Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад№3 «Умка», структурное подразделение детский сад «Золотой ключик»

**Методическая разработка.**

**Тема: «Закаливание как средство физического воспитания и приобщения детей к здоровому образу жизни».**

воспитатель 1 к.к. Жуйкова Н. Е.

**Содержание.**

Введение (обоснование актуальности темы)……………………………………..3

1. Теоретическая часть.

а. Понятие и значение закаливания………………………………………………3

б. Физиологические основы закаливания дошкольников……………………...4

в. Особенности терморегуляции у детей дошкольного возраста……………5

г. Принципы закаливания детей дошкольного возраста………………………6

д. Средства и методы закаливания дошкольников…………………………….7

Выводы.

2. Практическая часть.

а. Анализ опыта работы по вопросу организации закаливания детей……..11

б. Система закаливания детей в первой младшей группе «Малышок………...12

Заключение (выводы)……………………………………………………………….17

Список литературы………………………………………………………………….18

2

**Введение (обоснование актуальности темы).**

 Продолжающееся в настоящее время снижение уровня здоровья детей дошкольного возраста и увеличение их заболеваемости вызывает серьезную тревогу у специалистов (О.П. Щепин ; М.Н. Алиев, В.К. Бальсевич). Несмотря на появление большого количества разнообразных программ (Программа воспитания и обучения в детском саду, 1987; «Радуга», 1993; «Развитие», 1994; «Одаренный ребенок», 1995; Н.Н. Ефименко, 1999; «Детство», 1995; 2000 и др.), разработанных в последнее время для дошкольников, все же слабое физическое развитие и частые простудные заболевания свидетельствуют о недостаточной их эффективности.

Воздействие целого ряда неблагоприятных факторов (ухудшение условий жизни, гиподинамия, стресс и другие) определяет необходимость дальнейшей разработки профилактических мер в отношении здоровья дошкольников с учетом их возрастных и половых особенностей. Среди этих мер особое место занимают средства и методы физического воспитания.

Детский организм при правильном подборе средств и методов физического воспитания не только готов к овладению двигательными навыками различной сложности, но и претерпевает ряд морфологических и функциональных изменений, обеспечивающих более высокий уровень здоровья.

Вместе с тем в проблеме повышения эффективности физического воспитания дошкольников остаются спорными и нерешенными еще целый ряд вопросов. Существенным является противоречие между возможностями физического воспитания и методическим уровнем его реализации.

Лимитирующими факторами, встречающимися зачастую, являются неквалифицированный подход специалистов, работающих с детьми, и пассивная роль родителей в физическом воспитании детей.

**Теоретическая часть.**

**Понятие и значение закаливания.**

Закаливание – прекрасное и доступное средство для укрепления здоровья детей. Закаливание – одно из эффективных средств укрепления здоровья и профилактики заболеваний. Закаливание – комплекс методов целенаправленного повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному действию факторов окружающей среды путем систематического тренирующего

3

 дозированного воздействия ими. Закаливание – важный элемент здорового образа жизни человека в любом возрасте. Но особое значение оно имеет для детей, организм которых еще не выработал способности к быстрой адекватной реакции на резкие изменения условий внешней среды. Дети быстрее, чем взрослые, перегреваются, переохлаждаются, более чувствительны к влажности, ультрафиолетовым лучам.

Закаливание играет огромную роль в формировании здоровья детей. Оно необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить частые заболевания.

К основным эффектам закаливающих процедур можно отнести: укрепление нервной системы, развитие мышц и костей, улучшение работы внутренних органов, активизация обмена веществ, невосприимчивость к действию неблагоприятных факторов природных изменений.

Закаливание положительно действует на механизмы приспособления к холоду, жаре, ослабляет негативные реакции организма на изменения погоды, повышает устойчивость к вирусным и бактериальным заражениям, создает прочный щит от простудных заболеваний.

Важнейшая роль закаливания – предупреждение болезни. Закаленный ребенок легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма.

Дети, закаливание которых начато в раннем возрасте, болеют реже, легче переносят адаптацию при поступлении в детский сад.

