**Закаливание дошкольников.**

**«Нетрадиционные методы закаливания».**

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья. При этом заболеваемость детей остается высокой, несмотря на успехи медицины. Закаливание является эффективным способом оздоровления детей.

**Cлайд 2:**

**Закаливание** – это целый комплекс мероприятий, которые направлены на постепенное повышение сопротивляемости организма к тем или иным неблагоприятным факторам внешней среды: холода, жары, пониженного атмосферного давления, солнечной радиации.

*Механизм* терморегуляции человека заключается в оперативном реагировании сосудов на угрозу охлаждения или перегрева организма путем их сужения/расширения, что приводит к ограничению, либо повышению теплоотдачи. Таким образом, при различных внешних температурах соблюдается баланс между теплоотдачей и теплопродукцией.

**Слад 3:**

Для закаливания используют естественные факторы природы — воздух, воду, солнце.

**Аэротерапия-закаливание воздухом**

**Гелиотеррапия-закаливание солнцем**

**Акватеррапия-закаливание водой**

**Слад 4:**

В результате систематического закаливания происходят приспособительные реакции, способствующие расширению диапазона переносимых колебаний внешней температуры. Закаленный человек не только хорошо переносит охлаждение, у него значительно повышается устойчивость к недостатку кислорода (гипоксии), обладают хорошим здоровьем, аппетитом. Закаливание также нормализует состояние нервной системы, укрепляет ее. Повышается устойчивость эмоциональной сферы человека, что делает его более сдержанным и уравновешенным. Кроме этого у человека отмечается повышение выносливости организма, его работоспособности, улучшение настроения.

**Слад 5:**

Правильное закаливание организма может дать положительный результат только при соблюдении принципов:

1) Воздействие на организм раздражающего фактора должно быть **постепенным.** Этот принцип очень важен, так как детский организм не обладает большой сопротивляемостью и применение сильных раздражителей, без предварительной, постепенной подготовки, может привести к отрицательным результатам. ***Лучше всего закаливание начинать в теплое время года.***

2) **Постепенность и последовательность** применения закаливающих процедур. Сначала следует проводить воздушные ванны, а затем можно переходить к водным и солнечным.

3) Привычка к раздражителю образуется лишь в том случае, если этот раздражитель действует непрерывно в течение более или менее продолжительного времени. Если закаливающие процедуры проводить случайно, с перерывами, то организм ребенка не успеет привыкнуть к действию прохладного воздуха, воды, солнечным излучениям, не может закрепить полученные результаты. Поэтому необходимо при проведении закаливания соблюдать **систематичность.** При систематическом закаливании ответная реакция организма ускоряется и совершенствуется.

4) Должна соблюдаться **комплексность** проводимых закаливающих мероприятий, тогда организм закаливается всесторонне. Следует сочетать закаливающие мероприятия с двигательной активностью детей, гимнастическими упражнениями, пребывание на свежем воздухе, соблюдение режима дня…

5) Большое значение при проведении закаливающих процедур имеет принцип **индивидуальности** (возраст ребенка, состояние его здоровья, уровень закаленности).

6) Обязательным условием для проведения закаливающих процедур является **положительная эмоциональная реакция** на процедуру. Ничего не получится, если ребенок плачет или утомлен предыдущими занятиями. Важно создать благоприятную обстановку, создать игровую мотивацию в сочетании с музыкой, настроить ребенка на получение удовольствия, на приобретение бодрости и прекрасного самочувствия. Роль взрослого имеет немаловажное значение. Он должен быть примером подражания для достижения главной цели – укрепление здоровья воспитанников.

7) Также важно отметить, что при проведении закаливающих процедур нужно учитывать **климатические и погодные условия.** Следует помнить, что неблагоприятные погодные условия не должны стать причиной отмены мероприятия закаливания, всегда можно подобрать наиболее подходящие для данного сезона, погоды.

Существует достаточное количество **методик закаливания** детского организма. Из них выделяют традиционные и нетрадиционные методы закаливания.

