

ГУ ЯО «Петровский детский дом»

**Консультация мастер-класс для воспитателей:
«Организация закаливающих процедур в ДОУ»**

**Подготовила воспитатель:
Николаева Татьяна Александровна**

Октябрь, 2022 г

Цель: обобщить и систематизировать представления о проведении закаливающих процедур в ДОУ бодрящей гимнастики после сна, массажных ковриков, игрового массажа.

Предварительная работа: поиск информации, обобщение опыта работы, анализ.

Оборудование: проектор; экран; электронная презентация программы «Закаливание как основа физкультурно-оздоровительной работы в ДО» варианты массажных ковриков.

Ход мастер-класса:

Ведущий: Добрый день, дорогие коллеги! Сегодня мы поговорим о закаливании.

Возник вопрос: «Почему часто болеют дети». «Как же укрепить здоровье ребёнка?»

В основу физкультурно-оздоровительной работы входит закаливание. Закаливание является эффективным способом оздоровления детей. Многие из видов закаливания применяются в дошкольных учреждениях, включены в наши режимные моменты и являются частью физкультурных занятий.

Закаливание – это повышение устойчивости организма к неблагоприятному действию ряда физических факторов окружающей среды (*пониженной или повышенной температуры, воды и др.*) путем систематического дозированного воздействия этими факторами.

Для закаливания используют естественные факторы природы – воздух, воду, солнце.

В результате систематического закаливания происходят приспособительные реакции, способствующие расширению диапазона переносимых колебаний внешней температуры. Закаленный человек не только хорошо переносит охлаждение, у него значительно повышается устойчивость к недостатку кислорода (*гипоксии, обладают хорошим здоровьем, аппетитом*). Закаливание также нормализует состояние нервной системы, укрепляет ее. Повышается устойчивость эмоциональной сферы ребёнка, что делает его более сдержанным и уравновешенным. Кроме этого у ребёнка отмечается повышение выносливости организма, его работоспособности, улучшение настроения.

Закаливающие мероприятия, для детей проводимые в детском саду: (выкладываем в виде пирамиды на мольберте)

1. **Утренняя гимнастика** в хорошо проветренной группе или спортивном зале с включением упражнений дыхательной гимнастики. Проводится ежедневно с музыкальным сопровождением. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.

2. **Физкультурные занятия** направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.

3. **Прогулки** проводятся ежедневно два раза в день. Регулярное получение более насыщенного кислородом воздуха стимулирует

кровообращение, улучшает аппетит, повышает мозговую активность ребёнка. Дети много двигаются, соответственно становятся более ловкими, подвижными, вырабатывают новые умения и навыки, укрепляется мышечная система, улучшается настроение.

4. Подвижные и спортивные игры проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.

5. Физкультурные минутки во время занятий снимают напряжение мышц, вызванное неподвижным состоянием, переключают внимание с одной деятельности на другую, успокаивают нервную систему и восстанавливают работоспособность детей. Физкультминутки, как правило, проводятся примерно в середине непосредственной образовательной деятельности в течение 1-2 минуты в виде игровых действий. Детям нравятся несложные упражнения, сопровождающиеся стихами и, по возможности, связанные с темой и содержанием деятельности.

Физкультминутки положительно влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы.

6. Пальчиковая гимнастика проводится ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Проводится в любой удобный отрезок времени.

На ладони находится множество биологически активных точек. Воздействуя на них, можно регулировать функционирование внутренних органов. Например: мизинец – сердце, безымянный – печень, средний – кишечник, указательный – желудок, большой палец – голова.

Следовательно, воздействуя на определенные точки, можно влиять на органы человека.

7. Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Важной частью развития здорового человека является дыхание. К органам дыхания относятся: грудная клетка, легкие и дыхательные пути (наружный нос, полость носа, глотка, гортань, трахея, бронхи). Дыхательный аппарат обеспечивает газообмен между вдыхаемым воздухом и кровью, а также очищение от пылевых частиц, увлажнение и согревание вдыхаемого воздуха.

Правильное носовое дыхание – условие здоровья ребенка, профилактическое средство против тонзиллитов и респираторных заболеваний. При дыхании через нос воздух проходит через множество носовых ходов и протоков, увлажняется или сушится, охлаждается или подогревается, очищается от пыли, постоянно присутствующей в окружающей среде.

При обучении правильному дыханию надо научить ребенка сморкаться не через обе ноздри, а поочередно. Следующим этапом должно стать развитие произвольной регуляции дыхания: предложить подуть на цветок сначала ртом, потом носом, затем одной ноздрей. Пускание мыльных пузырей – хорошее и веселое упражнение для развития дыхания.

