

## **Мастер-класс для педагогов**

### **«Как проводить закаливание детей»**

**Цель:** обобщить и систематизировать представления о проведении закаливающих процедур в ДОУ с помощью массажных ковриков, игрового массажа и бодрящей гимнастики после сна.

**Предварительная работа:** поиск информации, анализ и обобщение опыта работы.

**Оборудование:** проектор; экран; электронная презентация с аудиозаписью заставки программы «Жить здорово!»; варианты массажных ковриков.

**Ход мастер-класса:**

**Ведущий:** Добрый день, дорогие коллеги! Это программа «Жить здорово!». Сегодня мы поговорим о закаливании.

К нам, педагогам, часто обращаются родители часто болеющих детей с вопросом «Как укрепить здоровье малыша?».

Отвечаем на их вопросы:

- Надо детей закаливать!

Предотвращая их вопрос «Как это делать?» - скажем так:

Закаливание - важный элемент здорового образа жизни человека в любом возрасте. Но особое значение оно имеет для детей, организм которых ещё не выработал способности к быстрой адекватной реакции на резкие изменения условий внешней среды. Дети, закаливание которых начато в раннем возрасте, болеют реже, легче переносят адаптацию при поступлении в детский сад.

**Закаливающие мероприятия, для детей проводимые в детском саду:** (выкладываем в виде пирамиды на мольберте)

1. **Утренняя гимнастика** в хорошо проветренной группе или спортивном зале с включением упражнений дыхательной гимнастики. Проводится ежедневно с музыкальным сопровождением. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.

2. **Физкультурные занятия** направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.

3. **Прогулки** проводятся ежедневно два раза в день. Регулярное получение более насыщенного кислородом воздуха стимулирует кровообращение, улучшает аппетит, повышает мозговую активность ребёнка. Дети много двигаются, соответственно становятся более ловкими, подвижными, вырабатывают новые умения и навыки, укрепляется мышечная система, улучшается настроение.

4. **Подвижные и спортивные игры** проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, со

средней степени подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.

**5. Физкультурные минутки** во время занятий снимают напряжение мышц, вызванное неподвижным состоянием, переключают внимание с одной деятельности на другую, успокаивают нервную систему и восстанавливают работоспособность детей. Физкультминутки, как правило, проводятся примерно в середине непосредственной образовательной деятельности в течение 1-2 минуты в виде игровых действий. Детям нравятся несложные упражнения, сопровождающиеся стихами и, по возможности, связанные с темой и содержанием деятельности.

Физкультминутки положительно влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы.

**6. Пальчиковая гимнастика** проводится ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Проводится в любой удобный отрезок времени.

На ладони находится множество биологически активных точек. Воздействуя на них, можно регулировать функционирование внутренних органов. Например, мизинец – сердце, безымянный – печень, средний – кишечник, указательный – желудок, большой палец – голова.

Следовательно, воздействуя на определенные точки, можно влиять на органы человека.

**7. Дыхательная гимнастика** проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Важной частью развития здорового человека является дыхание. К органам дыхания относятся: грудная клетка, легкие и дыхательные пути (наружный нос, полость носа, глотка, гортань, трахея, бронхи). Дыхательный аппарат обеспечивает газообмен между вдыхаемым воздухом и кровью, а так же очищение от пылевых частиц, увлажнение и согревание вдыхаемого воздуха.

Правильное носовое дыхание – условие здоровья ребенка, профилактическое средство против тонзиллитов и респираторных заболеваний. При дыхании через нос воздух проходит через множество носовых ходов и протоков, увлажняется или сушится, охлаждается или подогревается, очищается от пыли, постоянно присутствующей в окружающей среде.

При обучении правильному дыханию надо научить ребенка сморкаться не через оба ноздри, а поочередно. Следующим этапом должно стать развитие произвольной регуляции дыхания: предложить подуть на цветок сначала ртом, потом носом, затем одной ноздрей. Пускание мыльных пузырей – хорошее и веселое упражнение для развития дыхания.