**Слад 6:**

**Традиционные** методы закаливания проверены временем, широко используются в педиатрии, несомненно все они полезны для здоровья детского организма.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Процедура** | **Время проведения** | **Продолжительность** | |
| **до 3-х лет** | **3 - 7 лет** |
| Прогулка и игры на воздухе | Утром и днем | Осенью и зимой .не реже 2 раз по 2 ч; летом 6—8 ч | Осенью и зимой по 2-2,5 ч; летом как можно дольше |
| Дневной сон на воздухе | Утром или после обеда | Грудным детям 2-3 раза по 1,5-2 ч; старшим-1 раз | 1 раз по 1,5- 2 ч |
| Воздушные ванны | Утром или после дневного сна | Осенью и зимой в комнате 2-3 раза по 2-15 мин и дольше; летом на воздухе 30-60 мин | Осенью и зимой в комнате, начинать с 5- 10 мин до 30- 60 мин 2 раза. В сочетании с гимнастикой, играми летом световоздушные ванны 10- 60 мин и дольше |
| Солнечные ванны | В средней полосе 9-11 ч | Для детей старше года начинать с 1- 2 мин до 20 мин (на все стороны тела) | 4-40 мин (на все стороны тела) |
| Обтирание | Рано утром или до дневного сна | 1-2 мин | 2-3 мин |
| Обливание | Утром после гимнастики, воздушной и солнечной ванны (летом) | 30-40 с | 40-90 с (в зависимости от возраста) |
| Душ | Утром перед едой или перед дневным сном | После 1,5 года по 30-40 с | Не дольше 90 с |
| Купание в реке, озере | 9-11 ч | После 2 лет по 2-6 мин | 6-8 мин |
| Массаж и гимнастика для грудных детей | Утром через 40-60 мин после еды | 1-2 раза по 5-10-12 мин в зависимости от возраста | ------- |
| **Гимнастик**а | Через 20—30 мин после завтрака | 1,5-2 года по 8-10 мин; после2летпо 12-15 мин | 3-4 года по 12-15 мин, 5-6 лет по 20 мин. До 7 лет по 25-30 мин |

**Слад 7:**

**Нетрадиционные** методы включают в себя те, при которых воздействие контрастных температур наиболее ощутимо. Такие методы имеют множество противопоказаний, к ним нужно относиться с повышенной осторожностью

***В ДОУ закаливающие мероприятия проводятся под наблюдением медицинского персонала, согласно рекомендациям врача, применимых конкретно к каждому ребенку с учетом его индивидуальных способностей. Но тем не менее воспитатель обязан знать, уметь, понимать необходимость проведения закаливающих мероприятий.***

**НЕТРАДИЦИОННЫЕ**

**Слад 8:**

**Контрастное воздушное закаливание (из тёплого помещение дети попадают в холодное)**

*Краткое описание:*

К концу дневного сна в одной из комнат группового помещения (раздевалка или муз.зал) температура воздуха снижается до +13-+16 градусов.

Дети просыпаются под звуки музыки, что создаёт радостный эмоциональный фон, около кроваток выполняют 2 -3 мин 3-4 упражнения, охватывающие все группы мышц. Затем быстро снимают пижамы и остаются в одних майках и трусах, идут по дорожкам здоровья в «холодное» помещение и выполняют активные движения (игра, разминка и др.), после отправляются обратно в группу, где проходит обширное умывание лица, рук до плеч, в старших группах обтирание груди. Затем тело необходимо растереть полотенцем до лёгкого покраснения.

При проведения контрастного воздушного закаливания соблюдается прицип постепенности увеличение дозы холодного воздействия. Разница температуры вдвух помещениях составляет в начале «тёплое»-+23-+26, а в «холодном» на 3-5 градусов ниже. Она увеличивается в течение 1,5-5 месяцев до 8-10 градусов за счет интенсивного проветривания.

**Контрастное водное закаливание (контрастный душ), ножки затем всё тело.**

*Краткое описание:*

Начинать контрастное обливание необходимо в летний оздоровительный сезон

Обливание ног можно начинать с младших групп. Начальная температура воды +30, затем доводят до +18, а в старших группах до +16. Время обливания ног 20-30 секунд.