8. **Гимнастика для глаз** проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.

9. **Гимнастика после дневного сна.** Упражнения воздействуют на все суставы, начиная с пальцев ног и заканчивая пальцами рук. Упражнения проводятся на все группы мышц.

10. **Умывание. Обширное умывание**

11. **Полоскание полости рта** водой комнатной температуры – хорошее средство закаливания. Предупреждает заболевания зубов, слизистой оболочки рта и носоглотки.

12. **Игровой массаж. Самомассаж.**

Игровой массаж стимулирует рост и развитие мышечной массы, способствует поддержанию оптимального тонуса, является своеобразным раздражителем рецепторов кожи глубже лежащих тканей. Укрепляя организм и содействуя общему развитию, массаж помогает предупредить заболевания.

Самомассаж – это массаж, выполняемый самим ребёнком. Тонизирует весь организм. Самомассаж проводится в игровой форме ежедневно в течение дня. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке и в любое время служит для детей хорошей тренировкой образного мышления, тренирует память, способствует укреплению умственного и физического здоровья.

Основные принципы закаливания:

- закаливание нужно начинать в состоянии полного здоровья;
- интенсивность и длительность закаливающих процедур должны нарастать постепенно с учётом переносимости их ребёнком;
- эффект закаливания зависит от систематичности его проведения;

К специальным закаливающим водным процедурам относятся:

Обтирание тела – первоначальный этап при закаливании водой. Это наиболее мягкая водная процедура, ее можно проводить не только здоровым, но и слабым людям. Обтирание повышает сопротивляемость кожи инфекциям. В то же время улучшается кровообращение, что положительным образом влияет на работу внутренних органов, нервной системы, а также поднимает тонус.

Это самая щадящая по действию и простая по выполнению водная процедура.

Приступать к ней следует при температуре воздуха в комнате не ниже 18-20°C.

Вначале – в течение полутора – двух недель кожу ребенка растирают сухой варежкой или полотенцем до покраснения. После сухих обтираний начинают влажные. Для этого пользуются варежкой, которую смачивают в воде (температура воды вначале 35-36° С, через неделю 32-33° С, затем каждый месяц температуру снижают на 1° С, но не ниже 30° С), а потом сильно отжимают и равномерно растирают кожу на туловище и конечностях постепенно.

Общее обтирание производят в следующей последовательности: верхние конечности, нижние конечности, грудь, живот, спина. Конечности обтирают, слегка массируя кожу по направлению от пальцев к туловищу. Обтирание продолжается 1-2 минуты. Сразу после обтирания кожу вытирают сухим мягким полотенцем с применением легкого массажа до появления умеренной гиперемии (покраснения кожных покровов). Вытирание продолжается 1-2 минуты.

Техника проведения:

1. Закаливание проводится после дневного сна под наблюдением воспитателя. Сначала выполняется гимнастика в кроватках и возле них, которая позволяет детям проснуться.

2. Стопы ребёнка должны быть предварительно «разогреты». Для этого ребёнок проходит по дорожке «Здоровья». «Дорожка Здоровья» представляет собой полосу из легкостирающейся ткани с нашитыми на нее мелкими предметами: пуговицы, бусинки, плетеные веревочки, шнуры и другие объемные предметы, безопасные для ребенка. Можно использовать коврик типа «травка», «ребристая дорожка». Подобные дорожки используют для профилактики плоскостопия и являются активными раздражителями рецепторов, находящихся на стопе ребенка. Раздражение нервов на подошвенной поверхности стопы вызывает рефлекторную реакцию мышц ноги, которая влияет на положение тела в пространстве.

3. Ребёнок в течение 2 минут ходит босиком по грубому (плотному) коврику, смоченному 10%-ным раствором поваренной соли комнатной температуры.

4. Переходит на второй коврик, смоченный чистой водой комнатной температуры, удаляя соль с подошв ног, а затем – на сухой коврик и вытирает ступни насухо.

Методы закаливания

1. Самый традиционный – метод постепенного увеличения силы раздражителя. Средство может быть любое - воздух, вода, солнце и т.д. Постепенное увеличение силы раздражителя выражено либо в увеличении продолжительности его действия, либо в постепенном увеличении силы воздействия. Метод постепенного увеличения силы раздражителя обязательно приведет к хорошим результатам, но не сразу.

2. Метод – контрастный. У детей раннего возраста используется тепло – холод-тепло, а в дошкольном возрасте холод-тепло-холод.

3. Метод снижения температуры. В данном методе мы используем все принципы закаливания: систематичность, постоянство, учет индивидуальных особенностей ребенка, положительный эмоциональный настрой и др.

