



НДОЧУ «Благовест»

Консультация для воспитателей:

«Оздоровительная работа с детьми в летний период, закаливание и укрепление здоровья детей»

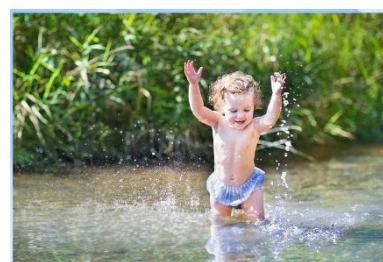
Подготовила воспитатель: Машанова Анна Сергеевна

Летнюю работу с детьми в дошкольном учреждении принято называть оздоровительной. Этим определяется его основная цель и задачи. Важно всесторонне использовать благоприятные для укрепления здоровья детей условия летнего времени и добиться, чтобы каждый ребенок окреп и закалился. Успех летней работы определяется прежде всего тем, насколько своевременно подготовился к ней коллектив дошкольного учреждения. Очень важно при подготовке к лету выяснить, кто из воспитанников проведет все лето или часть его вместе со своими родителями и не будет временно посещать детский сад.

Летняя оздоровительная работа в условиях ДОУ

Лето – пора солнечных ванн. Ведь пребывание ребенка на свежем воздухе 2,5 – 3 часа обеспечивает организм суточной нормой витамина. Лучшее время для солнечных ванн с 9 до 11 часов или с 16 до 18 часов. Но стоит придерживаться принципов дозированного пребывания на солнце.

Водные процедуры – одно из оздоровительных мероприятий. В комплексе с воздухом и солнцем они самые эффективные. Однако в детском саду к применению всех видов и методов закаливания следует подходить дифференцированно и индивидуально, учитывая состояние здоровья каждого ребенка, его психические и физиологические особенности, принципы закаливания и тому подобное.



Дети чувствительны к различным изменениям. Чтобы сделать незаметным для них переход к новым условиям, необходима четкая организация всех режимных моментов, особое внимание к каждому ребенку, забота о его хорошем самочувствии, бодрое настроение. При выполнении режима необходимо придерживаться постоянства основных его моментов – часов питания, сна, игр, занятий. Это ведет к выработке динамического стереотипа.

Летний период – самая благодатная пора для физического развития детей. Именно летом такие природные факторы, как солнце, воздух и вода эффективно влияют на организм человека, укрепляют здоровье и повышают работоспособность. Все эти факторы используются как самостоятельные средства закаливания организма. Они повышают сопротивляемость организма к переохлаждению и инфекционным заболеваниям, придают ему способности приспосабливаться к резким метеорологическим изменениям. Во время занятий на свежем воздухе, при солнечной погоде, в воде усиливается эффективность воздействия физических упражнений. Они вызывают у детей положительные эмоции, повышают функциональные возможности отдельных органов и систем.

Эффективным средством оздоровления и физического воспитания детей являются прогулки, которые организуют на игровых площадках, оборудованных для каждой возрастной группы. Активная деятельность на прогулке (игры, физкультурные комплексы, спортивные развлечения, наблюдения, трудовая деятельность и тому подобное) закаляет детей, развивает их движения, формирует физические качества, повышает жизненный тонус и способствует всестороннему развитию. Поэтому в летний период следует обеспечить максимальную продолжительность ежедневного пребывания детей на свежем воздухе.

Летом в жаркие дни лучше организовывать игры в затененной зоне, где солнечные лучи рассеянные. Дети обязательно должны быть в головных уборах. Солнечные ванны проводят

строго дозировано под наблюдением медицинских работников с учетом индивидуальной чувствительности детей к солнцу, особенностей состояния их здоровья.

Во время двигательной активности в организме человека повышается теплообразование. Если же температура воздуха превышает рекомендуемые пределы, то процесс теплоотдачи организмом затрудняется, что приводит к перегреву, нарушению теплового равновесия.

Все это может способствовать ухудшению функционирования физиологических систем, которое не только снижает эффективность деятельности, но и негативно влияет на здоровье ребенка, способствует простудным заболеваниям. Поэтому в условиях жары при температуре + 30 °С и выше прогулку в первой половине дня целесообразно перенести на более раннее время, а деятельность, которую предусматривали организовать на площадке, с некоторыми изменениями можно провести и в помещении.

На прогулке нужно строго соблюдать питьевой режим, особенно в жаркие дни. Ведь повышенная двигательная активность и высокая температура воздуха способствуют обезвоживанию организма.

Природные факторы (солнце, вода, воздух) надо задействовать умеренно, не забывая об основных требованиях к закаливающим процедурам: системность, последовательность, регулярность, учет состояния здоровья и эмоционального отношения ребенка к оздоровительным процедурам.

Закаливание воздухом

– воздушные ванны в помещении (дети должны кушать, играть и спать в теплую погоду при открытых окнах);

– воздушно-солнечные ванны (на прогулках, которые организуют каждый день по два раза. Проводить прогулки следует в любую погоду. При закаливании воздухом очень важно правильно одевать детей по сезону и погоде, чтобы обеспечить им свободную подвижность и необходимый тепловой комфорт. В теплые дни организуют игры средней подвижности, чтобы дети не перегревались);



Закаливание водой

– обтирания (начинать закаливание водой можно с влажного обтирания (1-2 минуты) сначала с рук, шеи. Дальше обтирать до пояса, потом ноги. Температура воды от +32 °С, +28°С до +22 °С, +20°С.