Общее обливание тела начинать с более высокой температуры. В осенний-зимний период надо организовать так, чтобы вода охватывала большую поверхность тела, спину, затем грудь и живот и бока. После окончания-растереть полотенцем. Чем холоднее вода, тем короче должно быть время её «соприкосновения с телом».

**Слад 9:**

**Йодно-солевое закаливание для детей (Рижский метод)**

*Краткое описание:*

На резиновый коврик с шипами, одетый в чехол и смоченный 10% раствором поваренной соли (1кг соли на ведро воды), ребёнок становится босиком и шагает на месте (начиная с 5-7 и до 16 секунд). После этого ребёнок встаёт на сухой коврик и топает на нём в течение 15 сек. Затем водой из под крана протереть руки, шею, лицо.

Начиная со средней группы дети полощут рот йодно-солевым раствором (на 1 литр воды 1ст.л. соли 3-4 капли йода). Вода комнатной температуры. Данный метод закаливания рекомендуют проводить после дневного сна или после утренней гимнастики. Для данного метода закаливания используются три дорожки из грубого полотна (мешковина, дерюга и пр.) шириной 0,4 м и длинной 1,5 м. Одна из них смачивается в 10% растворе поваренной соли, в воде комнатной температуре. Другая в чистой воде такой же температуре. Третья дорожка остаётся сухой.

Дорожки выстилают на полу в следующей последовательности:

Солёная дорожка, дорожка смоченная водой обычной и сухая. Дети шаркающим шагом проходят по очереди по всем дорожкам. Прохождение можно повторить 2-3 раза и совместить его хождение по «Дорожке здоровья».

***Фитонцидотерапия.***У лука в листьях и лукавицах сконцентрированы витамины, минеральные соли, питательные вещества, большое количество фитонцидов, подавляющие рост патогенных микроорганизмов. Сок и кашица должны быть свежеприготовленными, так как при пребывании на воздухе в течение 10–15 мин летучие бактерицидные вещества улетучиваются.

Чеснок – обеззараживающее, убивающее бактерии лечебное растение. Применяется в лечении и профилактике многих болезней.

**Слад 10:**

**Закаливания носоглотки чесночным раствором**– профилактика и санация полости рта при ангинах, воспалительных процессов в полости рта. Применять как лекарственное средство, которое очищает кровь, убивает болезнетворные микробы, как средство против ОРЗ, ОРВ. Из расчета 1 чес. зубок на стакан воды. Чеснок размять, залить охлаждённой водой и настоять 1 час. Полоскать горло, закапать в нос (по необходимости). Использовать раствор в течение 2 ч. после приготовления. Применять с 1 октября по 1 апреля ежедневно перед выходом на улицу.

**Промывание носа холодной водой**– восстановить носовые дыхание, что очень важно для естественного оздоровления. Освободить носоглотку от вирусных инфекций, которая впоследствии опускается в верхние дыхательные пути. Подставить под холодную проточную воду ладони, одним пальцем зажать левую ноздрю, а правой легко втянуть воду из ладони в нос и резко вытолкнуть её (затем то же правой и левой ноздрёй).

**Слад 11:**

**Закаливание горла**

**Можно проводить только у абсолютно здорового ребёнка!**

Закаливание горла рекомендовано детям старше 2 х лет.

Существует пять методов:

1. Учимся пить прохладную воду (Первоначальная температура воды 25 градусов. Ежедневно показатель уменьшается на градус. Итоговая температура должна составлять 15 градусов).
2. Поедание мороженного (Первые 2-3 дня давать ребёнку дважды в день по чайной ложке мороженного. Далее постепенно доводить размер до разовой дозы по 50 гр).
3. Полоскание горла (то же что и в первом методе, только во время полоскания ребёнок должен произносить звук «А»:таким образом будут укрепляться гладкие мышцы горла. Процедура выполняется дважды в день.
4. Метод рассасывания ледяных кубиков (Для начала процедуры следует заготовить в морозилке ледяные кубики).

Алгоритм проведения закаливания:

- В первый день ребёнок рассасывает во рту кубик льда на протяжении 15 секунд.

-В каждый последующий день продолжительность рассасывания увеличивается на 1-2 секунды.

- Итоговая длительность рассасывания-2 минуты.