**Физиологические основы закаливания дошкольников.**

Физиологические основы закаливания подробно изложены в монографиях Г. Н. Сперанского и Е. Д. Заблудовской «Закаливание ребенка раннего и до­школьного возраста» (М., 1964), В. П. Спириной «Закаливайте детей» (М., 1967), М. Е. Маршака «Физиологические основы закаливания организма человека» (М., 1957), В. П. Праздникова «Закаливание детей дошкольного воз­раста» (Л.: Медицина, 1983), «Физиология, адаптационных процессов» (под ред. О. Г. Газенко и Ф. 3. Меерсона, №.: Наука, 1986) и др.

Отмечено, что закаливание достигается за счет вовлечения в адаптацию как безусловно-условнорефлекторных механизмов, так и гормональных, ткане­вых,

4

 клеточных. Причем в результате планомерного, целенаправленного зака­ливания

достигается не только повышение устойчивости организма к действию

метеорологических факторов, но и улучшается целый ряд процессов жизнедея­тельности, не имеющих прямого отношения к теплообмену. Т. Н. Сперанский и

 Заблудовская (1964) писали: «...доказано, что под влиянием закалива­ния тренируется кора головного мозга и центральная нервная система в це­лом, тонизируется вегетативный отдел нервной системы, улучшается функцио­нальное состояние скелетной мускулатуры, совершенствуются функции дыха­ния, кровообращения, повышается активность ретикулоэндотелиальной систе­мы, улучшается эмоциональное состояние. Доказано, что у закаленных людей количество недоокисленных продуктов значительно меньше, то есть окислительные процессы у них происходят энергичнее.

Таким образом, под влиянием закаливания физическими факторами повы­шается общая резистентность организма, его сопротивляемость вредным влиянием внешней среды, которые могут стать болезнетворными. Следовательно, открывается возможность направленно влиять на организм ребенка и использо­вать ответные: реакции для его оздоровления».

**Особенности терморегуляции у детей дошкольного возраста.**

   Созревание у ребенка механизмов регуляции теплоотдачи отстает от развития механизмов регуляции теплопродукции и фактически завершается только к 7–8-летнему возрасту. Раньше созревают механизмы регуляции теплоотдачи через реакции поверхностных сосудов. Значит по ним и можно определить- зрелая ли терморегуляция у ребенка. При перекутывании ведущий механизм созревания терморегуляции оказывается блокированным, и ребенок становится подвержен болезням в ответ на холодовое воздействие.

      Поверхность кожи у ребенка относительно его массы значительно больше, чем у взрослых. Так, у новорожденных на 1 кг массы тела приходится 700 см2 кожи, у десятилетних детей — 425 см2, а у взрослых — 220 см2. Значит, чем моложе ребенок, тем интенсивнее у него происходит теплоотдача.

   У детей сеть кровеносных сосудов, пронизывающих кожу, значительно гуще, чем у взрослых. Наиболее ярко эти особенности проявляются в младенчестве. Сосудодвигательные реакции на тепло и холод у детей грудного возраста почти одинаковы.

5

     Дети отличаются относительно высокой температурой кожи в термонейтральной зоне и относительно малым количеством образующегося пота.

    Терморегуляция ребенка осуществляется в основном путем механизма химической терморегуляции, т. е. путем производства внутреннего тепла, физическая же т.е. при помощи расширения и сужения сосудов, появляется у него лишь позже.

     В растущем организме обменные процессы протекают с высокой интенсивностью и постоянно. При этом различные формы получаемой и затрачиваемой метаболической энергии превращаются в тепло. Существенный вклад в образование тепла в детском организме вносят характерные для детей высокие уровни метаболизма и двигательной активности. Накопление тепла в организме способствует повышению температуры тела. Однако в соответствии с физическими законами теплоотдачи, если температура любого тела, в том числе тела человека, становится выше температуры среды его существования, тепло с поверхности тела начинает рассеиваться в эту среду -теплоотдача ,что способствует понижению температуры тела. Поддержание равенства теплопродукции и теплоотдачи в условиях изменения интенсивности метаболизма, двигательной активности организма и/или температуры среды существования является одной из важнейших функций системы детской терморегуляции.

