Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 255» общеразвивающего вида

Консультация

Тема: **«Организация закаливающих процедур в ДОУ»**

Составила: Барышева Ю.А.,

инструктор по физической культуре

Барнаул

2022

|  |
| --- |
|  |
| В наш век, заполненный до краев делами, причем, всегда неотложными, мы часто забываем, что самое главное – вовремя остановится и задуматься над простыми и вечными проблемами: как вырастить здорового и доброго человека.  Почему одни дети не боятся простуды, а другие от малейшего переохлаждения заболевают? Только ли здесь дело в том, что у одного организм крепче, а у другого слабее? Что надо предпринять, чтобы ребенок не был подвержен простудным заболеваниям? Необходимо закаливание.  Под *закаливанием* принято понимать способность организма приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям внешней среды. Человеческий организм постоянно подвергается разнообразным условиям внешней среды: воздуха, солнца, воды. Известно, что условия внешней среды не остаются постоянными.  *Закаливание* – это система мероприятий, которая является неотъемлемой частью физического воспитания детей, как в дошкольных учреждениях, так и дома.  **Цель работы:** изучить влияние закаливания на здоровье детей дошкольного возраста в условиях детского сада.  ***Большое влияние на закаливание организма играют следующие факторы:***  ***Режим дня*** – это правильное распределение во времени и правильная последовательность в удовлетворении основных физиологических потребностей организма ребенка: сна, приема пищи, бодрствования. Правильный режим обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления, создает благоприятные условия для физического и психического развития ребенка. При несоблюдении этого важнейшего условия можно наблюдать отклонения в поведении ребенка, капризы, повышение и понижение возбудимости, плохой сон, отсутствие аппетита и т.д.  Режим дня детей дошкольного возраста строится с учетом того, что дети спят днем одни раз 2-2,5 часа, время активного бодрствования удлиняется до 6-7 часов, их ночной сон составляет 10 часов, пищу дети получают 4 раза в сутки.  В дошкольном учреждении режим дня строится в соответствии с возрастом детей. Необходимо, чтобы и родители понимали важность именно этого условия для здоровья ребенка. К сожалению, во многих семьях, особенно молодых, пренебрегают режимом, а это неизбежно идет во вред ребенку.  По многим наблюдениям дети, посещающие дошкольные учреждения, чаще всего заболевают после выходных и праздничных дней. И случается это потому, что дома ребенку не обеспечен режим, к которому он привык, на который настроился в детском саду: вечером укладывают спать позднее,  - отменяется дневной сон,  - прогулку заменяют играми дома,  - разрешают сколько угодно смотреть телепередачи.  Все это сказывается на неокрепшем детском организме, разлаживаются функции всех его органов и систем, неизбежно ослабляя тем самым и защитные механизмы. Дошкольный режим ребенка дома должен быть продолжением режима детского сада, без этого трудно ожидать успеха от закаливания.  **Рациональное питание**  Для правильного развития ребенка необходим рациональный режим питания. Дети должны есть в точно установленное время. К моменту приема пищи возбудимость пищеварительных желез возрастает, они начинают усиленно вырабатывать пищеварительные соки еще до того, как пища поступит в желудок. У ребенка появляется аппетит, он охотно съедает предложенную пищу. Продукты питания, поступавшие в желудочно-кишечный тракт, быстро обрабатываются соками и хорошо усваиваются организмом.  Важно, чтобы ребенок пред ухом в детский сад не получал завтрак. Даже небольшое количество съеденной пищи вызывает в коре головного мозга заторможенность пищеварительного центра, вследствие чего аппетит снижается, от завтрака в детском саду ребенок отказывается или съедает его без удовольствия. Не получив нужного количества пищи во время завтрака, через 1-2 часа ребенок ощущает сильный голод; обед съедает с добавкой, переедает, а от полдника вновь отказывается. Из-за нарушения режима питания ребенок регулярно не получает необходимых питательных веществ, отстает в весе, работоспособность его ухудшается.  Следует четко представлять, что является важнейшими компонентами пищи, которые усваиваются организмом в процессе пищеварения. Особое место занимают *белки*. Они служат основным пластическим материалом для строительства клеток и тканей. При длительном недостатке в организме белка отмечается задержка в физическом и умственном развитии ребенка, снижается сопротивляемость его к возбудителям различных болезней.  