5. Укрепляем горло при помощи звуков.

Некоторые «звуковые» упражнения способны повысить «выносливость» горла:

-произношение шёпотом протяжных гласных звуков;

-пение оно укрепляет горло и прогревает связки.

**Слад 12:**

**Бег по снегу босиком** (Экстремальный вид)

**Для этого способа закаливания проводится предварительная работа с родителями, врачами, педагогами. Серьёзные организационные мероприятия.**

*Краткое описание:*

В осеннее-весенний период, когда нет снега-дети топчутся в тазе с холодной водой, таким образом проходит подготовка.

Зимой

В групповых помещениях, либо в физкультурном зале с выходом на улицу.

Выход на улицу застелен одеялами. Воспитатель или медик спрашивают детей:- «Все ли будут выбегать?» (обязательно учитывать желание детей и их готовность). Затем дети все вместе произносят: «1,2,3-болезнь от меня уйди!»-далее выбирают во двор на снег. Время пробежки от двух до 30 сек. Затем дети забегают в помещение и выполняют упражнения на разогрев тела.

Выполняется принцип: «Из тепла в холод, из холода в тепло».

**Оздоровительный бег (дозированный)**– дать детям эмоциональный заряд бодрости и духовного равновесия; тренировать дыхание, укреплять мышцы, кости, суставы. Оздоровительный бег должен проводиться с небольшой подгруппой детей (5–7) человек, при этом учитывается физический уровень подготовленности детей. В старшем дошкольном возрасте пробегают в среднем темпе (2,4–2,7 м/с) без остановок значительные расстояния – от 950 м до 1600 м – за промежуток времени от 5 до 11 минут.

Оздоровительные пробежки целесообразно проводить не менее 2 раза в неделю.

***Начинать вводить в систему, необходимо в летний оздоровительный период!***

***Сопровождает детей во время бега на подгруппу два взрослых (направляет и замыкает колону).***

**Слад 13:**

***Нетрадиционные здоровьесберегающие практики направленные на сохранение и укрепления здоровья.***

**Ароматерапия***–*это запах оздоровляющий среди разнообразия растительного мира. Уже в древности человек обратил внимание на растения с приятным или острым ароматом, липкие на ощупь и широко использовал их для лечения недугов. Пользу приносят не только запахи, ласкающие органы обоняния, успокаивающие, но нередко и резкие (в малых дозах), способствующие активизации дыхательного процесса, а значит, и обеспечения организма кислородом.

Ароматерапия – лечение эфирными маслами растений, которые оказывают психологическое физиологическое воздействие. На разных людей один и тот же запах действует по-разному, часто он вызывает воспоминания и какие-то ассоциации.

В воде масло не растворяется. Можно растворить его в 1 ст. ложка молока и добавить в ванну.

Ароматерапия дает такие результаты, которые невозможно получить никакими другими современными лекарственными средствами.

***Фитотерапия и Аэроингаляция****–*это лечение растениями. Лучше начинать прием фитопрепарата с 2–3 растениями, через 5–7 дней добавить еще 1 и т.д. Следить за реакцией организма. Фитопрепараты употребляют за 20–30 мин. до еды. Водные извлечения хранят 2–3 суток в прохладном месте.

Фитотерапия рекомендует: чай употреблять только внутрь; сборы внутрь и наружно (клизмы, компрессы, ванны и др.); порошки внутрь и наружно (присыпки, пластыри, соки свежих растений – внутрь и наружно. В домашних условиях чаи и настои удобно готовить в термосе на ночь).

***Цветотерапия*–** это цвет врачующий. Цвету издавна придавалось мистическое значение и благотворное лишь отрицательное действие на человека. Один цвет ласкает взгляд, успокаивает, способствует приливу внутренних сил, другой раздражает, вызывает не лучшие эмоции. Один бодрит, другой угнетает. Причем на одних они действуют так, а на прочих иначе. Словом, влияние цвета носит избирательный характер.

Красный цвет полезен при всех воспалительных заболеваниях, в т. ч. оспе, волчанке. Пациент, ими страдающий, помещается в комнате, где все красного цвета, и все лучи, сюда проникающие, должны быть красными.