    Роль сократительного термогенеза в повышении теплопродукции возрастает по мере увеличения возраста ребенка и уменьшения массы бурой жировой ткани. Этому способствуют увеличение у детей мышечной массы, развитие механизмов терморегуляционного тонуса мышц и холодовой дрожи.

   Критериями зрелости системы терморегуляции принято считать наличие у ребенка относительного постоянства ректальной температуры при температуре воздуха 20–22 °С; разницу между ректальной температурой и температурой в подмышечной впадине или между температурой кожи на груди и на стопах; суточной периодики температуры тела; температурной реакции при инфекционных заболеваниях.

    Понаблюдав за ребенком, можно увидеть – как он переносит закаливающие процедуры. Отсутствие тремора, голубизны кожных покровов говорит о хорошей терморегуляции.

**Принципы закаливания детей дошкольного возраста.**

 В результате применения системы П.К. Иванова и других методов закаливания людьми различного контингента, в том числе и дошкольниками, сложился ряд принципов закаливания, которые позволяют достичь желаемых результатов.

Принцип первый *-* ***регулярность***. Лучше всего ежедневные занятия, которые проходят в одно и то же время суток. Замечено: суточные ритмы наиболее эффективны и устойчивы в нашем организме. Им подчиняется деятельность многих

6

органов и систем.

Принцип второй - ***постепенность***. Постепенное увеличение нагрузки, поэтапный переход к более сильным формам закаливания позволяют, пусть медленнее, но зато увереннее достигать желаемого результата.

Принцип третий - ***интенсивность***. Сила воздействия должна быть выше привычных температурных норм постоянной среды обитания. Чем интенсивнее воздействие, тем ярче ответная реакция организма. Закаливающий эффект будет выше там, где применяли более холодную воду меньшее время в сравнении с тем, когда использовали воду потеплее, но долгое время.

Принцип четвертый - ***сочетаемость*** общих и местных охлаждений. Скажем, при обливании стоп, тело остается не закаленным, а наоборот, обливание до пояса не обеспечивает устойчивости

 стоп к холоду. Оптимальная устойчивость организма - при чередовании общих закаливающих процедур с местными, направленными на наиболее чувствительные к действию холода области (стопы, носоглотка, поясница).

Принцип пятый – ***не растираться*** после обливания.

Растирание до покраснения, массаж ограничивают процесс охлаждения, прерывая его. Не следует проводить закаливание после интенсивной физической нагрузки, которая тоже тормозит течение термовосстановительного процесса после охлаждения.

Принцип шестой – ***многофакторность*** природного воздействия, т.е. использование солнца, воздуха, земли, снега. К тому же, обращаться с ними непосредственно в природе. Например, купаться не в бассейне, а в реке, ходить босиком не только по полу, но и по мягкой тропинке, по снегу во дворе и т.д.

Принцип седьмой - ***комплексность***. Он означает, что процедуры закаливания должны восприниматься шире, нежели просто обливание водой. Это и прогулки, и бег, и сон на свежем воздухе, и баня.

Наконец, принцип восьмой - закаливание должно проходить на фоне ***положительных эмоций***. Конечно, приходится проявлять настойчивость. Однако, как бы велико не было это усилие, ощущение процедуры должно оставаться на грани приятного. Здесь также важно учитывать индивидуальность ребенка и состояние его здоровья.

**Средства и методы закаливания дошкольников.**

***Закаливание воздухом.***

Воздух - это среда, постоянно окружающая человека. Он соприкасается с кожей - непосредственно или через ткань одежды и со слизистой оболочкой

дыхательных путей.