– обливание (закалке способствует обливание стоп – как самостоятельная процедура и в комплексе с хождением босиком по полу, холодному и горячему песку. После прогулки также можно обливать ноги детей нагретой на солнце водой из полиэтиленовых бутылок);

– купания (в резиновых бассейнах, установленных на площадках, в открытых водоемах вместе с родителями);



– ходьба по влажному коврику, смоченному в солевом растворе.

Закаливание солнцем

Детям рекомендуется кратковременное пребывание на солнечном участке. Крайне осторожно солнечные ванны назначаются детям от 1 до 3 лет.

Первые солнечные ванны надо принимать при температуре воздуха не ниже +18°C. Продолжительность их не должна превышать 5 минут (далее прибавлять по 3-5 минут, постепенно доводя до часа).

Загорать часто, но непродолжительно.

Лучшее время для загара: в средней полосе – 9-11 и 16-18 часов; на юге – 8-11 и 17-19 часов.

Принимать солнечные ванны лучше всего утром, когда воздух особенно чист и еще не слишком жарко, а также ближе к вечеру, когда солнце клонится к закату.

Не рекомендуется загорать непосредственно перед едой и сразу после нее. Солнечные ванны можно принимать спустя 30-40 минут после завтрака, а заканчивать не менее чем за час до очередного приема пищи. Абсолютным противопоказанием к проведению солнечных ванн является температура воздуха от +30 С.

Система мероприятий по закаливанию и укреплению здоровья детей на летний оздоровительный период

Закаливание детей – это система воздействия, которая повышает выносливость детского организма к воздействию внешней среды, способность быстро приспосабливаться к неблагоприятным климатическим условиям с помощью различных средств самозащиты организма. Систематическое и разумное использование естественных факторов природы способствует повышению физической и умственной работоспособности, снижению восприимчивости к инфекционным заболеваниям.

При закаливании следует руководствоваться следующими принципами: последовательность, систематичность, учет индивидуальных особенностей, отсутствие страха, негативных чувств. В закаливании детского организма используются следующие факторы: воздух, вода, солнечное тепло.



Виды и особенности организации закаливающих мероприятий для дошкольников:

1. Воздушные ванны – не требуют специальных мер и затрат времени:

– на прогулке, не ниже +18С, не перегревать в жару, панамки, натуральная одежда, продолжительность до 30 минут.

– в помещении до 10 мин., облегченная одежда, угловое проветривание, отсутствие сквозняков;

– сон при доступе свежего воздуха.

2. Солнечные ванны – ультрафиолетовые лучи, бактерицидное противорахитное влияние.

Строго дозируются, проводятся с разрешения медиков, организуются с 9 до 12 часов утра и после 16 часов. Вечером, начинать 3-4 мин, доводя до 15 мин одновременно, 40 минут в течение дня, заканчиваются водными процедурами.

3. Водные процедуры – самое действенное средство закаливания:

– ежедневно прохладное умывание, мытье рук, шеи, t начальная 32°C , каждые 3 дня снижается на 1°C до $t 22^{\circ}\text{C}$;

– обливание ног после сна, t начальная 36°C до $t 24^{\circ}\text{C}$, растирание полотенцем, одновременно массаж кожи;

– при соответствующих условиях контрастные ванны для ног 3 мин, $t 36^{\circ}\text{C}$ и $t 22^{\circ}\text{C}$, сменяются от $t 40^{\circ}\text{C}$ до $t 18^{\circ}\text{C}$;

– хождение по воде $t 22^{\circ}\text{C}$, купание в плавательном бассейне, t воздуха выше 26°C , t воды $24^{\circ}\text{C} - 26^{\circ}\text{C}$.

4. Ходьба босиком: предложить детям разуться, походить по траве, мягкой земле, песку, гладким камням.

Оздоровительный эффект: профилактика плоскостопия, развитие тактильных ощущений.

5. Ходьба по «Дорожке здоровья»: ходьба босиком ежедневно для профилактики плоскостопия, развитие тактильных ощущений с использованием природных наполнителей (соль, песок, каштаны, фасоль, горох, гречка).

6. Санация воздуха солевой лампой, ионизация: ежедневно, по графику санация и ионизация воздуха в помещении ДОУ

Профилактика плоскостопия, искривлений позвоночника: включение упражнений в двигательные паузы, комплексы утренней гимнастики и гимнастики пробуждения, ежедневно в хорошо проветренном помещении, с использованием дополнительного оборудования

Пальчиковая гимнастика: ежедневно, в течение дня, как физкультминутка на занятиях, в свободное время, как специальное занятие с использованием стихов, песен, потешек, звукоподражание.

7. Дыхательная гимнастика: в течение дня на свежем воздухе, в хорошо проветренном помещении, игры-звукоподражания для вентиляции легких, развития грудного дыхания, активизации головного мозга.

8. Психогимнастика: по плану психолога для снижения возбуждения, снятия напряжения, в свободное время как специальное занятие.

9. Психологическая разгрузка: по плану психолога для снижения возбуждения, снятия напряжения, действует успокаивающе на нервную систему, снятие усталости, оптимизации психических процессов.

10. Цветотерапия: влияние на самочувствие, физиологию – успокаивающе, активизирует деятельность органов, систем в зависимости от цвета спектра.

11. Музыкаотерапия: для успокоения нервной системы, как сопровождение режимных моментов, в творческой деятельности, создание «Картин настроения».

12. Оздоровительный бег: ежедневно во время утренней гимнастики с детьми старшего дошкольного возраста, 3 – 4 мин.

Спасибо за внимание!