

Консультация для воспитателей:
«Как привить интерес к ЗОЖ». Показ
нетрадиционных способов
закаливания.

Подготовила
старший воспитатель Радченко А.А.



В соответствии с ФГОС дошкольные образовательные учреждения должны реализовывать образовательную область «Здоровье» основной общеобразовательной программы дошкольного образования. Содержание данной образовательной области направлено, в том числе и на формирование представлений о здоровом образе жизни.

Задача раннего формирования навыков и привычек здорового образа жизни является актуальной и значимой в современных условиях, ведь воспитатели сталкиваются с проблемой: ослабленное здоровье детей, низкий уровень их физического развития и т.д.

Здоровье детей является важным аспектом для здоровья всего человечества в целом. Так как все то, что закладывается в детстве, человек переносит во взрослую жизнь. В современном мире могут выжить только здоровые, эмоционально устойчивые, способные на высокую концентрацию усилий и умеющие своевременно восстанавливать свои силы люди. Здоровье – это успех!

«Здоровый образ жизни – путь к успеху» – под таким девизом живет наше муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 23.

Актуальным для нас является сохранение и укрепление здоровья детей. От того, как проведет ребенок этот отрезок своей жизни, будет в дальнейшем зависеть многое.

Система работы с детьми в нашем детском саду предполагает различные формы, средства и методы формирования представлений о ЗОЖ. Основными формами работы являются организованная образовательная деятельность с детьми, досуги, режимные моменты, спортивные соревнования и праздники. Во время ООД, детям сообщаются новые сведения и закрепляются полученные представления. Закрепляются представления лучше в продуктивной и предметно-практической деятельности, поэтому занятия строятся как интегрированные. Некоторые занятия с использованием продуктивных видов деятельности полностью посвящены тематике ЗОЖ, что способствует формированию представлений в наглядной форме при опоре на чувственный опыт ребенка.

Коллектив МБДОУ ставит перед собой следующие задачи:

- объединить усилия сотрудников и родителей для эффективной организации оздоровительной работы;
- повысить функциональные и адаптационные возможности организма детей за счет внедрения здоровьесберегающих технологий;
- обеспечить диагностику состояния здоровья и развития детей, мониторинга и оценки влияния оздоровительных технологий на организм ребенка.

Предполагаемые результаты:

- снижение уровня заболеваемости;
- овладение детьми навыками здорового образа жизни.

Основные направления:

- оздоровительное;
- физическое развитие;
- эмоциональное благополучие;
- валеологическое.

Поэтому основной целью работы в нашем ДООУ является воспитание физически здорового и социально адаптированного ребенка, обеспечение его психического благополучия, а также формирование у дошкольника ответственности за свое здоровье. Таким образом, в ДООУ физическая культура – один из ведущих компонентов деятельности детей.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии». Наше ДООУ уже несколько лет осваивает комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Планируя здоровьесберегающие технологии, мы выделяем:
формы работы
время проведения в режиме дня
возраст детей
особенности методики проведения

Педагогический коллектив обеспечивает:

1. Использование технологий:

дыхательная гимнастика;
гимнастика для глаз;
пальчиковая и артикуляционная гимнастика.

2. Обеспечение здорового ритма жизни:

- щадящий режим (адаптационный период);
- гибкий режим;
- наличие физкультурных уголков в группе;
- строгое соблюдение двигательного режима в течение дня;
- обеспечение благоприятного психологического климата;
- коррекция одежды в зависимости от температуры воздуха.

3. Физические упражнения:

- утренняя гимнастика;
- физкультурно-оздоровительные занятия;

- подвижные динамические, спортивные игры;
- бодрящая гимнастика после сна;
- спортивные праздники и развлечения.

4. Спецзакаливание:

- закаливание;
- дыхательная гимнастика;
- обширное умывание;
- хождение по «дорожкам здоровья»;

5. Психогигиенические мероприятия:

- элементы аутотренинга и релаксации;
- психогимнастика;
- элементы музыкотерапии.