Важно не только количество, но и качество белка. Полноценными белками богаты мясо, яйца, молоко, сыр, творог. Из растительных продуктов – пшеница, бобовые, крупы, картофель. Оптимальный аминокислотный состав пищевого рациона достигается только при правильном сочетании белков животного и растительного происхождения.  Отрицательное влияние на организм оказывает не только малое количество белка, но и его избыток. Это приводит к нарушению работы почек, повышает предрасположенность к аллергическим заболеваниям.  Важное значение в питании детей имеют *жиры*. Они обеспечивают энергетические траты, способствуют лучшему усвоению белков, являются носителями жирорастворимых витаминов. При избытке жиров нарушается усвоение белка, угнетается секреция пищеварительных желез, возникает ожирение, нарушается деятельность внутренних органов и систем. При недостатке жира замедляется рост и развитие организма, снижается его сопротивляемость к инфекциям, появляются воспалительные изменения на коже, расстройства деятельности желудочно-кишечного тракта.    К основным пищевым веществам относятся также *углеводы*. Они являются главным источником энергии, способствуют нормальному перевариванию и усвоению жиров и белков, богаты клетчаткой, улучшающей передвижение пищевых масс по кишечнику. При недостаточном поступлении углеводов с пищей нарушается усвоение других пищевых веществ (*белков и жиров)*, ухудшается пищеварение. При избытке углеводов происходит усиленное образование жира, понижается сопротивляемость детского организма заболеваниям, повышается вероятность появления аллергических реакций.  Обязательной составной частью пищевого рациона являются *минеральные вещества*. Ребенку они нужны для правильного роста и развития костной, мышечной, кроветворной нервной ткани. В случае недостаточного поступления в организм минеральных веществ возникают различные нарушения обменных процессов.  Среди минеральных веществ особое значение для детей имеет *кальций*, который принимает активное участие в образовании костной ткани, зубов, необходим для правильного функционирования нервной и мышечной систем, участвует в процессах свертывания крови. *Фосфор* необходим для нормального роста и развития костной ткани, деятельности головного мозга, принимает участие в белковом и жировом обмене. *Железо* является составной частью гемоглобина, при его недостатке возникает определенная форма малокровия (железодефицитная анемия). Очень важным является также снабжение организма ребенка *солями магния, натрия и калия*. Эти элементы регулируют солевой обмен.  В пище ребенка должны присутствовать и *микроэлементы* – вещества, содержащиеся в организме в очень малых количествах, но необходимых для его жизнедеятельности. К микроэлементам относят цинк, медь, марганец, кобальт, фтор, йод и др. Доказано, что они выполняют функцию ускорителей химических реакций в организме, входя в состав ферментов, гормонов. Микроэлементами богаты печень, яичный желток, овощи.  Нельзя не сказать и о *воде*, которая также является компонентом пищи. Процессы обмена веществ, происходящие в организме, возможны только при участии воды, благодаря растворению в ней многих химических соединений. Она необходима для удаления шлаков из организма, так как конечные продукты обмена выводятся в виде водных растворов. Вместе с растворимыми минеральными веществами вода обеспечивает постоянство внутренней среды организма.  Последнее на что следует обратить внимание, говоря о различных компонентах пищи, это *витамины*. Их значение в питании ребенка очень велико. Они регулируют процессы обмена, играют большую роль в повышении сопротивляемости детского организма, тесно связаны с процессами роста и развития, входят в состав ферментов, участвуют в процессах кроветворения. Витамины частично образуются в организме, но большая их часть вводится с пищей.  При достаточно полноценном и разнообразном питании, включающем овощи и фрукты, организм получает необходимое количество витаминов. Весной в пищу ребенка обязательно следует дополнительно вводить витамин С.  **Закаливание**  Закаливание является главным компонентом в неспецифической профилактике ОРВИ. Остановимся на нем подробнее.  **В качестве основных средств закаливания используются естественные природные факторы:**  -  воздух,  -  вода,  -  солнечный свет.  Каким же образом природные факторы оказывают закаливающее влияние на организм? Для того, чтобы понять, почему точно дозированные воздействия природных факторов повышают иммунитет и работоспособность человека, снижают влияние стрессовых ситуаций, следует знать физиологические механизмы закаливания.  **Механизмы действия закаливающих процедур.**  В основе закаливающего действия физических факторов лежат, безусловно, условно рефлекторные механизмы. Большое место отводится рефлекторному влиянию на кожу, слизистые оболочки, сердечно - сосудистую систему и др. Охлаждение даже части тела рефлекторно может вызвать терморегуляторные реакции во всем организме.  