 Важной и исключительной особенностью воздушных процедур как

закаливающего средства является то, что они доступны людям различного

7

возраста и широко могут применяться не только здоровыми людьми, но и страдающими некоторыми заболеваниями. Более того, при ряде заболеваний эти процедуры назначаются как лечебное средство. Указанный вид закаливания надо начинать с выработки привычки к свежему воздуху. Большое значение укрепления здоровья имеют прогулки. Закаливающее действие воздуха на организм способствует повышению тонуса нервной и эндокринной систем. Под влиянием воздушных ванн улучшаются процессы пищеварения, совершенствуется деятельность сердечно –

сосудистой системы, кровообращения (в крови повышается количество эритроцитов и уровень гемоглобина).

 Пребывание на свежем воздухе улучшает общее самочувствие организма, оказывая влияние на эмоциональное состояние, вызывает чувство бодрости, свежести.

Закаливающий эффект воздуха на организм является результатом комплексного воздействия ряда физических факторов: температуры, влажности, направления и скорости движения. Кроме того, особенно на берегу моря на человека оказывает влияние и химический состав воздуха, который насыщен солями, содержащимися в морской воде.

По температурным ощущениям различают следующие виды воздушных ванн: горячие (свыше 30°С), теплые (свыше 22°С), индифферентные (21-22°С), прохладные (17-21°С), умеренно холодные (13-17°С), холодные (4-13°С), очень холодные (ниже 4°С).Надо иметь в виду, что раздражающее действие воздуха оказывает влияние на рецепторы кожи тем резче, чем больше разница температур кожи и воздуха.

Более выраженное действие оказывают прохладные и умеренно холодные воздушные ванны. Принимая с целью закаливания все более прохладные воздушные ванны, мы тем самым тренируем организм к низким температурам внешней среды путем активации компенсаторных механизмов, обеспечивающих терморегуляторные процессы. В результате закаливания в первую очередь тренируется подвижность сосудистых реакций, выступающих в роли защитного барьера, охраняющего организм от резких перепадов внешней температуры.

Теплые ванны, не обеспечивая закаливания, тем не менее, оказывают

положительное влияние на организм, улучшая окислительные процессы.

Влажность воздуха в сочетании с колебаниями его температуры способна

оказывать разное влияние на процессы терморегуляции организма. От

относительной влажности воздуха зависит интенсивность испарения влаги с

поверхности кожи и легких. В сухом воздухе человек легко переносит

значительно более высокую температуру, чем во влажном. Сухость воздуха

способствует потере организмом влаги. Немаловажное значение при приеме воздушных ванн имеет также подвижность воздуха (ветер). Ветер воздействует на

8

 организм закаливания счет своей силы и скорости, имеет значение и его направление.

 Он, способствуя усилению теплоотдачи организмом, увеличивает охлаждающую силу воздуха. Холодные ванны могут принимать только закаленные дети. Их продолжительность – не более 1-2 минут, с постепенным увеличением до 8-10минут. Прием воздушных ванн на открытом воздухе надо начинать не ранее, чем через 1,5 – 2 часа после еды и заканчивать закаливания 30 минут до приема пищи.

 Важным условием эффективности закаливания на открытом воздухе является ношение одежды, соответствующей погодным условиям. Одежда должна допускать свободную циркуляцию воздуха.

***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 тканях организма. Инфракрасное

облучение усиливает влияние на организм УФ радиации. УФ лучи оказывают преимущественно химическое действие. УФ облучение обладает большим биологическим эффектом: оно способствует образованию в организме витамина D, который оказывает выраженное антирахитическое действие; ускоряет обменные процессы; под его влиянием образуются высокоактивные продукты белкового обмена – биогенные стимуляторы. УФ лучи способствуют улучшению состава крови, обладают бактерицидным действием, повышая тем самым

сопротивляемость организма по отношению к простудным и инфекционным заболеваниям; они оказывают тонизирующее действие практически на все функции организма.

 Кожа разных детей обладает разной степенью чувствительности к солнечному облучению. Это связано с толщиной рогового слоя, степенью кровоснабжения кожи и способностью её к пигментации.