**8. Гимнастика для глаз** проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию

статического напряжения мышц глаз. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.

**9. Гимнастика после дневного сна.** Упражнения воздействуют на все суставы, начиная с пальцев ног и заканчивая пальцами рук. Упражнения проводятся на все группы мышц.

**10. Умывание. Обширное умывание**

**11. Полоскание полости рта** водой комнатной температуры – хорошее средство закаливания. Предупреждает заболевания зубов, слизистой оболочки рта и носоглотки.

**12. Игровой массаж. Самомассаж.**

Игровой массаж стимулирует рост и развитие мышечной массы, способствует поддержанию оптимального тонуса, является своеобразным раздражителем рецепторов кожи глубже лежащих тканей. Укрепляя организм и содействуя общему развитию, массаж помогает предупредить заболевания.

**Самомассаж** - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Тонизирует весь организм. Самомассаж проводится в игровой форме ежедневно в течение дня. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке и в любое время служит для детей хорошей тренировкой образного мышления, тренирует память, способствует укреплению умственного и физического здоровья.

#### ***Основные принципы закаливания:***

- закаливание нужно начинать в состоянии полного здоровья;
- интенсивность и длительность закаливающих процедур должны нарастать постепенно с учётом переносимости их ребёнком;
- эффект закаливания зависит от систематичности его проведения;

#### ***К специальным закаливающим водным процедурам относятся:***

**Обтирание тела** - первоначальный этап при закаливании водой. Это наиболее мягкая водная процедура, ее можно проводить не только здоровым, но и слабым людям. Обтирание повышает сопротивляемость кожи инфекциям. В то же время улучшается кровообращение, что положительным образом влияет на работу внутренних органов, нервной системы, а также поднимает тонус.

Это самая щадящая по действию и простая по выполнению водная процедура.

Приступать к ней следует при температуре воздуха в комнате не ниже 18-20°C.

Вначале - в течение полутора - двух недель кожу ребенка растирают сухой варежкой или полотенцем до покраснения. После сухих обтираний начинают влажные. Для этого пользуются варежкой, которую смачивают в воде (температура воды вначале 35 - 36° С, через неделю 32 - 33° С, затем каждый месяц температуру снижают на 1° С, но не ниже 30° С), а потом сильно отжимают и равномерно растирают кожу на туловище и конечностях постепенно.

**Общее обтирание** производят в следующей последовательности: верхние конечности, нижние конечности, грудь, живот, спина. Конечности обтирают, слегка массируя кожу по направлению от пальцев к туловищу. Обтирание продолжается 1-2 минуты. Сразу после обтирания кожу вытирают сухим мягким полотенцем с применением легкого массажа до появления умеренной гиперемии (покраснения кожных покровов). Вытирание продолжается 1-2 минуты.

**«Рижское закаливание»** Название метода пришло из Прибалтики, где было замечено, что дети, бегающие босиком, по прохладной воде и песку Рижского взморья практически не болеют простудными заболеваниями. Метод давно и широко применяется в дошкольных учреждениях.

**Показания:** профилактика ОРВИ

**Техника проведения:**

1. Закаливание проводится после дневного сна под наблюдением воспитателя. Сначала выполняется гимнастика в кроватках и возле них, которая позволяет детям проснуться.
2. Стопы ребёнка должны быть предварительно «разогреты». Для этого ребёнок проходит по дорожке «Здоровья». «Дорожка Здоровья» представляет собой полосу из легкостирающейся ткани с нашитыми на нее мелкими предметами: пуговицы, бусинки, плетеные веревочки, шнуры и другие объемные предметы, безопасные для ребенка. Можно использовать коврик типа «травка», «ребристая дорожка». Подобные дорожки используют для профилактики плоскостопия и являются активными раздражителями рецепторов, находящихся на стопе ребенка. Раздражение нервов на подошвенной поверхности стопы вызывает рефлекторную реакцию мышц ноги, которая влияет на положение тела в пространстве.
3. Ребёнок в течение 2 минут ходит босиком по грубому (плотному) коврику, смоченному 10%-ным раствором поваренной соли комнатной температуры.
4. Переходит на второй коврик, смоченный чистой водой комнатной температуры, удаляя соль с подошв ног, а затем – на сухой коврик и вытирает ступни насухо.

