

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад № 47»
города Невинномысска

Консультация для воспитателей

**«Воздушно-контрастное закаливание детей дошкольного
возраста».**

Подготовила: воспитатель
Гречкина Е.Т..
Дата проведения:
20.10.2020 г.

Невинномыссск, 2020 г.

«Воздушно-контрастное закаливание детей дошкольного возраста».

Закаливание является важным звеном в системе физического воспитания детей, так как обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию внешней среды. Внешняя среда не стабильна, она меняется не только в естественных, но и специально организованных условиях. Систематическое закаливание способствует формированию у детского организма умения безболезненно переносить изменения окружающей среды, у детей укрепляется здоровье, снижаются простудные и инфекционные заболевания, улучшается состояние и функции нервной системы, обменные процессы, углубляется дыхание, создается эмоционально-положительное состояние психики. Во время закаливания детского организма необходимо учитывать состояние здоровья и индивидуальные особенности ребенка.

Под закаливанием принято понимать воспитание наибольшей устойчивости, приспособляемости организма к различным факторам среды. В процессе закаливания вырабатываются защитные реакции в ответ на климатические изменения. Использование отдельных средств закаливания повышает общую способность организма реагировать на любые неблагоприятные раздражители. Ребёнок становится менее подверженным любым заболеваниям и легче справляется с ними, происходит лучшее развитие организма.

Цель закаливания – тренировка защитных сил организма, выработка способности быстро приводить работу органов и систем в соответствии с меняющейся внешней средой.

Способность организма быстро приспосабливаться к определенным условиям внешней среды вырабатывается многократным воздействием того или иного фактора (тепло, холод и т.д.) и постепенным увеличением дозировки такого воздействия. В процессе закаливания в организме ребенка происходят изменения: клетки покровов тела и слизистых, нервные окончания и нервные центры начинают быстрее и целесообразнее реагировать на изменения окружающей среды. В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым к резким изменениям температуры и простудным, и инфекционным заболеваниям. Закаленные дети обладают хорошим здоровьем и аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, высокой работоспособностью. Таких результатов можно добиться лишь при правильном выполнении закаливающих процедур.

Задачи:

- создать благоприятные условия внутренней среды группы;
- повышать адаптационные возможности организма детей;
- воспитывать у детей осмысленного отношения к здоровью;
- повышать педагогическую компетентность родителей по вопросам закаливания.

Положительных результатов от закаливающих процедур можно ожидать только при соблюдении таких принципов:

- постепенность;
 - систематичность;
 - учет индивидуальных особенностей ребенка;
 - комплексность
- положительное отношение детей к закаливающим процедурам.

Требования при организации воздушно-контрастного закаливания:

- систематичность в течение всего года, с учётом сезонных явлений;

строгая постепенность увеличения силы раздражителя (температура воздуха);
последовательность раздражения (постепенное снижение температуры воздуха);
учёт состояния здоровья, типологических особенностей ребёнка, домашних условий и условий детского учреждения (индивидуальный подход);
учёт эмоционального состояния ребёнка.

При проведении закаливания используется компенсаторное воздействие природных факторов. (тепло-холод-тепло)

В дошкольном учреждении при проведении закаливающих процедур всех детей по состоянию здоровья делят на три группы:

1. Здоровые дети;
2. Дети, с которыми закаливание проводится ограниченно. К ним относятся дети, предрасположенные к частым катарам верхних дыхательных путей, ангинам, другим простудным заболеваниям;
3. Дети, которым закаливающие мероприятия в условиях детского сада противопоказаны; имеющие острые хронические воспалительные процессы; с пороком сердца; страдающие желудочно-кишечными заболеваниями.

Перечень противопоказаний для проведения закаливающих процедур:

негативное отношение и страх ребенка;
срок менее двух недель после обострения хронического заболевания;
срок менее пяти дней после выздоровления от острых заболеваний или профилактической прививки;
карантин в детском саду или в семье;
высокая температура в вечерние часы.

Для того чтобы закаливающие процедуры дали результат, нужно соблюдать определенные правила поведения:

закаливание должно проводиться систематически, ежедневно.
постепенно переходить от слабых раздражителей к более сильным раздражителям.

учитывать индивидуальные особенности организма ребенка.

обязателен положительный настрой малыша к закаливающим процедурам.