Традиционным мероприятием в зимний период стало проведение «Недели здоровья», в которой активно задействованы все участники педагогического процесса: дети, педагоги, родители. Реализуя задачи всех пяти образовательных областей, воспитатели максимально интересно и содержательно проводят эту неделю. Во всех группах, в соответствии с возрастом детей, проходят самые различные мероприятия по теме недели. Бесспорно, знания о здоровом образе жизни, о правильном питании и пользе витаминов, о роли спорта для нашего здоровья, о необходимости соблюдения правил гигиены и т.д., помогут нашим детям расти более крепкими и здоровыми.

Тематическая неделя включает:

1. «Что такое здоровье?»;
2. «День здорового питания»
3. «Микробы и вирусы»
4. «Я и мой организм»
5. День хорошего настроения.
6. День физкультуры и спорта

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются

Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье, как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Мы, педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с

малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи мы решаем путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

Здоровый образ жизни должен включать:

1. настрой на здоровый образ жизни;
2. достаточную двигательную активность (занятия физкультурой, прогулки);
3. умение регулировать свое психическое состояние;
4. правильное питание;
5. четкий режим жизни;
6. выполнение гигиенических требований: закаливание, создание условий для полноценного сна.

Уже доказано, что чем моложе организм, тем пагубнее для него нарушения законов здоровой жизни. Те нарушения здоровья, которые возникают в детстве, с возрастом становятся всё более выраженными и ведут к ограничению возможностей ребёнка, снижению его работоспособности и в итоге – к серьёзным заболеваниям. Но, к счастью, в любом возрасте переход к здоровому образу жизни помогает заметно нормализовать состояние ребенка и взрослого.

Физкультурно-оздоровительная деятельность в ДООУ включает в себя создание системы двигательной активности:

- утренняя гимнастика (ежедневно);
- физкультурные занятия;
- музыкально - ритмические занятия;
- прогулки с включением подвижных игр;
- оздоровительный бег;
- пальчиковая гимнастика (ежедневно во время режимных моментов)
- зрительная, дыхательная, корригирующая гимнастика на соответствующих занятиях)
- оздоровительная гимнастика после дневного сна;
- физкультминутки и паузы;
- эмоциональные разрядки, релаксация;
- ходьба по массажным коврикам;
- спортивные досуги, развлечения, праздники.

Необходимо поддержание и укрепление здоровья детей. Потребность в здоровье и здоровом образе жизни у ребенка формируется также на основе представлений о самом себе, своих физических и личностных возможностях, о том, что для здоровья вредно, а что полезно. Например, вредно не чистить зубы, не стричь ногти, не заниматься гимнастикой.

Психическая закалка стимулирует и физиологические защитные механизмы: иммунитет, функцию эндокринных желез.

Говоря о положительных эмоциях, следует также помнить, что в педагогике поощрение считается более эффективным рычагом воздействия на ребенка, чем наказание. Поощряя ребенка, мы сохраняем и укрепляем его здоровье

- дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды
- бережное отношение к окружающей среде, к природе
- медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций
- формирование понятия "не вреди себе сам"

Здоровый образ жизни немаловажен без рационального разнообразного питания. Питание, как известно, является одним из факторов, обеспечивающих нормальное развитие ребёнка и достаточно высокий уровень сопротивляемости его организма к заболеваниям.

Следующий фактор здорового образа жизни - закаливание. Практически всем известно изречение: "Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья". И действительно, использование этих естественных сил природы, использование разумное, рациональное, приводит к тому, что человек делается закаленным, успешно противостоит неблагоприятным факторам внешней среды - переохлаждению и перегреву. Закаливание - эффективное средство укрепления здоровья человека. Успешность и эффективность закаливания возможны только при соблюдении ряда принципов:

- постепенность;
- систематичность;
- комплексность;
- учет индивидуальных особенностей.