**Механизм действия:** солевой раствор раздражает хеморецепторы, вызывает расширение периферических сосудов стоп. Кровь приливает к нижним конечностям длительное время, сохраняя их тепло.

**Оборудование:** три дорожки из грубой ткани (мешковина) шириной 0,4 м и длиной 1,5 м. Одна из них смачивается в 10% растворе поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) комнатной t. Другая дорожка в чистой воде такой же t. Третья дорожка остается сухой. Дорожки выстилаются на полу в следующей последовательности: корригирующие дорожки, "соленая" дорожка, дорожка, смоченная обычной водой и сухая. Данный метод рекомендуется проводить после дневного сна.

**Ведущий:** А теперь я предлагаю вам превратиться в детей. И пройти закаливающие процедуры после дневного сна.

**Практическая часть:**

**1. Пробуждение.** (*Воспитатель звенит в колокольчик*)

Колокольчик золотой.

Он всегда, везде со мной.

«Просыпайтесь!» - говорит,

«Закаляйтесь!» - всем велит.

**2. Комплекс закаливающих упражнений в кровати.**

*На коврике котята спят,*

*Просыпаться не хотят.*

**И. п.:** лежа на спине, руки вдоль туловища.

Поднять руки вверх за голову, потянуться. (4р.)

*Вот на спинку все легли*

*Расшались тут они.*

**И. п.:** лежа на спине, руки за головой.

Выполнить упражнение «Жуки» (4 р.).

*Хорошо нам отдыхать,*

*Но уже пора вставать.*

**И. п.:** лежа на спине, руки вдоль туловища.

Поднять руки вверх перед собой и потереть ладони друг об друга (4р.).

**3. Комплекс закаливающих мероприятий перед кроваткой.**

*Встали мои котятки,*

*Выгнули спинки.*

**И. п.:** стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться (4р.).

*Разгладили лапки.*

А теперь мы будем печь блины и угощать друзей.

**Массаж рук и пальцев**

Ой, лады! Ой, лады! (*Дети хлопают сверху по левой,*)

Мы блинов напекли! (*а затем по правой руке.*)

Первый дадим зайке, (*Массируют большой палец.*)

Зайке-попрыгайке.

А второй лисичке, (*Массируют указательный палец.*)

Рыженькой сестричке.

Третий дадим мишке, (*Массируют средний палец.*)

Бурому братишке.

Блин четвёртый - котику, (*Массируют указательный палец.*)

Котику с усами,

Пятый блин поджарим (*Массируют мизинец.*)

И съедим мы сами!

А чтобы съесть блины надо на них подуть.

**Дыхательная гимнастика.**

**4. Ходьба по дорожкам здоровья.**

**В.:** А теперь пойдём мы в лес,  
Где деревья до небес.  
Идём по дорожке,  
Высоко поднимая ножки.  
Киски по лесу гуляли,  
За природой наблюдали.

*Выполнение ходьбы по дорожке  
здоровья*

Дальше по лесу пойдём  
На полянку попадём  
На полянку мы зайдём  
Обувь там свою найдём.

*Дети обуваются.*

**Воспитатель:** Ребята, вам понравилось наше путешествие в лес? А теперь обувайтесь и одевайтесь.

В помощь педагогам разработана картотека « Гимнастика пробуждения» после дневного сна на учебный год.

Буду рада, если мой мастер-класс поможет систематизировать проведение закаливающих процедур в доу с помощью массажных ковриков, игрового массажа и бодрящей гимнастики после сна.

**Спасибо большое за участие!**