4. Метод интенсивного закаливания.

Интенсивное закаливание подразумевает под собой методы закаливания, при которых возникает хотя бы кратковременный контакт обнаженного тела ребенка или части его тела (*обычно закрытой одеждой*) с интенсивным холодом (*снег, ледяная вода, холодный воздух, теплыми (вода, теплый воздух)*) факторами и факторами окружающей среды контрастной температуры (*чередующиеся интенсивный холод и тепловые воздействия*).

Принципы закаливания: постепенность; систематичность; последовательность; комплексный подход; учет индивидуальных особенностей.

Правильное закаливание организма может дать положительный результат только при соблюдении принципов:

Самый традиционный метод, процедуры закаливания водой это умывание. Начальная температура воды должна быть + 26-28 т. е. примерно чуть выше комнатной температуры. Постепенно температуру воды следует понижать на 0,5-1 градус.

Плавание – является одним из лучших средств закаливания.

Плавание – одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка – содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата.

Одним из важнейших условий закаливания является длительное пребывание детей на свежем воздухе.

Прогулки на свежем воздухе:

– препятствуют развитию многих заболеваний, особенно простудных, а также способствует очищению дыхательных путей.

– способствуют укреплению иммунитета и оздоровлению сердечно-сосудистой системы, усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшают аппетит, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус.

– профилактика проблем со зрением, и в том числе близорукости.

– получения множества ярких эмоций и новых впечатлений.

Физкультурные занятия так же относятся к физкультурно оздоровительному закаливанию.

Физкультурные занятия имеют большое значение, так как малыши постепенно овладевают физическими качествами и двигательными навыками. Физкультурные занятия проводятся в хорошо проветриваемых помещениях, или на участке детского сада.

Массаж пальцев и рук с помощью массажных мячиков интенсивно воздействуют на кончики пальцев стимулируют прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому

здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Ступня ноги – это важное место на нашем теле, в котором сосредоточены важные биологически активные точки нашего организма. Посмотрите, эти цветные пятна обозначают именно те места, раздражения которых приводит к активной деятельности тех или иных органов человека. А массаж всей ступни способствует повышению сопротивляемости организма к различным заболеваниям. Для массажа ног используем коврики, мячики.

Закаливающее дыхание этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт.

Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуются для детей младшего возраста, но может быть использованным и в работе со старшими детьми. Проводится 2-3 раза в день.

Гимнастика после дневного сна – это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию.

Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. После хорошей гимнастики у детей исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, улучшается настроение и самочувствие ребёнка.

Гимнастика после дневного сна является закаливающей процедурой

Задачи гимнастики после сна:

- увеличить тонус нервной системы;
- укрепить мышечный тонус;
- способствовать профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата;
- способствовать профилактике простудных заболеваний;
- развитие физических навыков;
- сохранить положительные эмоции при выполнении физических упражнений и прочих режимных моментов во второй половине дня.

Хождение босиком является хорошим средством укрепления сводов стопы.

Босоножье – это отличное закаливающее средство для детей с ослабленным здоровьем. Повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению. Проводится в любое время дня. Дозировка определяется возрастом. Желательно начинать в теплый период года. При температуре пола не ниже +18 градусов в течении 4-5 дней по 3-4 мин. Увеличивать процедуру по 1 минуте каждый день до 15-20 минут.

Ступня ноги – это важное место на нашем теле, в котором сосредоточены важные биологически активные точки нашего организма. Посмотрите, эти цветные пятна обозначают именно те места, раздражения

которых приводит к активной деятельности тех или иных органов человека. А массаж всей ступни способствует повышению сопротивляемости организма к различным заболеваниям. Для массажа ног используем коврики, мячики.

Коврики

Массажные коврики – дорожки, используем в целях оздоровительной работы после дневного сна, имеют несколько видов рельефной поверхности, а, следовательно, отличаются степенью воздействия на стопы ребенка.

Ходьба по массажным дорожкам – это прекрасное средство тренировки мышц стопы. Ребенок ставит ножку по-разному, при этом по-разному работают различные мышцы.

Хождение босиком на массажном коврике - это закаливание. Это и массаж стоп, и тренировка сосудов стоп, и тренировка нервной и эндокринной систем организма

Многие родители заинтересовались методом закаливания ног стопы (до лодыжек, который мы обсуждали на одном из родительских собраний и дали рекомендации:

– «Стопы (до лодыжек) погрузить в таз с водой комнатной температуры на 1 мин. Затем растереть махровым полотенцем до ощущения тепла.