Если систематически применять физические факторы, то путем повторных регуляторных упражнений сложных механизмов теплорегуляции и других физиологических систем можно добиться образования стойких условных рефлексов, которые облегчают приспособляемость организма к неблагоприятным изменениям внешней среды.  Тренировка терморегуляторных механизмов при закаливании улучшает и другие процессы жизнедеятельности организма. Доказано, что:  -  тренируется кора головного мозга и центральная нервная система,  -  тонизируется вегетативный отдел нервной системы,  -  улучшается функциональное состояние скелетной мускулатуры,  -  совершенствуются функции дыхания, кровообращения,  -  улучшается эмоциональное состояние,  -  тренируются выделительные аппараты,  -  количество недоокисленных продуктов у закаленных меньше  **Принципы закаливания**  Чтобы получить положительные результаты от применения закаливающих процедур, необходимо соблюдать основные принципы:  ***Постепенность*** увеличения дозировки раздражителя. Постепенность заключается, прежде всего, в том, что первые закаливающие процедуры должны как по своей силе, так и по длительности вызывать минимальные изменения в организме, и лишь по мере привыкания к данному раздражителю их можно осторожно усиливать. Закаливание лучше начинать в летнее время года, когда температура воздуха выше, чем в другие сезоны, и колебания ее не бывают резкими.  ***Последовательность*** применения закаливающих процедур. К водным процедурам и солнечным ваннам можно переходить после того, как ребенок привык к воздушным ваннам, вызывающим меньшие изменения в организме; к обливанию не допускать детей прежде, чем они не привыкли к обтиранию, а к купанию в открытых водоемах – раньше, чем с ними проведены обливания.  ***Систематичность*** начатых процедур. Нельзя прерывать закаливающие процедуры без серьезных к тому оснований, так как при этом исчезают те приспособительные изменения или «механизмы», которые вырабатываются в организме в процессе закаливания, и тем самым чувствительности его к внешнему раздражителю снова повышается.  ***Комплексность*.** Специальные закаливающие процедуры не дают нужных результатов, если они не сочетаются с мероприятиями в повседневной жизни ребенка, направленными на укрепление его организма (прогулки на свежем воздухе, утренняя гимнастика, регулярное проветривание помещений и т.д.), и если они не проводятся комплексно. Так, воздушные ванны желательно сочетать с подвижными играми, физическими упражнениями. После того, как ребенок привыкнет к воздушным ваннам, хорошо их объединить с солнечными и водными процедурами, а в летнее время – с купанием.  ***Учет индивидуальных особенностей* ребенка.** Прежде чем начать закаливание, необходимо тщательно изучить физическое и психическое развитие каждого ребенка. На основании данных медицинского обследования, педагогических наблюдений, сведений, полученных от родителей, воспитатель составляет характеристику ребенка. При проведении закаливающих мероприятий в детских учреждениях всех детей по состоянию их здоровья делят на 3 группы;  ***I группа*** – практически здоровые дети, с которыми можно проводить полный комплекс закаливающих процедур.  ***II группа*** – дети, с которыми закаливающие процедуры проводятся ограниченно. К ним относятся дети, предрасположенные к частым катарам верхних дыхательных путей, ангинам и другим простудным заболеваниям.  ***III группа*** – дети, которым в условиях массового проведения закаливающие мероприятия противопоказаны (имеющие острые или хронические воспалительные процессы – отиты, пиелиты и пиелонефриты и т.д., с пороком сердца, страдающие желудочно-кишечными заболеваниями)  ***Активное и положительное отношение детей*** к закаливающим процедурам. Результаты закаливания во многом зависят от того, как относятся к нему дети. Страх перед процедурами и, тем более, насильственное их проведение не будут способствовать положительному воздействию их не организм. Важно так продумать и организовать проведение процедур, чтобы они вызывали у детей положительные эмоции. Закаливание является одним из общепринятых традиционных методов неспецифической профилактики ОРВИ. В основном – это воздушные и водные процедуры с постепенным понижением температуры. В реальной практике дошкольного учреждения трудно охватить процедурами одновременно детей всех групп, обеспечив при необходимости индивидуальные дозировки. Однако, в целом, традиционные подходы к закаливающим мероприятиям в среде пониженной температуры при правильной их организации могут дать определенный закаливающий эффект.  