Особое внимание следует уделять следующим компонентам здорового образа жизни:

- Совместные занятия физкультурой, прогулки;
- Отсутствие вредных привычек у родителей и наглядный пример;

- Рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна;
- Дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды;
- Бережное отношение к окружающей среде, к природе;
- Медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций.

Нетрадиционные методы закаливания

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 (Комаровский В.Ю [11]).

Понимать под закаливанием следует не кратковременные дозированные воздействия солнцем, воздухом и водой, а принципиальную коррекцию образа жизни. Ребенок нуждается в естественном гармоничном образе жизни. Образ жизни наших детей, особенно жителей городов, в подавляющем большинстве случаев естественным не является.

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.

осуществлять закаливание следует только при полном физическом здоровье детей;

- интенсивность закаливающих процедур целесообразно увеличивать постепенно, соответственно возрастающим в процессе закаливающей тренировки компенсаторным возможностям растущего организма;
- требуется систематичность и последовательность при проведении закаливания.

Стабильность условий внешней среды — постоянная температура воздуха, теплая вода, стерильная пища, тщательное устранение контактов с движущимся воздухом (ветер) — приводит к тому, что врожденные механизмы адаптации отключаются за ненадобностью. К сожалению, именно стабильность внешних физических факторов является главным проявлением родительской любви. Это

приводит к тому, что физические факторы — движущийся воздух — «сквозняк», или температура в комнате +17°C становятся источником повышенной опасности. Несомненно, что тренировать способность организма адаптироваться к условиям окружающей среды стоит и дальше. Необходимо организовать уход, чтобы не угасли природные адаптационные механизмы. Не только не избегать, но сознательно создавать контрасты температур, как воздуха, так и воды, использовать все возможности для контакта с естественными факторами природы. Именно контрастные температуры обеспечивают оптимальные условия для формирования адекватной защитной реакции и повышают эффективность закаливающих процедур. Контрастные процедуры не стоит прерывать даже во время болезни малыша, так как они способствуют скорейшему выздоровлению. При их проведении существенно улучшается кровоток в носоглоточной области.

Деятельность нашего дошкольного образовательного учреждения базируется на понимании здоровья как целостной категории, включающей в себя **физическую, интеллектуальную, эмоциональную, личностную, социальную и духовную стороны его проявления.**

Таким образом, коллектив нашего детского сада поставил **цель** — совершенствование условий для сохранения и укрепления здоровья ребенка в условиях ДОУ.

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. Как показывают многочисленные исследования [8], наиболее эффективными влияниями обладают *нетрадиционные методы закаливания*, к которым относятся, прежде всего, контрастные методики в пульсирующем режиме. В своей работе мы использовали 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. Методика контрастного воздушного закаливания предусматривает выполнение основных методических принципов проведения физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста.

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 типа: подтягивание к груди согнутых колен с обхватом их руками и последующим

выпрямлением, перекрестное и параллельное движение рук и ног, поднятых перпендикулярно, покачивание согнутых колен в правую и в 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 и майках, отправляются в специально оборудованный спортивный зал (теплый) со спортивными снарядами, применяемыми для развития и укрепления свода стоп, затем перебегают в «холодный» музыкальный зал.

Инвентарь в спортивном зале располагается так, чтобы вся группа детей могла заниматься одновременно, переходя от одного снаряда к другому. Характер пребывания в «теплом» помещении отличается от пребывания в «холодном» более спокойным темпом. 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. В заключение – несколько упражнений на восстановление дыхания.

После активных движений дети отправляются обратно в группу, где проходит обширное умывание лица, рук до плеч, в старших группах – обтирание груди. Затем тело необходимо растереть полотенцем до легкого покраснения. При проведении контрастного воздушного закаливания соблюдается принцип постепенности увеличения дозы холодного воздействия. Разница температуры в двух помещениях, составляя вначале в «теплом» – +23-+26°, а в «холодном» – на 3-5° ниже. Она увеличивается в течение 1,5-2 месяцев до 8-10° за счет снижения температуры в «холодной» комнате. Обязательно учитывается общее состояние здоровья детей. Температура воздуха в «теплом» помещении поддерживается с помощью батарей центрального отопления, в «холодном» понижается за счет интенсивного проветривания, летом вплоть до сквозняков.

