«Детский сад общеразвивающего вида № 26 с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому развитию детей»

# 

# Тема: «Укрепление и профилактика здоровья дошкольников, через нетрадиционные методы закаливания»

Захарова Наталья Николаевна

Инструктор по физической культуре

Июль 2017 г.

# 

# Нетрадиционные методы закаливания в условиях ДОУ

**Цель** – совершенствование условий для сохранения и укрепления  здоровья ребенка в условиях ДОУ.   
 **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. Хождение 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 +36-37o. 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 закалённости 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.