

Водные процедуры для ног

Эти процедуры рекомендуются людям, часто болеющим простудными заболеваниями. Вечером, перед сном, опустите ноги в прохладную воду на 3-5 минут. Начинайте принимать ножные ванны с температуры 38 градусов, каждый день, понижая ее на 1 градус.

Закаливание воздухом

Закаливающее действие воздуха на организм способствует повышению тонуса нервной и эндокринной систем. Под влиянием воздушных ванн улучшаются процессы пищеварения, совершенствуется деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной систем, изменяется морфологический состав крови (в ней повышается количество эритроцитов и уровень гемоглобина). Пребывание на свежем воздухе улучшает общее самочувствие организма, оказывая влияние на эмоциональное состояние, вызывает чувство бодрости, свежести.

Прогулки на воздухе

Проводятся в любое время года независимо от погоды. Длительность прогулок устанавливается индивидуально для каждого человека в зависимости от состояния его здоровья и возраста. Увеличение времени прогулок должно проводиться постепенно с учетом как перечисленных факторов, так и степени тренированности организма, а также температуры воздуха.

Закаливание горла

Особенно полезно детям с частыми респираторными заболеваниями. Проводить желательно в первую половину дня с целью гигиенического эффекта и закаливания горла. Следует полоскать горло водой при температуре 33-36°, а затем после привыкания снижать на 1°, каждые 5 дней доведя до 16-18°. Но если ребенок болен, то снижать температуру через 7 дней.

Закаливающее дыхание

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом.

Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2-3 раза в день.

Конспект занятия «Поиграем с носиком»

1. Организационный момент

· «найди и покажи носик»

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому

2. Основная часть

Игровые упражнения с носиком.

«Помоги носику собраться на прогулку»

Каждый ребёнок берёт носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.

«Носик гуляет»

Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.

Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твёрдому нёбу. В обоих случаях вдох и выдох выполняет через нос.

«Носик балуется»

На вдохе ребёнок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

«Носик поёт песенку»

На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поёт: «Ба – бо – бу».

«Поиграем носиком»

Ребёнок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно.

Таким образом, делается как бы растирание.

3. Заключительный этап.

«Носик возвращается домой»

Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.

Массаж волшебных точек ушей

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

Конспект занятия «Поиграем с ушками»

«Поиграем с ушками»

1. Организационный момент.

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их вокруг.

2. Основная часть.

Упражнения с ушками.

«Найдём и покажем ушки»

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому

«Похлопаем ушками»

Ребёнок заводит ладони за уши и загибает их вперёд сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко опускает их. При этом ребёнок должен ощущать хлопок.

«Потянем ушки»

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем опускает.

«Погреем ушки»

Ребёнок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трёт ими всю раковину.

3. Заключительный момент

Дети расслабляются и слушают тишину.

Примечание. Количество повторений каждого упражнения зависти от возраста детей. В среднем это составляет 7-8 раз, достаточно 5-6 раз. Действия можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.

Ушки ты свои найди
И скорей их покажи.

А потом, а потом
Покрутили козелком.

Ушко кажется замёрзло
Отогреть его так можно.

Ловко с ними мы играем,
Вот так хлопаем ушами.

А сейчас все тянем вниз.
Ушко, ты не отвались!

Раз, два! Раз, два!

Вот и кончилась игра.

А раз кончилась игра,
Наступила ти-ши-на!

***Карточка упражнений по
здоровьесберегающим технологиям
для дошкольников
(массажи, гимнастика для глаз, дыхательная
гимнастика)***

Массаж бедра «Дождик»

Дождик, дождик, капелька. *(Легко, в ритме стихотворения по бедрам от колена вверх)*

Водяная сабелька, *(делают пилящие движения)*

Лужу резал, лужу резал, *(ребрами ладоней.)*

Резал, резал, не разрезал,

И устал, и перестал. *(Поглаживают ладошками.)*

Массаж лица и рук «Умывальная песенка»

Хуже наказания – *(Качают головой из стороны в сторону.)*

Жить без умыванья.

Все ребячьи лица *(Мягкими движениями проводят ладонями по лицу сверху вниз).*

Обожают мыться.

Без воды, без мыла – *(Растирают ладонями нос.)*

Всех бы грязь покрыла.

Чудно, чудно – вымыться не трудно! *(Растирают ладонями уши.)*

Чистым быть чудесно! *(Потирают ладони друг о друга.)*

Теперь нос чистый, *(Прикасаются указательным пальцем к носу.)*

Теперь рот чистый. *(Показывают пальчиком на рот).*

И подбородок чистый. *(Прикасаются пальцем к подбородку).*

И глазки блестят — *(Прикасаются к внешним уголкам глаз.)*

Весело глядят. *(Протягивают ладошки вперёд.)*

Массаж лица «Умывалочка» «Котята»

Умыли котята глаза и носы, *(Мягко проводят пальцами по векам, носу)*
И щёчки, и лобики, *(щекам, лбу)*
Даже – усы *(ещё раз по крыльям носа)*
И доброе слово друг дружке *(Поглаживают ладонями ушки.)*
Мяукнули в чистые ушки.

Массаж лица «Нос, умойся!»