Более эффективными воздействиями обладают нетрадиционные методы закаливания, к которым относятся контрастные методики в пульсирующем режиме  **Нетрадиционные методы закаливания**  **1.Контрастное воздушное закаливание**  Методика контрастного воздушного закаливания предусматривает реализацию основных методических принципов проведения воспитателем или методистом физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста.  К концу дневного сна в одной из комнат группового помещения (спальне, игровой или раздевалке) температура воздуха снижается до 13-16°С.  *В 15 часов дети просыпаются под звуки музыки, что создает радостный эмоциональный фон, и, лежа в постели поверх одеяла, выполняют в течение 2-3 минут 3-4 физических упражнения, охватывающие все группы мышц: подтягивание к груди согнутых колен с обхватом их руками и последующими выпрямлениями; перекрестное и параллельное движение рук и ног, поднятых перпендикулярно относительно туловища; покачивание согнутых колен в правую и левую стороны с противоположным движением рук, а также различные упражнения в положении «лежа на боку», «сидя», «лежа на животе».*  *Затем, по команде ведущего, дети встают с постели, быстро снимают спальную одежду и, оставаясь лишь в трусах или майках и трусах, выполняют в течение 1-1,5 минуты циклические движения умеренной интенсивности (бег, ходьба, танцевальные элементы) попеременно в «холодном» и «теплом» помещениях, то есть принимают общую воздушно-контрастную ванну.*  Разница температуры в двух помещениях, составляет в начале: в «теплом» 21-24°С, а в «холодном» на 3-5°С ниже; в течение 1,5-2 месяцев увеличивается до 12-15°С за счет снижения температуры в «холодной» комнате. Температура воздуха в «теплом» помещении поддерживается с помощью подогревателей (включением калориферов), в «холодном» - понижением за счет интенсивного проветривания, вплоть до сквозняков летом.  Во время пребывания в теплом помещении проводится несколько видов занятий, которые могут чередоваться. Они имеют важное значение в подержании интереса детей к закаливающей процедуре, создавая у них положительный эмоциональный настрой (3).  При контрастном воздушном закаливании неукоснительно соблюдается принцип постепенности увеличения дозы холодового воздействия: с минимального контраста температур в 3-4°С в начале проведения процедур до разницы 13-15°С для детей 3-4 лет и 15-20°С для детей 5-6 лет спустя 2-3 месяца. Такой контраст температур поддерживается в течение всего времени закаливания. Ритмичная мажорная музыка, сопровождающая контрастные воздушные ванны, положительно влияет на эмоциональное состояние детей.  Важным составным элементом комплексной процедуры закаливания является умеренная по интенсивности физическая деятельность. Она играет роль своеобразного фона активации физиологических систем, благоприятствующей повышению терморегуляторной функции. Поэтому качество выполнения упражнений играет роль второстепенную – первостепенное значение имеет количественная сторона, степень энергичности и продолжительность их выполнения.  **2 «Игровые дорожки»**  **«Игровые дорожки»** используются в сочетании с контрастными воздушными ваннами после дневного сна для повышения двигательной активности, оздоровления детей раннего возраста.  **«Игровую дорожку**» обозначают в группе (*спальне, игровой, раздевалке)* импровизированными снарядами, спортивным инвентарем (лоток с галькой и водой, махровый коврик, ребристая доска, банкетка, лесенка и коврики – резиновые, шерстяные, теплые, холодные, сухие, влажные).  Инвентарь располагают так, чтобы дети всей группы могли заниматься одновременно, переходя от одного снаряда к другому, включая в работу все группы мышц (19).  **3.Хождение босиком**  **Хождение босиком** – действенный «исторический» метод, являющийся также хорошим средством укрепления сводов стопы и ее связок. Этот технически самый простой для реализации нетрадиционный метод закаливания.  Начинают хождение босиком при температуре пола не ниже 18°С. В начале, дети ходят в носках в течение 4-5 дней, затем – босиком по 3-4 минуты, увеличивая ежедневно время процедуры на 1-2 минуты и постепенно доводя ее до 15-20 минут.  Хождение босиком можно практиковать во всех группах, начиная со второй ясельной. Процедура очень физиологична и хорошо переносится детьми.  С детьми средних и старших групп можно приводить босиком утреннюю зарядку (в помещениях), физкультурные занятия, подвижные игры и т.д.  **Главный смысл хождения босиком** – закаливание кожи стоп к воздействию пониженных температур, главным образом, пола, земли. Именно это и является определяющим, если не единственным, в данном виде закаливания, поскольку убедительных доказательств влияния других моментов нет.  