

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР

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

Наиболее мягкой закаливающей процедурой являются воздушные ванны. Сначала проводятся местные воздушные ванны, когда у ребенка обнажены только руки и ноги (например, во время утренней гимнастики). Позднее применяют общие воздушные ванны при обнажении всего тела ребенка. Продолжительность воздушной ванны увеличивается постепенно, достигая 5-8 мин.

Температуру воздуха в помещении надо постепенно снижать на 1-2°C через 2-3 дня. Начинают закаливающие процедуры при обычной температуре воздуха 21-22°C. Конечная температура воздуха 16-18°C. При этом необходимо следить за признаками переохлаждения (появления «гусиной кожи»). У детей с аллергическими реакциями охлаждение организма наступает быстрее.

Закаливание солнцем происходит обычно во время прогулок. Продолжительность солнечных ванн от 2-3 до 10 мин. одномоментное. Очень важно следить за индивидуальной реакцией ребенка на облучение, не допуская перегревания.

Первым требованием для проведения закаливания является создание гигиенических условий. Это обеспечение чистого воздуха и рационального сочетания t° воздуха и одежды детей, бактериальная и химическая чистота воздуха в помещении достигается сквозным проветриванием, которое создает возможность многократной смены воздуха за короткий срок. Сквозное проветривание очень кратковременно, в течение 5-7 мин.

Необходимо сквозное проветривание:

- а) перед приходом детей;
- б) перед занятиями;
- в) перед возвращением детей с прогулки;
- г) во время дневного сна (в группе), после сна (в спальне);
- д) после полдника;
- е) после ухода детей домой.

Температура воздуха в группе восстанавливается через 20 мин. В каждом групповом помещении находится график сквозного проветривания с указанием времени. Для поддержания t° воздуха в группе используют постоянное одностороннее проветривание, но не сажать под открытые фрамуги детей и следить, чтобы не было сквозняка. В туалетной и умывальной комнате никаких сквозных и односторонних проветриваний в присутствии детей не должно быть. Следить чтобы дети долго не находились в туалете, чтобы не мочили рукава, т.к. мокрая одежда вызывает резкое охлаждение, и вызывает простудные заболевания.

Оздоровляющее действие воздуха необходимо использовать при организации дневного сна, путем правильной одежды и проветривания. Спать дети должны при открытой форточке, в любое время года.

Использование массажных ковриков и дорожек в работе с детьми дошкольного возраста

Массажные коврики и дорожки применяются с целью:

1. Закаливание организма.
2. Профилактика и коррекция плоскостопия.
3. Развития чувства равновесия и координации движений.
4. Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни.

Массажные коврики- дорожки, которые мы ежедневно используем в целях оздоровительной работы после дневного сна, имеют несколько видов рельефной поверхности, а, следовательно, отличаются степенью воздействия на стопы ребенка. Во время ходьбы по этим дорожкам, дети сопровождают свои действия речью, трогают, щупают руками поверхность и детали дорожки, отмечая качество материалов, из которых они сделаны: колючие или нет, мягкие или твердые, шершавые или гладкие; что у некоторых дорожек внутри: камешки, горошек, песочек.

К тому же дети приучаются ходить друг за другом в колонне, не толкаться, сдерживать себя. Ходьба по массажным дорожкам – это прекрасное средство тренировки мышц стопы. Ребенок ставит ножку по-разному, при этом по-разному работают различные мышцы, а нервные окончания получают различные сигналы и в результате получается тренировка нервно-мышечной системы. И все это происходит в игре, благодаря чему ребенок испытывает положительные эмоции.

Для профилактики и в комплексном лечении плоскостопия массажные коврики подходят идеально.

Для предотвращения развития плоскостопия, поверхность по которой мы ходим босиком, должна быть неровной.

Применение массажных ковриков для профилактики плоскостопия даже лучше природных помощников.

Массажные коврики имеют несколько видов рифленой поверхности, а, следовательно, отличаются степенью воздействия на стопы ребенка.

Упражнения с нестандартным оборудованием способствуют совершенствованию функции равновесия и двигательного контроля, формируют правильную осанку, укрепляют мышцы свода стопы.

Ходьба по дорожкам и коврикам может быть обычной, на носках, на пяточках, на внешней стороне стопы, на внутренней, прыжки, бег.

Эффективнее такой вид закаливания проводить под музыкальное сопровождение, используя мелодии различных темпов, а так же, словесные

игры-сопровождения, которые способствуют повышенному интересу детей в двигательной активности.

Коврики могут использоваться в гимнастике после сна. Ребенок встает на коврики выполняет действия, озвученные словами, вот некоторые из них.

Лужа

Я иду, я иду. Поднимаю ножки, (Ходьба вокруг обруча, высоко поднимая ноги)

У меня на ногах новые сапожки.

Ой-ой-ой, посмотри,

Лужа –то какая,

Ай-ай-ай, ай-ай-ай

Лужа-то большая.(Остановка, поворот лицом к центру, вытянув руки вперед)

Высоко-высоко-высоко,

Подпрыгну,

Не боюсь, не боюсь,

Лужу перепрыгну! (Прижав руки к щекам покачивание головой)

Да-да-да, да-да-да,

Высоко подпрыгну.(Отходят и подходят к луже)

Да-да-да, да-да-да,(Раскачивая руками, готовятся к прыжку)

Лужу перепрыгну. Гоп! (прыжок)

Бурый мишка

Бурый мишка топал,

Топал, топал,

Громко ножками стучал,

Он стучал так!Мишка головой вертел,

Все вертел, все вертел.

Во все стороны смотрел,

Он смотрел так!

Бурый мишка распалился

И на месте закружился,

Закружился, закружился

И свалился – бах!

Кошкина зарядка

Посмотрите, у окошка

Разминает лапки кошка.

Тянется – потянется,

Малюткой не останется.

Спинку горбит, словно мостик,

Поднимает кверху хвостик.

Когти выпускает,

Царапает, играет.

Ушко лапкой почесала

И тихонечко сказала «Мяу...»

Ёжик

По сухой лесной дорожке –

Топ-топ-топ - топочут ножки.

Ходит, бродит вдоль дорожек

Весь в иголках серый ёжик.

(Ребенок стоит, согнувшись, руки согнуты в локтях перед грудью, кисти рук отпущены; делает маленькие шажки)

Ищет ягодки, грибочки

Для сына и для дочки. (Ищет)

Если подкрадется волк –

Превратится еж в клубок.(Сворачивается на полу в клубок.)

Ощетинит ёж иголки –

Не достанется он волку.

Еж не тронет никого,

Но и ты не тронь его!(Встает и продолжает топтать по дорожке)

Упражнения:

Ходьба «По медвежьим» - на руках и ногах и высоким подниманием таза.

«Ласточка» - стойка на одной ноге, руки в стороны, левая нога поднята назад.

«Солдаты» - шаги на мешочки и «ножки».

«Незнайка» - подъем на носках с одновременным подъемом плеч.

Дорожки здоровья, используемые в работе нашей группы, сделаны при помощи родителей.