

Консультация для воспитателей

«Закаливание – первый шаг на пути к здоровью»

Здоровье – важный фактор работоспособности и гармоничного развития детей.

Данные разных исследований показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% от контингента детей, поступающих в школу. Как показывают исследования уровень физического развития ребенка, уходящего в школу недостаточный:

- дисгармоничное развитие имеют до 19% детей;
- уровень развития двигательных способностей ниже нормы имеют – 17%;
- тонкомоторные действия недостаточно развиты у 20% будущих первоклассников.

Даже строго следуя требованиям СанПина о максимальной учебной нагрузке на ребенка, можно сказать, что ритм жизни ребенка в детском саду остается высоким, не всегда удается сохранить оптимальный баланс между учебной и двигательной деятельностью. В этом и есть противоречие: с одной стороны, работа детского сада предполагает превышение образовательного стандарта по всем направлениям развития ребенка, что в свою очередь обеспечивается введением парциальных программ, реализацией программ дополнительного образования. С другой стороны, для решения основной задачи дошкольного образования: сохранения и укрепления здоровья ребенка необходимо обеспечить оптимальный двигательный режим в детском саду, достаточное время в режиме дня для осуществления оздоровительных мероприятий. Физическое воспитание должно являться неотъемлемой частью жизни ребенка с самого рождения, а задача укрепления здоровья одна из приоритетных в работе дошкольного образовательного учреждения.

Цель закаливания

Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, применение здоровьесберегающих технологий, эффективных методов закаливания, формирование мотивации здорового образа жизни и культуры здоровья.

Задачи:

- воспитание дисциплинированность, силу воли;
- формировать умение и навыки самообслуживания;
- развивать потребность заботиться о своем здоровье;
- укрепить здоровье через закаливание;
- заинтересовать родителей к совместному сотрудничеству с ДООУ в проведении закаливающих мероприятий.

Ожидаемый результат

В результате систематического выполнения будет достигнуто:

1. Повышение уровня образованности детей в области физической культуры и здорового образа жизни;
2. Формирование устойчивого интереса и потребности к регулярным занятиям физической культурой у детей дошкольного возраста. Увеличение организованной двигательной активности детей в течение дня;
3. Снижение заболеваемости, улучшение физического развития детей дошкольного возраста;
4. Тесная взаимосвязь семьи и педагогического коллектива дошкольного учреждения в формировании здорового образа жизни как показателя общечеловеческой культуры.

Этапы выполнения

-Умывание лица и обливание рук до локтей прохладной водой.

Начальная температура воды +26–28 °С, то есть примерно чуть выше комнатной температуры. Постепенно температуру нужно понижать (через каждые 2—3 дня) на 0,5–1 °С, до +14, +16. Умывания проводятся ежедневно в утренние часы, после дневного сна.

-Полоскание горла кипяченой водой.

Полоскание проходит каждый день утром после сна, в обед и перед ночным сном.

Начинается с температуры воды в 30 градусов, затем через каждые 10 дней понижается на 1 градус и доводится до температуры воды для полоскания горла в 20–25 градусов. На полоскание затрачивают 1/2, 1/3 стакана воды, и времени проведения — 1 минуты;

-Утренний приём и гимнастика на улице (при температуре до -150 -180 в ДОУ).

Утром, если позволяют погодные условия, утренняя гимнастика проводится на улице.

-Соблюдение режима прогулок во все времена года (не ниже -200).

Обязательны ежедневные прогулки в любое время года.

-Рациональная, не перегревающая одежда для детей.

Нахождение в групповой комнате в облегчённой одежде при температуре, определённой СанПин в ДОУ, . t = 200 -220С

В одежде должно быть легко, удобно и сухо.

-Организация сквозного проветривания в отсутствии детей

Проветривать помещения надо 4-5 раз в сутки.

-Создание условий для полноценного сна.

Проветривание помещения перед сном.

-Бодрящая гимнастика, ходьба по «Тропинке здоровья».

-Хожение босиком, профилактика плоскостопия, ежедневно после сна.

-Контрастные воздушные ванны.

-Циклические беговые упражнения в условиях переменного воздушного режима — из «холодной» комнаты в «тёплую» и обратно.

-Контрастное обливание ног в комплексе с профилактическим массажем стоп.

Сначала тёплой водой, t 360, затем прохладной, начиная с 28 0 и постепенно снижая до 20 0, и вновь тёплой — 360 , повторяют 3-4 раза (далее понижают температуру воды во втором резервуаре на 1 градус в неделю и доводят ее до 18-20 С.) После ноги ребенка обтирают сухим полотенцем до легкого покраснения кожи.

-Обтирание варежкой.

Смоченным концом полотенца или рукавичкой массажными движениями обтирают руки, шею, грудь, живот, ноги, спину, сразу же вытирая насухо до легкого покраснения. Температура воды вначале 30°, постепенно ее снижают, доводя до комнатной.

-Физкультурные занятия 3 раза в неделю (1 раз в бассейне).

-Проведение физкультурных минуток между занятиями, в режиме дня.

«Минутки здоровья с использованием ИКТ» (Просмотр слайд презентаций о пользе закаливания организма: «Твои первые уроки здоровья», «Секреты здоровья», «Закаливание - шаг к здоровью», «Моё здоровье» и др.).

Беседы с детьми о закаливании на основе плакатов на тему: «Закаливание — путь к здоровью», «Если хочешь быть здоров — закаляйся!».

-Консультации для родителей на темы: «Методы и принципы закаливания»,

«Закаляйте своих детей с раннего возраста».

-Привлечение родителей к активной деятельности по применению закаливающих мероприятий в ДОУ.

В конце учебного года

- Мониторинг уровня заболеваемости;
- Обмен опытом родителей по использованию закаливающих мероприятий в домашних условиях (фотоколлаж на тему: «Закаливание – верный путь к здоровью»);