

Полякова Наталья Николаевна,

воспитатель;

Лимонова Марина Владимировна,

заведующая,

ГБДОУ №10 Кировского района,

г. Санкт-Петербург, Россия

ОРГАНИЗАЦИЯ РАЗНООБРАЗНЫХ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР В СТАРШИХ ГРУППАХ (из опыта работы)

Аннотация. Дошкольный возраст является периодом, когда закладывается фундамент здоровья, основы дальнейшего полноценного физического развития. Вырастить крепких, физически здоровых детей – важнейшая задача педагогического коллектива каждого дошкольного учреждения. Здорового ребёнка легче воспитать, он быстрее приобретает все необходимые умения и навыки, лучше приспосабливается к смене условий и воспринимает все предъявленные требования. Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарования и природных способностей.

Ключевые слова: старшая группа детсада, здоровый ребёнок, закаливающие процедуры, воздушные ванны, солевая дорожка, обтирание.

Natalya N. Polyakova,

nursery teacher;

Marina V. Limonova,

head mistress,

SBPEI №10 of Kirovskiy Region,

Saint Petersburg, Russia

ORGANIZING VARIOUS TEMPERING ACTIVITIES FOR SENIOR GROUPS (BASED ON THE EXPERIENCE)

Abstract. Preschool age is a period of modeling health, a base for the further proper physical development. One of the most important aims of pedagogic staff of every preschool institution is to bring up strong, physically fit children. Healthy children are easier to educate: they gain all skills and knowledge, adjust to new conditions and perceive new requirements quicker. Health is a relevant condition of right character modeling, leadership skills, strong will and natural gifts development.

Keywords: kindergarten senior group, healthy child, tempering activities, air-bath, saline path, friction.

Понимая ответственность за воспитание здорового поколения, учитывая Санкт-Петербургский климат и то, что дети часто болеют простудными заболеваниями, педагогический коллектив группы детского сада поставил задачу укрепить здоровье детей, используя разнообразные методы закаливания (комплекс закаливающих мероприятий):

- а) воздушные ванны;
- б) солевая дорожка;
- в) обтирание.

С чего мы начали свою работу?

1. В сентябре врач осмотрела детей, оформила медицинский отвод от закаливающих процедур ослабленным детям, дала характеристику состояния здоровья каждому ребёнку, определила группы здоровья.

2. Воспитатели провели работу с родителями: на первом родительском собрании познакомили их с задачами воспитания детей, объяснили, что задачи, которые необходимо решать в течение года, выполнимы при условии ежедневного посещения группы детьми. Рассказывали о тех методах закаливания, которые будем проводить в группе, нацеливая родителей на проведение закаливающих мероприятий дома.

3. Оформили ширмы-раскладки по закаливанию.

4. Создали условия для проведения закаливающих мероприятий. Для проведения солевой дорожки выбрали ёмкость – таз объёмом 4-6 литров, сшили из вафельной ткани двойную дорожку (1,5х1,5 метра), приобрели резиновый коврик под дорожку (чтобы не скользила), соль и йод для приготовления раствора; ребристую массажную доску; выбрали разнообразное спортивное оборудование для разогрева стопы: гимнастические деревянные палки, гимнастические взрослые обручи (большого размера), канат; сшили мешочки, наполнили их горохом; для обтирания сшили варежки из

вафельного полотна, выбрали ёмкость. При проведении закаливающих процедур мы учитывали следующие принципы:

а) систематичность – так как перерыв в применении процедур быстро приводит к исчезновению эффекта;

б) последовательность (постепенное снижение температуры воды);

в) учет индивидуальных способностей ребенка (закаливающие процедуры вызывают положительные эмоции, а вот плач и двигательные беспокойства снижают, а то и полностью уничтожают, эффект закаливания).

Как я уже говорила, в своей группе мы проводили комплекс оздоровительных мероприятий:

1) бодрящая гимнастика после сна;

2) солевая дорожка, с предварительным разогревом стопы;

3) влажное обтирание.

Бодрящая гимнастика.

