

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.
Идем 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!