Хождение босиком является хорошим необременительным для персонала способом закаливания детей в дошкольном учреждении на фоне выполнения других общережимных моментов .  **4. Контрастное водное закаливание**  Более интенсивными закаливающими компонентами воздействия являются водные контрастные процедуры, так как теплопроводность воды в 28 раз выше, чем воздуха.  Контрастное водное закаливание – эффективный компонент воздействия. Оно проводится 2 раза в неделю в детских учреждениях, имеющих закрытые бассейны. Закаливающая процедура осуществляется при температуре воздуха 26-27°С и температуре воды в бассейне 27-28°С.  Приняв теплый душ, дети заходят в бассейн. После непродолжительной игры в воде с плавательными движениями дети поднимаются на площадку (ступеньку на уровне воды), где методист или медсестра, проводящие закаливающую процедуру, обливают их водой из шланга. Температура воды может быть выше или ниже на 2-4°С по сравнению с водой в бассейне. Продолжительность процедуры 5-6 минут при трехкратной повторяемости. Общее пребывание детей в бассейне 10-15 минут.  При проведении первых процедур контраст температур составляет 2-3°С, за 2,5-3 месяца он увеличивается до 10-12°С. Занятия в бассейне обычно проводятся 2 раза в неделю. Способы увеличения контраста температур могут быть разными: за счет повышения или понижения температуры воды при обливании или температуры воды в бассейне. После плавания дети принимают контрастный душ и растираются полотенцем.  При наличии 4 и более душевых установок можно применять другой метод контрастного водного закаливания в бассейне дошкольного учреждения.  После плавания в бассейне при температуре воды 28-30°С дети, разделенные на подгруппы, принимают контрастный душ в двух рядом расположенных кабинках. Температура воды в первой кабине 36-38°С, во второй 32-33°С. Каждый ребенок поочередно переходит из одной кабины в другую, пребывая в каждой по 25-30 секунд.  Через 7-10 дней разница температур увеличивается на 2-3°С и постепенно в течение 2-3 месяцев доводится до 15-16°С для детей 3-4 лет и до 19-20°С для детей 5-6 лет.  В процессе закаливающей процедуры температура колеблется в пределах 10-38°С с постепенным переходом и резкими перепадами до 3-4 раз в течение 40-45 минут.  **Занятие в бассейне** под руководством инструктора по плаванию продолжается 30 минут.  В основу этой методики положены циклические упражнения с введением в комплекс дыхательных упражнений, направленных на улучшение функции системы сердце - легкие.  Эффективность закаливания детей в дошкольных учреждениях возрастает, если ребенок получает закаливающие процедуры и дома (контрастные процедуры в первую очередь).  В домашних условиях наиболее эффективным методом закаливания детей может стать *контрастный душ*. Методика его применения описана ниже.  *После непродолжительной утренней зарядки ребенок встает под душ, обливается водой 36-38°С в течение 30-40 секунд. Затем температура воды снижается на 2-3°С, а продолжительность обливания сокращается до 20-25 секунд. Такая процедура повторяется 2 раза.*  *Через 1-1,5 недели разница температур воды возрастает до 4-5°С и постепенно доводится до 15-16°С в течение 2-3 месяцев для детей 3-4 лет и до 19-20°С для детей 5-6 лет.*  *Каждая процедура заканчивается холодным обливанием, если проводится утром, и теплым обливанием, если проводится пред сном.*  **5.Воздушные ванны**  Издавна известны как средство закаливания воздушные ванны при температуре воздуха в помещениях в проделах 19-22°С. Постепенно температуру понижают путем проветривания до 17-18°С для детей в возрасте 1-2 года и до 15-16°С – для детей 2-3 лет. Начальную продолжительность ванн, равную 2-5 минуты увеличивают через 2-3 дня на 1-2 минуты, и доводят до 10-15 минут.  Важно следить за тем, чтобы ребенок не переохлаждался: при появлении «гусиной кожи» принятие воздушной ванны прекращается. Ежедневно можно проводить 2-3 воздушные ванны.  При рассеянном солнечном облучении можно принимать воздушные ванны на открытом воздухе, но время приема ванн сокращается, если температура воздуха ниже 18°С и скорость ветра больше 5 м/с.  Обеспечение достаточной двигательной активности во время приема воздушных ванн является непременным условием их эффективности. Наибольшее оздоровительное значение имеют подвижные игры с циклическими физическими упражнениями (бег, прыжки, марш). Недопустимо принимать воздушные ванны, лежа на земле, даже в теплую погоду (при температуре воздуха 22°С), так как земля обладает выраженным теплоотнимающим действием.  Дети в возрасте 4-6 лет могут с пользой для здоровья принимать воздушные ванны в более охлажденных условиях, начиная с температуры воздуха 17-18°С с постепенным снижением и доведением ее до 12-13°С. При условии хорошей переносимости детьми охлаждения продолжительность первой ванны равна 5 минутам, затем увеличивается до 8-10 минут и более. Тело при этом постепенно освобождается от одежды, начиная с рук и ног.  