Структура проведения закаливающих процедур после сна

Характер действия	Метод	Методика	Противопоказания
Воздух (температурное воздействие на организм)	Сон без маек	Учитывать физическое и соматическое состояния ребенка.	Медицинский отвод после болезни.
	Воздушные контрастные ванны.	Использование разницы температур (под одеялом, без одеяла; в спальне, в групповой комнате).	Температура воздуха в спальне ниже 14°C
	Гимнастика после сна в	Использование «дорожек	Температура воздуха ниже нормы.

	кроватях. Хожение босиком	здоровья» (ребристая доска, массажные коврики и др.) Во время физкультурных мероприятий с учетом физического и соматического здоровья	Наличие противопоказаний
Вода (температурные и механические раздражающие воздействия на кожу, органы обоняния, дыхательную систему)	Полоскание рта кипяченой водой, соляным раствором	Постепенное обучение полосканию рта, начиная с 1-й младшей группы. Постепенное обучение элементам обширного умывания, начиная от кончиков пальцев до локтя, плеча, шеи с переходом к подбородку, и умыванию лица с последующим растиранием полотенцем.	Температура воздуха ниже нормы. Наличие медицинских отводов.
	Обширное умывание	Освободить носовой ход от скапливающейся слизи, промыть проточной водой	нет
	Туалет носа		

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 здесь второстепенную роль, первостепенное же значение имеет количественная сторона, степень энергичности и продолжительность их выполнения.

В период после перенесенного острого респираторного заболевания одежда детей при проведении воздушно-контрастного закаливания индивидуально щадящая (носки, майки), а продолжительность процедуры в первые 5-7 дней сокращается вдвое.

2. Хожение босиком также 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).

В своей работе мы сочетали данный вид закаливания с играми и упражнениями для профилактики плоскостопия. Так, в старшей группе применяются: ходьба на носках с различным положением рук, по ребристой доске, палке или толстому шнуру, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки не носок, на месте, не отрывая носка от пола; перекаты с носка на пятку стоя на полу или на палке; катание палки и мяча ступней и пальцами ноги вперед-назад; «рисование» простых геометрических фигур путем катания резинового мячика; захват и подъем пальцами ног мелких предметов (палочек, камушков, шишек); игровое упражнение «Если бы ноги стали руками» (условное выполнение ногами функций рук); перешагивание через гимнастические палки, набивные мячи.

3. 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 +36-37°. 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. Для этой цели нами использовалась, например, полифункциональная *развивающая* игра с элементами звуковой гимнастики «Волшебный напиток» (В.Т.Кудрявцев, Т.В.Нестерюк).

Дети садятся на ковре в позе факира, перед ними ставится вода в бокалах t 36-38°. Каждому ребенку предлагается представить, как он превращается в доброго волшебника, которому все подвластно. Дети закрывают глаза, расслабляются, а, открыв глаза, произносят «волшебные» слова: «Я хороший, добрый ребенок. Всем детям в группе я желаю здоровья. Пусть все будут добрыми и красивыми. Милыми и счастливыми. А...у...м...»

Дети делают пассы над бокалом с водой, движения спонтанные – такие, какие подсказывает собственное воображение ребенка. «Водичка вкусная и приятная. Я никогда не буду болеть. Я – здоров». Дети поласкают рот, промывая водой всю полость рта. После этого со звуком «а...а...а», подняв голову, поласкают горло и также проглатывают воду. Предлагается определить на вкус, какой стала «заряженная» вода? Чувствуется ли аромат, с чем его можно сравнить? Постепенно температура воды снижается до 20-22° с целью достижения закаливающегося эффекта.

Интернет источник: <http://d.120-bal.ru/voda/11420/index.html>.