***Закаливание водой.***

Наиболее действенный вид закаливания – закаливание водой. Начинают его с обтираний и обливаний отдельных частей тела, не вызывающей холода, а затем постепенно снижают ее температуру. В начале для детей раннего возраста используют умывание лица, шеи, рук до локтя, снижая температуру воды с 30 С до 20 С. Детям в возрасте 1 – 3 лет температура может быть 18 С – 20 С, 4 – 6 лет – 16 С - 18 С.

 Купание в открытых водоемах можно начинать с 2-х – 3-хлетнего возраста. Оно создает радостное настроение, улучшает обмен веществ, тренирует деятельность

9

разных органов, повышает аппетит. Купание требует предварительной подготовки и тщательного врачебно-педагогического контроля. Это 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. Если же реакция кожи выражена слабо, побледнение и покраснение ее отсутствует – это означает недостаточность воздействия. Надо несколько понизить температуру воды или увеличить длительность процедуры. Резкое побледнение кожи, чувство сильного холода, озноб и дрожь свидетельствуют о переохлаждении. В этом случае надо уменьшить холодовую нагрузку, повысить температуру воды или сократить время процедуры.

 Различают три фазы реакции организма на действие пониженной

температуры воды. Первая - повышенный спазм сосудов кожи, при более глубоком охлаждении - и подкожно-жировой клетчатки. Вторая фаза - в связи с адаптацией к низкой температуре воды происходит вазодилатация, кожа становится красной, снижается артериальное давление, активируются тучные клетки и лейкоциты сосудистых депо кожи и подкожной клетчатки с высвобождением биологически активных веществ, в том числе с интерфероноподобными свойствами. Эта фаза характеризуется улучшением самочувствия, увеличением активности. Третья фаза (неблагоприятная) -исчерпываются приспособительные возможности организма, возникает спазм сосудов, кожа приобретает синюшно-бледный оттенок, появляется озноб.

При систематическом использовании водного закаливания первая фаза сокращается и быстрее наступает вторая. Самое главное, чтобы не наступила третья фаза. Водные процедуры делятся на традиционные и нетрадиционные.

 Вода - общепризнанное средство закаливания. Преимущество воды перед другими средствами закаливания заключается в том, что водные процедуры легко дозировать.

 Принцип постепенности легче всего выдержать именно при применении воды: можно взять воду той температуры, которая нужна в данном случае, постепенно снижая ее.

 Таким образом, основными принципами закаливания можно считать: принцип систематичности, последовательности и комплексности.

 В дошкольном учреждении наиболее доступными являются три основных метода: закаливание водой, воздухом и солнцем. Именно доступность их использования дает возможность добиться хороших результатов в процессе закаливания детей.

10

**Выводы.**

Из всего выше сказанного можно сделать следующие выводы:

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.

 Основными природными факторами закаливания являются воздух, солнце и вода.

Достаточное пребывание ребенка на воздухе; регулярное проветривание помещения; одежда, позволяющая свободно двигаться без перегревания – все эти факторы постоянно и естественно оказывают закаливающее влияние на организм ребенка.

**Практическая часть.**

**Анализ опыта работы детского сада №8 комбинированного вида «Русалочка» г. Кстово по вопросу организации закаливания детей.**

 Главной задачей в работе по физическому воспитанию в нашем детском саду является укрепление здоровья детей через оптимизацию закаливающих мероприятий, совершенствование качества работы по обеспечению жизнедеятельности. Для решения этой задачи в нашем детском саду создаются все необходимые условия ( гибкий режим дня, непосредственная образовательная деятельность детей по образовательным областям, интеграция образовательных областей, личностно – ориентированный подход к каждому ребёнку, закаливающие и оздоровительные мероприятия, обеспечивающие возможность сохранения и укрепления здоровья дошкольников). Так же проводятся мероприятия, способствующие обеспечению жизнедеятельности детей в условиях детского сада (учебные тренировки по эвакуации для сотрудников и воспитанников; беседы, семинары, консультации для сотрудников; наглядная агитация и консультации для родителей; досуги, беседы для воспитанников)