Какая же во всем этом польза?  Во-первых, тренировку получают не только мышцы, внутренние органы, но и сосуды кожи. Они реагируют на изменения внешней среды (температуры, влажности), повышается устойчивость к сквознякам.  Во-вторых, через кожу происходит значительная часть газообмена. Значит, организму предоставляется дополнительная возможность «дышать».  Чтобы и дневной сон способствовал закаливанию, воздух в спальне должен быть постоянно свежим.  Надо постоянно воспитывать у детей спокойное отношение к этим процедурам, стимулировать появление положительных эмоциональных ощущений.  **6.Водные процедуры**  Водные процедуры, особенно *водные ножные ванны*, имеют большое значение в форматировании устойчивости организма ребенка к изменяющимся температурным условиям окружающей среды.  Ноги (нижнюю треть голени) опускают в сосуд с водой при температуре 33°С для детей 2-3 лет летом и при температуре 33°С зимой; для детей 4-6 лет соответственно при 32°С летом и при 33°С зимой. Продолжительность ванн от 2-3 до 4-5 минут. Каждую неделю температура воды понижается и доводиться до 18°С и ниже.  Контрастные водные ножные ванны проводят путем попеременного местного обливания ног водой из двух емкостей, имеющих контрастную температуру. От начального контраста 37-38°С до 30-31°С и трех-четырехкратной смены воды разной температуры через месяц ежедневного закаливания можно достичь контраста в 15-18°С при шести-восьмикратной смене температур.  В начале ноги погружают в теплую воду на 1-2 минуты, затем – сразу в холодную на 10 сек. Постепенно время нахождения в холодной воде увеличивается до 15-20 секунд. По окончании процедуры ноги вытирают полотенцем и растирают до покраснения.  К эффективной водной процедуре в целях профилактики заболеваний носоглотки можно отнести *полоскание горла* прохладной водой. Данный вид закаливания применяется только после консультации врача и санации носоглотки.  Учить детей полоскать горло можно уже в возрасте 2-3 лет. Ребенок набирает воду в рот, прополаскивает сначала полость рта, повторив это не менее двух раз, каждый раз сплевывая. Затем вновь набирает воду в рот, закидывает голову назад и произносит протяжный звук «а-а-а». Температура воды 40-42°С.  Дети в возрасте 4-6 лет, уже умеющие полоскать горло, начинают эти процедуры при температуре воды 36-37°С. Каждые 2-3 дня температура воды снижается на 1°С и доводится до комнатной температуры. Вообще полезно вырабатывать у детей с раннего возраста привычку пить прохладную воду    **7.Солнечные ванны**  **«Куда редко заглядывает солнце, туда часто приходит врач»**, – гласит старая пословица. Целебные силы солнца изумительны. Солнечные ванны усиливают рост, улучшают обмен веществ, состав крови, защитные свойства кожи. Под влиянием солнечного облучения повышается работоспособность, улучшается настроение.  Но нужно помнить, что злоупотребление солнечными лучами способствует перегреванию организма, появлению вялости, головных болей, потере аппетита и сна. А чтобы солнце принесло только пользу необходимо соблюдать определенные условия.  1.  Солнечные ванны проводятся в дошкольном учреждении под руководством медицинского персонала. Воспитатели в этом принимают непосредственной участие.  2.  Во время приема солнечных ванн все дети должны иметь легкие головные уборы из светлых тканей.  3.  Дозирование времени легко контролируется.  4.  В первые дни продолжительность солнечных ванн не должна превышать 3-5 минут, и постепенно может быть увеличена до 30-35 минут. В первые дни солнечных ванн чувствительность кожи по отношению к солнечным лучам сравнительно высока. Проводить в это время различные мероприятия на свежем воздухе необходимо в затемненных местах.  5.  Известно, что оздоровительные действия солнечных лучей проявляются уже при таких дозах, которые не вызывают загара. Поэтому для закаливания нет нужды добиваться сильного загара.  **Двигательная активность**  Нормированная двигательная активность детей в режиме дня реализуется через следующие организационные формы:  -  утренняя гимнастика;  -  физкультурные занятия;  -  физкультпаузы;  -  гимнастика после дневного сна;  -  прогулки.  **1.Утренняя гимнастика**  Утренняя гимнастика решает следующие задачи:  -  повышение эмоционального тонуса детей;  -  активизация мышечного тонуса детей путем комплексного физического и закаливающего воздействия на их организм  Утренняя гимнастика призвана обеспечить систематическое оздоровительное воздействие и формировать привычку ежедневно выполнять физические упражнения.  