« **Здоровый малыш»** Комплексная система медико-психолого-педагогических мер в оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста

Методические рекомендации

Воздушное закаливание – щадящий вид закаливающих процедур, который в наибольшей мере возможно использовать в работе с детьми, так как он не требует оборудования, дополнительных затрат. Потягиваясь после пробуждения, поворачиваясь с одного бока на другой, поднимая ноги, дети не воспринимают эти действия как специальные меры закаливания, однако эти действия стимулируют эмоциональный тонус детей, у них улучшается настроение и они с удовольствием выполняют движения. От этого эффективность воздушного закаливания высока.

Используя воздушное закаливание для укрепления и профилактики здоровья детей, возможно сочетать его с лечебными процедурами:

- гимнастикой пробуждения (отдельные движения рук, ног, туловища сразу же после побуждения, не поднимаясь с кровати, откинув одеяло);
- массаж (у детей раннего возраста),
- самомассаж (лица, шеи, ушных раковин) у старших дошкольников;
- самомассаж с маслом чайного дерева;
- дыхательную гимнастику (возможно на свежем воздухе);
- сон с открытыми фрамугами зимой, открытыми с одной стороны окнами - начиная с мая.

Разрабатывая систему воздушных процедур, необходимо предусмотреть фактор облегчения одежды, поэтому одним из первых элементов системы воздушного закаливания может быть постепенное облегчение одежды детей (в период нахождения в групповой комнате, на прогулке, на физкультурном занятии, после сна, при

проведении закаливающих процедур на воздухе). Многослойная тёплая одежда детей в помещении приводит к тому, что дети потеют, одежда (особенно нижнее бельё) становится влажной, порой ребёнок не может объяснить или попросить взрослого поменять бельё, старшие дети забывают сделать это вовремя. Выходя на прогулку, ребёнок резко меняет температурный режим, влажная одежда быстрее остывает, что ведёт к тому, что ребёнку становится холодно, он отказывается играть, просится в помещение, а в дальнейшем может заболеть. Исходя из этого, необходимо дифференцированно, постепенно облегчать одежду детей, доводя её в зависимости от возраста и степени подвижности детей до минимального количества слоёв, при которых ребёнок будет чувствовать себя комфортно.

Чрезмерное увеличение слоёв одежды в зимнее время ограничивает движения ребёнка, двигаясь, ребёнок быстро потеет и быстро остывает, поэтому зимой при соответствующей работе с родителями необходимо регулировать одежду детей, обеспечивая комфортное состояние ребёнка, предупреждая возможность болезни.

Пребывание детей на свежем воздухе – это не только момент в режиме дня, где воспитатель продолжает решать множество задач педагогического процесса. Это в первую очередь отдых детей, возможность подвигаться и великолепный способ закаливания. Время пребывания ребёнка на свежем воздухе, включая и время прогулок с родителями, увеличивается от одной возрастной группы к другой – от 1 – 1,5 часов в группах раннего возраста, до 4 – 4,5 часов у детей старшего возраста зимой, а летом максимально вся жизнь ребёнка может быть перенесена на воздух.

Организуя пребывание детей на воздухе в холодный период года необходимо помнить:

- лишать ребёнка возможности побыть на свежем воздухе нельзя;
- прогулка должна состояться в любую погоду, показателем сокращения прогулки может быть слишком низкая температура (- 10º для малышей, и

- - 15º - для старших), повышенная влажность воздуха (до 75% - для малышей, 85-90% для старших);

- собирая детей на прогулку обязательно проверить состояние одежды (не надевать на ребёнка слишком много слоёв одежды);
- двигательный режим, потребность в движениях у детей разные, они зависят от многих факторов (темперамента, психотипа и др.), поэтому нормальным считается если в период прогулки ребёнок 55% времени активно двигается, 45% времени отдыхает, однако, это не значит, что он должен сидеть;
- педагогу необходимо контролировать состояние здоровья ребёнка, если ребёнок мёрзнет, его надо отправить в группу.

Закаливающие процедуры с использованием воды (влажное обтирание, обливание кистей рук, обливание рук до локтей, дорожка здоровья) рекомендуется начинать после периода адаптации, лучше это делать с 3 – 4 недели сентября или с первой недели октября.

При организации этого вида закаливания необходимо соблюдать следующие условия:

- состояние здоровья ребёнка должно быть стабильно нормальным;
- наличие рекомендаций врача о возможности использования данного вида

закаливания;

- непрерывность процедур с динамикой условий его проведения (постепенное снижение температуры воды на 1-2 градуса каждые 2-3 дня);
- постоянный контроль состояния здоровья ребёнка, отношения его к данному виду закаливания (если ребёнку некомфортно, процедуры необходимо прекратить или заменить другими);
- если ребёнок переболев, возвращается в детский сад водные процедуры возможно начинать только по рекомендации врача, следуя определённой последовательности: сухое обтирание, влажное обтирание с температурой воды 36º - 37º);
- полоскание рта и горла водой комнатной температуры тоже можно рассматривать как закаливающую процедуру, начиная с 3-х лет, при этом ребёнка сначала надо научить этому.

Солнечные, воздушные ванны

II группа раннего возраста

I младшая группа II младшая группа

На площадке в тени, через час после приёма пищи, начиная от 2-3 минут до 20 минут при постепенном увеличении

времени их проведения на 3 – 5 минут каждые 2 – 3 дня.

Средняя группа

_ _ _

Продолжительность солнечных ванн, начиная с 4 минут, увеличивая продолжительность на 1 – 2 минуты каждые 3 – 4 дня, длительность солнечных ванн постепенно доводится до 8 – 10 минут (обязательно наличие головного убора)

_ _
_ _ _

Старшая группа

_ _ _

Начиная с 4 минут, постепенно доводя до 10 – 12 минут (обязательно наличие головного убора) после солнечных процедур возможно обливание и далее отдых в тени.

_ _
_ _ _

Подготовительная группа

_ _ _

Начиная с 6 – 8 минут, увеличивая каждые 2 – 3 дня на 2 – 3 минуты, доводя до 12 – 15 минут с последующим обливанием и отдыхом в тени (обязательно наличие головного убора).

_ _
__ _

-

_

Статва Г.И. – инструктор по физической культуре

_

МДОУ «Центр развития ребёнка – детский сад 134»

_

-

_

Joomla SEF URLs by Artio