11

**Система закаливания детей в первой младшей группе**

В начале учебного года, составив карты здоровья, заполнив и проанализировав листы адаптации, я провела диагностику исходного уровня развития детей. В процессе диагностики я использовала: метод наблюдений, беседы, дидактические игры, подобранные соответственно возрасту. Изучив полученные результаты, наметила план дальнейшей работы и поставила для себя цель: создать у себя в группе такую здоровьесберегающую среду, которая могла бы обеспечить воспитаннику возможность сохранения здоровья. А также использование в работе с детьми здоровьесберегающих технологий, которые помогут в создании благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирования основы базовой культуры личности, лучшему усвоению знаний детей и будут способствовать их гармоничному и всестороннему развитию. Всю свою педагогическую деятельность я строю в соответствии с психофизическими особенностями каждого ребенка, что позволяет осуществлять контроль за здоровьем детей и полнее раскрыть их творческий потенциал. Педагогический процесс полностью оснащен необходимыми материалами и пособиями, программой развития ясельной группы, конспекты и дидактические игры. В целях обеспечения индивидуально-дифференцированного подхода к каждому ребенку организую, педагогический процесс на основе диагностики достижений детей и в результате ее выстраиваю перспективу работы с каждым ребенком, зону его ближайшего и перспективного развития.

В группе я стараюсь создать домашнюю обстановку, чтобы обеспечить все условия для разностороннего развития детей, чтобы они чувствовали себя уютно и комфортно. Для достижения поставленной цели необходимо:

* организация здоровьесберегающей и развивающей среды, способствующих конструированию вариантов здорового образа жизни, повышению сопротивляемости и защитных свойств организма ребенка.
* создание условий для обеспечения психологической безопасности личности ребенка; формирование у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков в различных видах деятельности.

Таким образом, проанализировав вышесказанное, я с уверенностью могу сказать о создании здоровьесберегающей среды в ясельной группе «Малышок»

Проведение с детьми раннего возраста спортивных занятий три раза в неделю способствует не только физическому развитию малышей, но и формирует у них навыки, которые непосредственно закрепляются на занятиях в группе.

Мы (воспитатели) развиваем посредством **ходьбы** в своих воспитанниках весь

12

опорно-двигательный аппарат ребенка, движения, формирующие правильную осанку. В этом участвуют 56% мышц тела малышей. Другими важными навыками, приобретаемыми детьми раннего возраста в группе, являются **бег** (циклическое движение, в котором отталкивание от опоры ногой чередуется с полетом); **прыжки** (вид основного движения не являющейся циклическим); **катание, бросание,** **ловля и метание** (игры с мячом во время прогулок в теплое время года); **лазание, ползание** (выполняемые ежедневно во время игры с воспитанниками); развитие в ребенке навыков **равновесия** (посредством ходьбы за счет сужения дорожки).

Следовательно, моя работа как воспитателя является целостной системой, в которой сочетается охрана и укрепление здоровья ребенка, происходит совмещение функций детского организма и формируется физическое развитие.

Важнейшим ежедневным занятием с детьми раннего возраста являются подвижные игры. Предусмотренные планированием игры проводятся на утренних и вечерних прогулках в соответствии со временем года.

Закаливание детей раннего возраста также является важным фактором, способствующим укреплению здоровья малышей. Под закаливанием понимают повышение сопротивляемости организма главным образом низким температурам, поскольку в возникновении ряда заболеваний играет важную роль охлаждение организма (болезни верхних дыхательных путей, воспаление легких, нефриты, ревматизм и т. п.). Цель закаливания - выработать способность организма быстро изменять работу органов и систем в связи с постоянно меняющейся внешней средой. Способность организма приспосабливаться к определенным условиям внешней среды вырабатывается многократным повторением воздействия того или иного фактора (холода, тепла и т. п.) и постепенного повышения его дозировки. В процессе закаливания в организме ребенка происходят весьма сложные изменения. Клетки покровов тела и слизистых оболочек, нервные окончания и связанные с ними нервные центры начинают быстрее и целесообразнее реагировать на изменения окружающей среды. Все физиологические процессы в тканях и органах, в том числе расширение и сокращение кровеносных сосудов, протекают экономнее, быстрее и совершеннее. Кроме того, окрепшие под влиянием закаливания кожа и слизистые оболочки становятся менее чувствительными и проницаемыми для ряда болезнетворных микробов и их ядов, а способность организма к борьбе с уже проникшими в него микробами возрастает. В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым не только к резким изменениям температуры и простудным заболеваниям, но и к другим инфекционным болезням. Закаленные дети обладают хорошим здоровьем, аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью. Однако всех этих результатов можно добиться лишь при правильном выполнении закаливающих процедур.