Перед завтраком в младших группах в течение 5 минут и в старших по 10-12 минут выполняются общеразвивающие упражнения и несложные игровые задания с целью вызвать положительные эмоции, но не **перевозбуждать упражнениями с большой подвижностью.**  Систематические занятия утренней гимнастикой способствуют развитию у ребят правильной осанки, тренируют и усиливают деятельность всех органов и систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и т.д.), подготавливают организм ребенка к тем нагрузкам, которые предстоим ему преодолевать в процессе деятельности в течение дня.  **Утренняя гимнастика** включает ходьбу, бег, подпрыгивание, упражнения для разных мышечных групп.  Родители должны быть знакомы с проведением основных упражнений для того, чтобы и дома можно было включать их в утреннюю зарядку.  **2. Физкультурные занятия**  Физкультурные занятия являются основной формой физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ и решают целый комплекс задач:  -  удовлетворяют естественную потребность детей в движении;  -  развивают физические качества детей;  -  формируют основные двигательные умения и навыки детей;  -  обеспечивают развитие всех систем и функций организма ребенка, повышая уровень резистентности его защитных свойств;  -  обеспечивают рост физической подготовленности ребенка в соответствии с физическими возможностями и состоянием его здоровья.  Физкультурные занятия проводятся 2 раза в неделю по 20 минут в младшей группе и по 35 минут в подготовительной.  Каждое занятие, включающее вводную, основную и заключительную части, соответствует возможностям детей:  -  учитывается неустойчивость их внимания, быстрая утомляемость при однообразных действиях, в связи с этим чередуются упражнения, строго регламентированные, с более свободными;  -  игровые задания, требующие спокойного, сосредоточенного исполнения с заданиями, рассчитанными на большую подвижность;  -  групповые действия с индивидуальными.  Активизацию мыслительной деятельности детей на физкультурных занятиях следует осуществлять путем создания проблемно-поисковых ситуаций, требующих от них пространственной ориентировки, самостоятельного выбора способов выполнения движений, оценки и самооценки.  **3. Физкультурные паузы**  Физкульт паузы в режиме дня решают следующие задачи:  -  снижение психической нагрузки на эмоционально-волевую сферу ребенка и его сенсорные каналы (зрительный, слуховой, тактильный и двигательный);  -  обеспечение эмоционально-активного отдыха детей;  -  активизация мышечного тонуса детей после относительно длительного статического положения, в котором они находились во время занятия.  Содержание физкульт пауз составляют хорошо знакомые детям физические и спортивные упражнения, а также подвижные игры.  Подбор их в комплексы зависит от возраста детей, вида занятия и степени сложности его учебного материала.  Физкульт паузы во время занятий следует приводить ежедневно.  Их количество и продолжительность должны зависеть от типа занятия, сложности материала, состояния здоровья детей, а также времени суток (первая половина дня или втора).  Дозировка физической нагрузки в средней, старшей и подготовительной группах имеет отличие лишь по длительности проведения физкульт паузы.  **4.Гимнастика после дневного сна**  Гимнастика после дневного сна решает по сути те же задачи, что и утренняя гимнастика. Однако, ее организация, содержание и дозировка физической нагрузки имеют определенные отличия.  Эта гимнастика проводится ежедневно в групповом помещении и со всеми детьми. При том, в содержании гимнастики после дневного сна, как правило, отсутствуют циклические упражнения (ходьба и бег). Она состоит, в основном, из хорошо знакомых детям физических упражнений ациклического характера. Эти упражнения объединяются в комплексы, которые периодически (раз в 2 недели) меняются, сохраняя при этом свою корригирующую направленность.  **В комплексы следует вносить упражнения на:**  -  координацию движений;  -  профилактику плоскостопия;  -  профилактику нарушений осанки;  -  растягивание;  -  а также силовые статические и динамические упражнения для укрепления и развития мышц спины, плечевого пояса и брюшного пресса детей.  При этом дозировка физической нагрузки в средней, старшей и подготовительной группах, имеет отличие только в количестве повторений упражнений.  **5. Прогулки**  Прогулки занимают очень большое место в распорядке дня детского сада. На них отводится от 30 минут до 2 часов времени в первой и во второй половине дня.  Основным назначением прогулок является длительное пребывание на открытом воздухе, заполненное подвижными играми и физическими упражнениями, а также обучение детей применению двигательных умений в естественных условиях, отличающихся от учебных.  