Кран, отройся! *(Показывают правой рукой, как отрывают кран)*
Нос, умойся! *Указательными пальцами растирают крылья носа)*
Мойтесь сразу оба глаза. *(Мягко проводят пальцами по лбу)*
Мойтесь, уши, *(Ладонями растирают уши)*
Мойся, шейка! *(Мягко поглаживают шею спереди)*
Шейка, мойся хорошенько! *(Поглаживают шею ладонями, движениями от основания черепа вперёд груди)*
Мойся, мойся, обливайся! *(Легко гладят щёки)*
Грязь, смывайся!
Грязь, смывайся!!! *(Трут ладонями друг о друга.)*

Массаж рук «Петушиная семья»

Петя, Петя-петушок *(Качают головой вправо-влево)*

Поднял красный гребешок, *(Прижимают ладошки друг к другу, раздвинув пальцы, и приставляют их к головам («гребешок»))*

Громко-громко закричал, *(Поглаживают от кисти к плечу сначала левую, к себе курочек позвал (потом правую))*

Курочки-пеструшки *(Похлопывают ладошкой левую руку, затем правую)*

Петю услышали.

Быстро побежали. *(Пробегают» пальчиками правой руки по левой- по правой)*

А за ними и цыплятки

побежали без оглядки.

Стали зёрнышки клевать *(Поколачивают пальцами сначала левой, затем правой)*

Клюю-клю-клю,

Клюю-клю-клю!

Травку сочную щипать –

щип-щип, щип-щип!

А потом давай плясать *(Поглаживают левую руку)*

Тра-ля-ля, тра-ля-ля! *(Поглаживают правую руку)*

Массаж биологически активных точек «Снеговик» (профилактика ОРЗ)

Раз – рука, два – рука. *(Вытягивают вперёд поочерёдно руки)*

Лепим мы снеговика. *(Имитируют лепку снежков)*

Три-четыре, три-четыре, *(Поглаживают ладонями шею)*

Нарисуем рот пошире.

Пять – найдём морковь для носа, *(Кулачки растирают крылья носа.)*

Угольки найдём для глаз.

Шесть – наденем шляпу косо, *(Приставляют ладони ко лбу «козырьком» и растирают лоб)*

Пусть смеётся он у нас.

Семь и восемь, семь и восемь –

Мы плясать его попросим. *(Поглаживают колени ладошками)*

Игра для коррекции зрения «Комарик»

Комарик летает, летает, летает, (*Вытягивают вперёд правую руку, фокусируют взгляд на указательном пальце*)

Где сесть не знает:

Ж-ж-ж... (*Рисуют» в воздухе 8, круги, кривые линии и прослеживают их Взглядом*)

Хлоп! (*Прикасаются пальцем к левой ладони (комар сел). Хлопают правой ладонью по левой*)

Гимнастика для глаз «Жук»

(*Дети садятся на пол, вытягивают ноги вперёд. Указательный палец правой руки – это жук. Дети поворачивают его, следуя тексту*)

К журавлю жук подлетел, зажужжал и запел «Ж-ж-ж..»

Вот он вправо полетел, каждый вправо посмотрел.

Каждый влево полетел, каждый влево посмотрел.

Жук на нос хочет сесть, не дадим ему присесть.

Жук наш приземлился, зажужжал и закружился.

«Ж-ж-ж..». Жук, вот правая ладошка, посиди на ней немножко.

Жук, вот левая ладошка, посиди на ней немножко.

Гимнастика для глаз «Паучок»

Пау-пау-паучок, *(Дети вытягивают перед собой паучка на палочке)*
Паутиновый жучок.

Он на веточке сидел *Фокусируют взгляд на паучке и, проговаривая слова,*

Да на солнышко глядел. *перемещают палочку вверх, вниз, вправо, влево,*

прослеживая движение взглядом)

Паутинку натянул, *(Закрывают глаза, опустив паучка вниз)*

Покачался и уснул.

Здравствуй, здравствуй, солнышко,

Солнышко-весёлышко! *(Быстро моргают глазами)*

Наши пособия для закаливания



Нестандартное оборудование «Куб»

Данное пособие предназначено для сохранения и укрепления здоровья дошкольников, приобщении к ЗОЖ.

Принципы использования:

- непрерывность, мобильность (возможность использования постоянно в любое время года), в группе, на прогулочном участке в летнее время;
- доступность упражнений;
- добровольность (вызывать желание , а не принуждать!);
- чередование организованных форм с самостоятельной двигательной активностью





Пособие способствует:

- разнообразию форм закаливания дошкольников, физических игр и занятий;
- эффекту новизны при выполнении знакомых упражнений;
- повышению интереса к занятиям, придания им положительной эмоциональной окраски

***«Профилактика
плоскостопия у детей
средствами физического
воспитания»***






Актуальность


Актуальность обусловлена негативной тенденцией увеличения числа дошкольников, имеющих те или иные нарушения осанки и деформацию стоп. Плоскостопие рассматривается как нарушение функций стопы, которое внешне проявляется в опущении сводов стопы, что вызвано ослаблением мышц и растяжением ее связок.

Плоскостопие чаще встречается среди детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом. В период дошкольного возраста стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование не завершено, поэтому любые неблагоприятные воздействия могут приводить к возникновению функциональных отклонений.



Вместе с тем в этом возрастном периоде организм отличается большой пластичностью, поэтому можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путем укрепления мышц и связок стопы.

Работа по профилактике плоскостопия у детей включает:

- *создание полноценной развивающей физкультурно-оздоровительной среды;*
 - *обеспечение рекомендуемого двигательного режима;*
 - *соблюдение гигиенических условий;*
 - *правильную организацию физического воспитания ивалеологического образования.*
- 

Цель:

- развитие навыков простейших передвижений в горизонтальном и вертикальном положении (ходьба, ползание, переступание и т.п.);
- укрепление мышц туловища и конечностей;
- тренировка разносторонней координации движений;
- развитие умения соотносить части тела и лица со словом;
- удовлетворение потребности детей в движении.



Спасибо за внимание!