Постоянных противопоказаний для проведения закаливания нет. Могут применяться лишь ограничения в дозе и длительности воздействующих факторов с учетом состояния здоровья.

Временными противопоказаниями являются: острый период заболевания;

обширные поражение кожи; тяжелые травмы.

Закаливание – ведущий метод повышения неспецифической сопротивляемости детского организма к целому ряду неблагоприятных факторов. Прекращение его ведёт к быстрому угасанию выработанных рефлексов:

у детей 2-3 лет через 10-12 дней;

4-7-летнего ребёнка – через 12-15 дней.

Нетрадиционная методика закаливания – методика контрастного воздушного закаливания. Эта методика предусматривает реализацию основных методических принципов проведения воспитателем или инструктором 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°C. В 15 часов дети постепенно просыпаются и лежа в постели поверх одеяла, выполняют гимнастику после сна.

Комплекс гимнастики состоит из нескольких частей:

гимнастика в постели;
упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия;
дыхательная гимнастика;
индивидуальные задания.

Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей от сна к бодрствованию. Воспитатель начинает её с уже проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели включает в себя потягивание, поочерёдное поднятие рук и ног, комплекс упражнений начиная с головы до ног. Главное правило – исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели около 2-3 минут.

После гимнастики в постели по команде ведущего дети встают с кровати, быстро снимают спальную одежду и, оставаясь лишь в трусах и майках, отправляются в проветренную, прохладную, специально оборудованную групповую комнату или спортивный зал со спортивными снарядами, применяемыми для развития и укрепления свода стоп, где выполняют корректирующую гимнастику. 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. Важно следить не только за правильностью выполнения упражнений, но и за осанкой детей. Для заинтересованности детей можно использовать: кубики, мячи, погремушки и т.д.) Инвентарь в группе (спортивном зале) располагается так, чтобы вся группа детей могла заниматься одновременно, переходя от одного снаряда к другому. В прохладном помещении предлагаются разнообразные подвижные игры со словесным сопровождением, разучивание и выполнение новых, нестандартных физических упражнений и танцевальных элементов, направленных на развитие координационных возможностей, различные виды ходьбы, маршировка, разнообразные построения и перестроения для развития ориентировки в пространстве. Длительность этой части составляет 2-3 мин.

Затем выполняется дыхательная гимнастика. Дыхательная гимнастика важна для восстановления сердечного ритма, снятия возбуждения, укрепления иммунитета, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. Выполнение упражнения дыхательной гимнастики «Паровоз»: руки согнуты в локтях, ходить по игровой комнате делая попеременные движения руками и приговаривая: Чух –чух -чух... увеличивать их дозировку нужно постепенно от 30 сек.

Затем проводится индивидуальная работа с детьми. Педагог организует её как самостоятельную деятельность детей. Например, дать детям задание собирать жёлуди, камушки и т.п. поочерёдно правой и левой ногой. 2-3 мин. После активных движений дети отправляются обратно в (спальню, группу) и одеваются.

Общая длительность гимнастики после дневного сна для малышей составляет 7-10 минут, для старших дошкольников – 10-15 минут. При этом продолжительность воздушной ванны увеличивается постепенно, достигая 5-8 мин.

При проведении контрастно-воздушного закаливания соблюдается принцип постепенности увеличения дозы холодного воздействия.

Закаливание воздухом начинается с проветривания помещения, в результате которого температура воздуха в комнате должна снизиться более чем на 1°С. Помещение проветривают несколько раз в день в холодное время года и постоянно в теплое.

Проветривание по СанПин 2.4.1.3049-13 проводится не менее 10 минут через каждые 1,5 часа. В помещениях групповых и спальнях во всех климатических районах обеспечивается естественным сквозным или угловым проветриванием. Сквозное проветривание в присутствии детей не проводится. Проветривание через туалетные комнаты не допускается.

В присутствии детей допускается широкая односторонняя аэрация всех помещений в тёплое время года.

Длительность проветривания зависит от температуры наружного воздуха, направления ветра, эффективности отопительной системы. Проветривание проводится в отсутствие детей и заканчивается за 30 минут до их прихода с прогулки или занятий.

При проветривании допускается кратковременное снижение температуры воздуха в помещении, но не более чем на 2-4 С.