13

14

В группе проводятся закаливающие процедуры, предусмотренные планированием в строгом соответствии с возрастом ребенка и временем года, в которое они проводятся. Это воздушные и водные процедуры, солнечные ванны.

Большое внимание я уделяю использованию дорожек здоровья, используя их в установленное расписанием время после дневного отдыха малышей.

Планированием работы в группе предусмотрены закаливающие мероприятия, которые проводятся в группе в течение всего календарного года. Система закаливания организма ребенка полностью зависит от времени года, в которое оно проводится.

См. таблицу:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Закаливающие мероприятия* | Осень | **1.** **Закаливание воздухом** |
| Соблюдение времени пребывания на прогулке, согласно режиму дняПоддерживание нормальной температуры воздуха в помещении (1 мл. гр. +19: +20) |
| Зима | **1.** **Закаливание воздухом** |
| Соблюдение времени пребывания на прогулке, согласно режиму дняПоддерживание нормальной температуры воздуха в помещении (1 мл. гр. +19: +20) |
| Весна | **1.** **Закаливание воздухом** |
| Соблюдение времени пребывания на прогулке, согласно режиму дняПоддерживание нормальной температуры воздуха в помещении (1 мл. гр. +19: +20)Воздушные ванны после дневного сна с проведением физических упражненийПравильный подбор одежды, облегченная одежда |
| **2.** **Закаливание водой** |
| Ходьба по ребристым дорожкам, проложенным смоченными полотенцамиХодьба по ребристым дорожкам |
| Лето | **1.** **Закаливание воздухом** |
| Соблюдение времени пребывания на прогулке, согласно режиму дняУтренняя гимнастика на свежем воздухеПоддерживание нормальной температуры воздуха в помещении (1 мл. гр. +19: +20)Воздушные ванны после дневного сна с проведением физических упражненийПравильный подбор одежды, облегченная одежда |
| **2. Закаливание водой** |
| Ходьба по ребристым дорожкам, проложенным смоченными полотенцамиОбширное умывание |
| **3.** **Закаливание солнечными лучами** |
| Происходит после воздушных и водных процедур в середине прогулки. Время постепенно увеличивается, зависит от возраста детей |

Особое внимание я уделяю проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. В начале учебного года начинаю постепенное обучение элементам умывания по мере прохождения адаптационного периода, ходьба босиком, воздушные ванны после сна и во время физкультурных занятий. А также ходьба по дорожкам здоровья, солнечные и воздушные ванны. Играем с детьми в игры, которые лечат. Для часто болеющих детей хорошо помогает дыхательная, артикуляционная гимнастика. Организуем двигательный режим (согласно возрасту).

Использование дорожек здоровья способствует такому важному этапу в формировании здоровья ребенка, как профилактика плоскостопия у детей.

Плоская стопа и дефекты осанки у малышей.На первый взгляд, между этими явлениями нет никакой связи. А тем временем у 60-70% детей именно плоскостопие является причиной искривления позвоночника и других серьезных нарушений осанки. Даже небольшое отклонение от нормы формы стопы может серьезно ухудшить физическое развитие ребенка. Динамические возможности плоских стоп ограничены, объем движений в суставах минимален, а значительный наклон стопы в сторону вызывает сильную боль. Дети с таким недостатком не могут долго стоять, быстро устают, жалуются на боли в ногах и бедрах.