– в два тазика налить горячую и холодную воду, затем поочередно опускать стопы до лодыжек в эти тазики. Процедуру заканчивать опусканием ног в тазик с теплой водой. Для закаливающего эффекта в заключение опустить их и в тазик с холодной водой.

Хочется отметить, что процедуры закаливания оказывают положительное влияние на весь детский организм и результаты этого закаливания способствуют повышению сопротивляемости организма к различным заболеваниям и к хорошей посещаемости детей.

ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ ПОСЛЕ СНА

Ведущий: А теперь я предлагаю вам превратиться в детей. И пройти закаливающие процедуры после дневного сна.

Гимнастика пробуждения проводится в игровой форме со стихами. Дети просыпаются под звуки волшебной музыки, что создаёт для них радостный эмоциональный фон. В течении 2-3 минут выполняют лёгкие физические упражнения, в положении лёжа и сидя на кроватках.

Практическая часть:

1. Пробуждение. *(Звучит музыка, на фоне музыки звон колокольчика)*

Воспитатель:

Колокольчик золотой.

Он всегда, везде со мной.

«Просыпайтесь!» - говорит,

«Закаляйтесь!» - всем велит.

Посмотрите сколько мишек

Кошек, зайчиков, лисичек.

Мы все друженько проснулись,

Улыбнулись, потянулись.

2. Комплекс закаливающих упражнений в кровати.

Воспитатель:

На коврике зайчата спят,

Просыпаться не хотят.

И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Поднять руки вверх за голову, потянуться. (4р.)

Вот на спинку все легли

Расшалились тут они.

И. п.: лежа на спине,

положение рук и ног поднятых перпендикулярно.

Хорошо нам отдыхать,

Но уже пора вставать.

И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Поднять руки вверх перед собой и потереть ладони друг об друга (4р.).

3. Комплекс закаливающих мероприятий перед кроваткой.

Воспитатель: Скачет зайчик скок да скок

Прыг на коврик островок.

Встали зайчатки,

Выгнули спинки.

И. п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться (4р.).

Разгладили лапки.

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки положили на плечи.

Лёгкое похлопывание по плечикам.

«Поднимаем плечики как в траве кузнечики».

Воспитатель: А теперь мы будем печь блины, и угощать друзей.

Массаж рук и пальцев:

Ой, лады! Ой, лады! (Дети хлопают сверху по левой)

Мы блинов напекли! (а затем по правой руке.)

Первый дадим зайке, (Массируют большой палец.)

Зайке-попрыгайке.

А второй лисичке, (Массируют указательный палец.)

Рыженькой сестричке.

Третий дадим мишке, (Массируют средний палец.)

Бурому братишке.

Блин четвёртый - котику, (Массируют указательный палец.)

Котику с усами,

Пятый блин поджарим (Массируют мизинец.)

И съедим мы сами!

Воспитатель: А чтобы съесть горячий блин надо на него подуть.

Дыхательная гимнастика.

4. Ходьба по дорожкам здоровья.

Воспитатель: А теперь пойдём мы в лес,

Он полон сказок и чудес

Идем по дорожке,

Высоко поднимая ножки.

Зайки по лесу гуляли,

Травку сочную щипали. Выполнение ходьбы по дорожке здоровья

5. Массаж спины (*дети стоят друг за другом и выполняют движения*)

Воспитатель: А в лесу дятел живет.

Дятел жил в дупле пустом, (Дети похлопывают ладонями по спине)

Дуб долбил, как долотом.

Целый день мы слышим стук,

Это дятел тук, да тук. (*Дети постукивают подушечками пальцев по спине*)

Пообедал червячком, а поужинал жучком.

Дуб скрипит: «Что там за стук?»

Снова дятел тук да тук, (*Поглаживают спину ладонями.*)

Постучал и замолчал,

Потому что он устал!

Воспитатель: Пусть дятел отдыхает. А мы дальше по лесу пойдём, много там чего найдем.

Воспитатель: Ребятки, посмотрите, кого мы с вами встретили? (*воспитатель показывает игрушку ежика*)

Воспитатель:

Ежик, ежик, полечи

Ножки нам пощекочи.

Дети выполняют упражнение с массажным мячом «Ежик»:

Стопа опирается на массажный мячик. Перекатывать мяч с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него (*8-10 раз каждой стопой*).

Воспитатель: Ребята, поблагодарим нашего ежика и отдадим ему мячики. Попрощаемся с ним.

А мы идем дальше.

Дальше по лесу пойдём

На полянку попадем

На полянку мы зайдём

Обувь там свою найдем.

Дети обуваются.

Воспитатель: Ребята, вам понравилось наше путешествие в лес? А теперь обувайтесь и одевайтесь.