Бодрящую гимнастику проводили после сна для правильного кожного дыхания и обмена веществ. Вместе с музыкальным руководителем был подобран комплекс упражнений, который включает упражнения на различные группы мышц, на профилактику плоскостопия, а также музыкально-ритмические упражнения. Через день бодрящую гимнастику проводили под музыку, дети находились в трусиках и босиком (тапки снимали в зале). В это время помощник воспитателя готовил раствор для солевой дорожки, а воду определенной температуры (чуть выше необходимой) и варежки для обтирания – к концу тихого часа. Для разогрева стоп детей привлекали для раскладывания разнообразного оборудования:

а) гимнастические обручи (4-5 детей);

б) гимнастические палки (4-5 детей);

в) массажёры;

г) ребристые доски;

д) мешочки с горохом.

Разогрев длится 2 – 3 минуты. Все дети идут поточным методом, затем идут по солевой дорожке, температура раствора дорожки +36°C, доводим до +20°C, снижая на 1 градус каждые 3 дня. Раствор: на 1 литр воды – 50 граммов соли (добавляя 3-8 капель йода для большей эффективности) по рекомендации врача для большей эффективности воздействия на рецепторы стопы. Через 3-4 человека дорожку поливаем из лейки раствором (лейка с ситечком). Эта процедура продолжается 2-3 минуты, ребенок проходит 3 раза туда и обратно притопывающим шагом, перекатом с пятки на носок. Затем ноги вытирают сухой простыней (которая расположена в конце дорожки), надевают тапки, идут в умывальню, берут махровые полотенца, подходят к столу, где воспитатель и помощник воспитателя дают детям отжатые варежки. Дети встают в 2 колонны, приступают к обтиранию. Очень важно, чтобы дети усвоили прием обтирания и проделывали эти процедуры быстро и энергично, иначе тело будет охлаждаться. Это достигается предварительной работой в период адаптации детей в группе: вначале проводим имитацию обтирания в одежде, затем продолжаем переходить к обучению обтирания обнаженного тела сухой варежкой, и только потом приступаем к влажному обтиранию.

Методика проведения этой процедуры следующая:

1) по сигналу воспитателя дети надевают варежку на левую руку, затем, вытянув правую руку вперед (ладонью вниз), энергичными движениями с усилением начинают растирать от кисти с захватом верхней части плеча и груди (до живота) – 5 раз;

2) начинают растирать нижнюю часть правой рукой (ладонью вниз) от кисти с захватом подмышечной части (впадины) и грудной клетки – 5 раз;

3) передевают варежку на правую руку, повторяют те же движения с другой стороны;

4) круговыми движениями растирают грудь 10 раз;

5) дети передают варежку сзади стоящему, те надевают варежку на правую руку и круговыми движениями растирают спину впереди стоящему 10 раз.

По сигналу воспитателя дети складывают варежку в таз, берут махровые полотенца и растирают теми же движениями тело до покраснения (5-7 минут).

Температура воды (зимой): начальная 36°C, предельная – 20°C градусов

Температура воды (летом): начальная 28°C, предельная – 18°C.

Температуру воды каждые 3 дня снижаем на 1 градус. Под влиянием воздушных и водных процедур повышается тонус нервной системы, улучшается деятельность эндокринных желёз, сердечно-сосудистой системы, дыхательной, пищеварительной системы, в крови возрастает количество гемоглобина, повышает устойчивость детского организма и влияние плохой погоды, обеспечивается профилактика простудных заболеваний. В этом мы убедились, когда провели анализ заболеваемости по таблице посещаемости детей за год, – в среднем в месяц отсутствовало 1-2 человека, а 2 месяца была 100% посещаемость. Мы отметили, что дети стали более уравновешенными, выдержанными, выносливыми, более внимательными, лучше усваивали материал. Таким образом, мы пришли к выводу, что закаливание организма детей должно занимать одно из ведущих мест в воспитании детей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Апарин В., Крылов В. О пользе хождения босиком // Наука и жизнь. – 2001. – №3 – С. 40-43.*
- 2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт, 2015.*
- 3. Воронцова И.М., Беленький Л.А. Закаливание детей с применением интенсивных методов: метод. рекомендации / И.М. Воронцова, Л.А. Беленький. – СПб.: Медицина, 2003.*
- 4. Змановский Ю.Ф. Закаливающие мероприятия в детских дошкольных учреждениях // Медицинская сестра. – 2016.*
- 5. Зуйкова М.Б. Режим – путь к здоровью // Управление ДОУ. – 2006. – №1. – С. 60-71.*
- 6. Корепанова Г.Д. Организационные основы формирования здорового образа жизни в условиях ДОУ // Педагогический вестник. – 2000. – №9. – С. 59-61.*