Синий цвет оказывает особое успокаивающее воздействие. Люди умственного труда найдут, что им легче работать в комнате с синей лампой или синими шторами на окнах. Это прекрасное средство при психозе. Этот цвет также полезен для слабых глаз.

Зеленый цвет эффективен при лечении воспалений глаз. Оранжевый обостряет аппетит. Жёлтый исцеляет кишечник.

***Камнетеропия***– это «Волшебные» камни. Существует целая «отрасль» литературы о необыкновенных целительных свойствах минералов, о благотворном влиянии различных редких камней на здоровье, психику человека.

**Игровой самомассаж биологических активных точек**

При проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев. Выполнять массажные движения от периферии к центру.

**Биоэнергопластика -** здоровьесберегающая технология, как средство развития речи, комплекс упражнений.

**Биоэнергопластика-**это соединение движений артикуляционного аппарата с движениями кисти рук.

Широко применяется логопедами ДОУ.

**Су-Джок терапия-** Данный вид выступает одним из эффективных приёмов нетрадиционного закаливания организма, который также обеспечивает развитие эмоционально-волевой и познавательной сфер ребёнка.

**Антистрессовый и интеллектуальный массажи Фрица Ауглина –**Современный детский психолог из Швецарии. Разработал и применил на практике специальный массаж, положительные результаты которого, являются следствием влияния внешних импульсов на кору головного мозга.

**Игровой массаж Уманской-** Профессор Алла Алексеевна Уманская, директор института проблем, эмбриогенитического нейроэндокринного иммунного дефицита РАЕН, разработала уникальную методику массажа в стихах для детей дошкольного возраста. Методика прошла тестирование. Высоко эффективен для профилактики и лечения гриппа и ОРЗ, его эффект обусловлен усилением кровообращения в слизистых полости носа и ее пазух при стимуляции биоактивных зон.

**Закаливающие дыхание-**Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть заключается в выполнении комплекса игровых упражнений носом.

**Креативная гимнастика-**это музыкально-творческие , образно-игровые упражнения, специальные задания, нестандартные упражнения направленных на развитие выдумки, творческой инициативы, что способствует физическому и психологическому здоровью детей.

**Суставная гимнастика-**гимнастика эта предназначена, прежде всего, для разогрева суставов нашего организма. Считается, что комплекс что комплекс таких упражнений подходит для любого возраста и уровня физической подготовки, способствует общему оздоровлению организма.

Стоит отметить, что в любом возрасте практики суставной гимнастики дают улучшение осанки, укрепление мышц спины, улучшения кровообращения, обмена веществ и т.д.

Наиболее популярные методики Бубновского и Норбекова, а среди иностранных подходов широко известная гимнастика ЦИГУН.

Каждый из нас знаком с элементами суставной гимнастики. Суть её сводится к тому чтобы вращать всеми суставами нашего тела, которые поддаются вращению.

Начинается суставная гимнастика с дыхательных упражнений. Для этого необходимо встать прямо, ноги на ширине плеч, поднять прямые руки вверх-выполнить глубокий вдох. Потянутся макушкой головы в потолок, почувствовать как тянется позвоночник. На выдохе опустить руки и корпус вниз. Как в ХАТХА-ЙОГЕ, статическая поза «Освобождение».

Далее все последующие упражнения, выполнять сверху вниз, завершать гимнастику лежа на спине.

Суставная гимнастика подходит для всех возрастов, соответственно для детей методика преподавания разрабатывается отдельно от взрослого контингента.

**Игровой стрейчинг**

**Детская Йога**

**Минуты шалости**

**Музыкатерапия**

**Упражнения на профилактику зрительного утомления**

Проведение оздоровительных мероприятий детей ДОУ невозможно без участия семьи в этом процессе, так как целый ряд оздоровительных мероприятий необходимо продолжать и в домашних условиях. Участие родителей очень значимо во всей работе дошкольного учреждения. В группах можно оформить стенды для родителей, регулярно проводить консультации, родительские собрания. Ведь только благодаря совместной деятельности педагогов и родителей можно добиться наиболее значимых результатов в решении проблемы – снижения заболеваемости детей, укреплению их здоровья.