В помещениях спален сквозное проветривание проводится до дневного сна. При проветривании во время сна фрамуги, форточки открываются с одной стороны и закрываются за 30 минут до подъёма.

В холодное время года фрамуги, форточки закрываются за 10 минут до отхода ко сну детей.

В тёплое время года сон (дневной и ночной) организуется при открытых окнах (избегая сквозняка).

Наиболее мягкой закаливающей процедурой являются воздушные ванны.

Воздушные ванны – наиболее благоприятное и распространенное средство закаливания. Сначала проводятся местные воздушные ванны, когда у ребенка обнажены только руки и ноги (например, во время утренней гимнастики). Позднее (после сна) применяют общие воздушные ванны при обнажении всего тела ребенка (или частично, оставляя детей в трусиках и маечках) Продолжительность воздушной ванны увеличивается постепенно, достигая 5-8 мин.

Температуру воздуха в помещении надо постепенно снижать на 1-2°С через 2-3 дня. Начинают закаливающие процедуры при обычной температуре воздуха 21-24°С. При этом необходимо следить за признаками переохлаждения (появления «гусиной кожи»). У детей с аллергическими реакциями охлаждение организма наступает быстрее. Обязательно учитывается общее состояние здоровья детей. Температура воздуха в «теплом» помещении поддерживается с помощью батарей центрального отопления, в «холодном» понижается за счет интенсивного проветривания.

Разница температуры в двух помещениях, составляет в начале: в "теплом" 21-24°С, а в "холодном" на 3-5°С ниже; При контрастно-воздушном закаливании неукоснительно соблюдается принцип постепенности увеличения дозы холодного воздействия: с минимального контраста температур в 3-4°С в начале проведения процедур до разницы:

13-15°С для детей 3-4 лет;

15-20°С для детей 5-7 лет.

Спустя 2-3 месяца такой контраст температур поддерживается в течение всего времени закаливания.

Структура проведения закаливающих процедур после сна.

Характер действия	Метод	Методика	Противопоказания
-------------------	-------	----------	------------------

воздух (температурное воздействие на организм)	воздушные контрастные ванны; гимнастика после сна в кроватях; хождение босиком.	учитывать физическое и соматическое состояния ребенка; использование разницы температур (под одеялом, без одеяла; в спальне, в групповой комнате); использование «дорожек здоровья» (ребристая доска, массажные коврики и др.).	медицинский отвод после болезни; температура воздуха в спальне ниже 14 С; температура воздуха ниже нормы; наличие противопоказаний.
---	--	--	--

Примерное оформление тетради по закаливанию.

Тетрадь по закаливанию оформляется таким образом:

схема закаливание по временам года;

полная запись методики закаливания;

список детей для общего закаливания;

список детей с щадящим закаливанием (ДЧБ, III группа здоровья, стоящие на учёте и т. д.).

№	Ф.И. ребёнка	Дни месяца										Примечание
		Температура воды										
1.	Иванов Паша	+	+	+	+	-	-	36	36	35	+	
2.	Кашкина Таня	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	t воды	34	34	33								
	t воздуха	20	20	20								
	ДЧБ											
1.	Петров Вова	+	+	+								
2.	Сидоров Женя	+	+	+								
	t воды	36	36	35								
	t воздуха	20	20	20								
В тетради отмечаются:												
• температура помещения;												
• температура воды;												
• закаляющиеся дети – «+»;												
• болеющие дети – «б»;												
• дети, находящиеся в отпуске – «о»;												
• медотводы – «м».												

Если ребёнок из первой группы болел тяжело или долго, после выхода с больничного закаливание для него проводится с повышением температуры воздуха на 2-3° (по сравнению с той, в которой на момент его выхода после болезни закаляются дети данной группы) в течение 3-4 дней, затем он получает те же процедуры, что и вся группа.

Если ребёнок болел недолго и нетяжело, он сразу же подключается к основной группе.

Для детей ДЧБ закаливание назначает и консультирует педиатр. В графе «Примечание» медсестра или врач пишет продолжительность медотвода, отмечает время перевода детей из ослабленной группы в основную и наоборот.

Положительно-эмоциональная настроенность, двигательная активность, речевые и звуковые реакции - все это повышает общий тонус нервной системы ребенка, а вместе с тем и весь уровень жизненных процессов.

Нельзя проводить закаляющие процедуры, которые не нравятся детям. Они должны доставлять им радость.