Целесообразно широко применять сюжетные игры с правилами, которые требуют умения действовать в коллективе, согласовывать свои движения с движениями других детей, выполнять установленные правила.  Собирая ребенка на прогулку, надо обращать внимание на одежду: она должна соответствовать сезону года и не стеснять движений, так как во время прогулки он должен активно двигаться.  **Дыхательная гимнастика.**  От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Например, частота дыхания и дыхание попеременно через левую и правую ноздри влияют на функции мозга. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека.  Процесс дыхательных движений осуществляется диафрагмой и межреберными мышами.  Диафрагма – мышечно-сухожильная перегородка, отделяющая грудную полость от брюшной. Главная ее функция – создавать отрицательное давление в рудной полости и положительное - в брюшной.  В зависимости от того, какие мышцы задействованы, различают четыре типа дыхания:  *нижнее или «брюшное», диафрагмальное –* в дыхательных движениях участвует только диафрагма, а грудная клетка остается без изменений; в основном вентилируется нижняя часть легких и немного – средняя;  *среднее или «реберное» -* в дыхательных движениях участвуют межреберные мышцы, грудная клетка расширяется и несколько поднимется вверх; диафрагма также слегка поднимается;  *верхнее или «ключичное» -* дыхание осуществляется только за счет поднятия ключиц и плеч при неподвижной грудной клетке и некотором втягивании диафрагмы; в основном вентилируются верхушки легких и немного – средняя часть;  *смешанное или «полное дыхание йогов» -* объединяет все вышеуказанные типы дыхания; равномерно вентилируются все части легких.  Значит вдох и выдох, сменяя друг друга, обеспечивают вентиляцию легких, а какую их часть – зависит от типа дыхания.  Насколько легкие наполнились воздухом, определяется глубиной вдоха и выдоха: при поверхностном дыхании используется только дыхательный объем воздуха; при глубоком – помимо дыхательного, дополнительный и резервный. В зависимости от этого меняется частота дыхания.  Легкие являются органом не только дыхания, но и выделения, регуляции температуры тела. Они также принимают участие в выработке физиологически активных веществ, участвующих в процессе свертывания крови, обмена белков, жиров и углеводов.  Из всего вышесказанного можно сделать вывод, какую огромную роль играет дыхательная гимнастика в закаливании и оздоровлении детей, и как важно к решению этой задачи подойти обдуманно и ответственно.  **При разработке комплексов дыхательной гимнастики учитываются:**  -  эффективность каждого упражнения для закаливания и оздоровления детей в условиях дошкольного учреждения;  -  доступность степени сложности упражнений для детей разного возраста;  -  степень влияния упражнений на укрепление дыхательной мускулатуры, вентиляцию всех отделов легких, развитие верхних дыхательных путей.  ***Примерный комплекс дыхательной гимнастики***  **Цель данного комплекса:** укреплять носоглотку, верхние дыхательные пути и легкие.  **Все упражнения комплекса выполняются стоя или в движении.**  **1.  «Подыши одной ноздрей»**  И.П. – сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.  1 – правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох.  2 – как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка».  3, 4 – то же другими ноздрями.  Повторить 3 – 6 раз.  **2.  «Ежик»**  Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом – вдох носом, короткий, шумный (как ежик), с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох мягкий, произвольный, через е полуоткрытые губы.  Повторить 4 – 8 раз.  **3.  «Губы трубкой»**  1 – полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы.  2 – губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа.  3 – сделать глотательное движение (как бы глотая воздух).  4 – пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.  Повторить 4 – 6 раз.  **4.  «Ушки»**  Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный.  Повторить 4 – 5 раз.  **5.  «Пускаем мыльные пузыри»**  1 – при наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.  2 – поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.  3 – не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.  4 – Выдох спокойный чрез нос с опущенной головой.  Повторить 3 – 5 раз.  **6.  «Язык трубкой»**  1 – губы сложены «трубкой» как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».  2 – медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки.  3 – закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза 3-5 секунд.  4 – поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.  Повторить 4 – 8 раз.  После комплекса упражнений подышать тихо, спокойно и плавно. |