15

С детьми раннего возраста в целях закаливания и профилактики плоскостопия используются дорожки здоровья и босохождение. В группе раннего возраста во всех проводимых занятиях применяются технологии направленные на сохранение и развитие здоровья малышей. Так как **насколько здоров ребенок - настолько он и развит.**Для создания условий по сохранению, укреплению, формированию здоровья детей так же нужно разумное сочетание оздоровительных и образовательных задач, что обеспечит развитие детей не в ущерб здоровью. Цель которого: сформировать у ребенка мотивы самосохранения, воспитать привычку думать и заботиться о своем здоровье. Для достижения поставленной цели я формирую навыки ухода за телом; создаю условия для закаливания; формирую навыки охраны личного здоровья и здоровья окружающих; даю представление о функциях тела; учу детей обращаться с опасными для здоровья вещами; демонстрирую значимость правильного отношения к здоровью и т.д.

В группе проводятся упражнения, способствующие: формированию осанки, профилактике плоскостопия, развитию органов дыхания, развитию опорно-двигательного аппарата и т.д. Как показывает практика, все выше перечисленные методы очень помогают в работе с детьми, и в дальнейшем буду их использовать, о чем свидетельствуют результаты.

Важнейшим фактором, который способствует развитию, сбережению и укреплению здоровья детей в группе младшего возраста являются ежедневные проветривания помещения, соблюдение температурного режима в туалетном помещении, чистота в группе, много света, спокойный, доброжелательный тон воспитателя, обязательные ежедневные прогулки утром и вечером в любое время года за исключением холодных температур (ниже 16oС). За всем этим строго следим мы - воспитатели.

Работа с родителями для меня является важной составляющей всего педагогического процесса, ведь от моего сотрудничества многое зависит. С момента поступления ребенка в детский садя должна строить совместную работу, которая поможет ему быстро и безболезненно адаптироваться и влиться в коллектив.

Для этого я провожу с родителями беседы на темы: "Ваш ребенок идет в детский сад", "Особенности воспитания и обучения детей раннего возраста", "Оздоровление и закаливание детей раннего возраста" и многие другие; даю необходимые консультации (индивидуальные и групповые.), по вопросам адаптации детей к условиям ДОУ и на интересующие родителей темы. Провожу собрания, на которых выбирается актив группы, намечается план совместной работы с родителями, обсуждаются и рассматриваются различные вопросы, касаемые воспитания и обучения детей. Я стараюсь привлечь родителей к участию в жизни группы и детского сада, родители посещают родительские собрания, принимают активное участие в жизни группы. Большое значение я уделяю устному анкетированию родителей, ведь ответы родителей помогают мне выяснить увлечение взрослых и детей, проблемы, требующие педагогической помощи, узнать мнения родителей о нашей работе, найти новые пути сотрудничества.

16

**Заключение (выводы).**

Проанализировав результаты повторного тестирования детей, я убедилась, что уровень знаний детей повышается, а уровень проблем и затруднений напротив снижается. Исходя из результатов повторного тестирования, можно сделать вывод: работу в данном направлении нужно продолжать, расширять и углублять, так как она дает неплохие результаты.

17

**Список литературы.**

1. «Здоровый малыш». Программа оздоровления детей в ДОУ (под ред. З.И.Берсеневой, 2003г.
2. Л.В.Гаврючина «Система оздоровления детей в учреждениях образования, 2008г.
3. А.С.Галанов «Психическое и физическое развитие ребенка от 1 до 3 лет», 2003г.
4. Е.А.Осокина «Игры и развлечения детей на воздухе», 1983г.
5. Л.Г.Голубева, И.А.Прилепина «Закаливание дошкольника» (под ред. В.А.Доскина, Москва, «Просвещение», 2007г.)
6. Л.П.Банникова «Программа оздоровления детей в ДОУ». Методическое пособие, Москва, 2008г.
7. И.Киркина «Здоровье – стиль жизни. Современные оздоровительные процедуры в детском саду». Образовательные проекты; М: НИИ дошкольных технологий, 2008г.
8. В.В.Голубев «Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста».
9. В.Г.Алямовская «Современные подходы к оздоровлению детей в ДОУ».

10)И.А.Анохина «Принципы и методы закаливания детского организма».

18