**Семинар-практикум для воспитателей**

**«Закаливание – простые шаги к крепкому здоровью ребенка»**

ПЛАН

Введение

1. Традиционные методы закаливания

2.Средства закаливания

3. Основные принципы закаливания

Заключение

Литература

Введение.

Позвольте начать нашу встречу со стихотворения В. Крестова **"Тепличное создание":**

*Болеет без конца ребёнок.*

*Мать в панике, в слезах: и страх и грусть.*

*- Ведь я его с пелёнок*

*Всегда в тепле держать стремлюсь.*

*В квартире окна даже летом*

*Открыть боится – вдруг сквозняк,*

*С ним то в больницу, то в аптеку,*

*Лекарств и перечесть нельзя.*

*Не мальчик, словом, а страданье...*

*Вот так, порой, мы из детей*

*Растим тепличное создание,*

*А не бойцов – богатырей.*

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют всё новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Как выглядит здоровый ребенок? Активный, веселый, с хорошим настроением. У него прекрасный аппетит и крепкий сон. Он не хлюпает носом, не дышит открытым ртом, не жалуется на недомогания, головную боль, или боли в животе, у него нет хронических заболеваний, постоянных простуд. **Много ли таких здоровых детей?**Нет. Актуальность темы здорового образа жизни подтверждают и статистические данные: физиологически зрелыми рождаются не более 14% детей.

По данным Всемирной организации здоровья, 10 из 100 новорождённых уже страдают тем или иным недугом. Кроме тяжёлых соматических и психических болезней наших детей подстерегают травмы, простуды, вирусы, инфекции. Лишь маленькое количество родителей могут похвастаться тем, что ни разу не обращались к специалистам за оказанием медицинской помощи.

Древняя восточная мудрость гласит: «Человек в молодости тратит здоровье на то, чтобы заработать деньги, а в старости тратит деньги на то, чтобы выкупить здоровье. Но никому это пока не удавалось».

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей.

Как вырастить ребенка крепким и здоровым? Как защитить его от всех болезней мира? Эти вопросы беспокоят каждую маму, каждого папу и нас, педагогов. Ответ один: повысить иммунитет, улучшить естественные защитные механизмы. Ни один чудо-препарат не может заменить то, что дано матушкой-природой. Почему в одном и том же детском коллективе один малыш сразу заболевает, как только на него кто-то чихнул? А другой за целый год даже не кашлянет?

Защитные механизмы детского организма до конца не сформированы. Единственный и самый эффективный способ их тренировки – закаливание детей дошкольного возраста.

Единственное надежное средство закаливания - это тренировка, совершенствование, развитие врожденных защитных сил организма.

Нужно добиться их наилучшего действия.

**Закаливание - образ жизни**. Нельзя закалить ребенка раз и навсегда. Нельзя придумать таблетку или заварить траву, которая решит все проблемы. Значит, закаливать детей нужно постоянно и всем вместе - дома и в детском саду.

В системе физического воспитания детей дошкольного возраста закаливанию организма принадлежит большое место.

Рост числа часто болеющих детей, особенно в возрасте до 3 лет, в нашей стране за последние годы делает эту проблему чрезвычайно актуальной.

**Закаливание**- это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма ребенка ко всем неблагоприятным факторам внешней среды. Сделать человеческий организм гибким, стойким и выносливым, обладающим высокой способностью к сопротивлению и борьбе с неблагоприятными условиями окружающей его среды – такова *задача закаливания*.

Закаливание как фактор повышения сопротивляемости организма к различным метеорологическим условиям использовалось с древних времен. Дошедший до нас опыт закаливания насчитывает свыше тысячи лет. Абу Али ибн-Сина (Авиценна) в VIII-IX веках в своих научных трудах ("Канон врачебной науки") обращал внимание на купании в холодной воде, в том числе и детей раннего возраста, а также о методах подготовки к своеобразному закаливанию путешественников в условиях жаркой пустыни и зимней непогоды.

Древнейший русский летописец Нестор в X веке описывал, как начинал парить в бане и купать в холодной воде младенцев сразу после рождения. И так в течение нескольких недель, а затем при каждом нездоровье.

Скифы, по свидетельству Геродота и Тацита, купали своих новорожденных в холодной воде.

Якуты натирали новорожденных снегом и обливали холодной водой несколько раз в день.

Жители Северного Кавказа два раза в день обмывали детей ниже поясницы очень холодной водой, начиная с первого дня жизни.

Остяки и тунгусы погружали младенцев в снег, обливали ледяной водой и закутывали затем в оленьи шкуры.

Цыгане также сразу после рождения обливали детей холодной водой, иногда клали в снег, никогда не пеленали.

В обычаи народов России издавна входит использование естественных средств закаливания: длительные воздушные ванны, купание в холодной воде, русская баня, ходьба босиком.

Закаливание детей дошкольного возраста - это очень эффективный способ повышения иммунитета и улучшения естественных защитных механизмов.

Но для достижения хороших результатов закаливание необходимо начинать с раннего возраста. Дети, закаливание которых начато в раннем возрасте, болеют реже, легче переносят адаптацию при поступлении в детский сад.

В первые годы жизни ребёнка (грудной, ясельный возраст) закаливание достигается организацией соответствующего режима. Не кутать детей, приучать их к свежему воздуху в помещении и на открытом воздухе, к умыванию прохладной водой, к ваннам не слишком тёплым (30-35) – вот что значит способствовать закаливанию их организма. Но и в этом возрасте, при наличии соответствующих условий и постоянного медицинского контроля, применяются: солнечные, воздушные ванны, обливание водой летом, дневной сон в хорошо проветренной комнате.

Закаляя детей дошкольного возраста, мы ставим перед собой следующие конкретные задачи:

- повысить стойкость детского организма в борьбе с заболеваниями;
- приучить детей чувствовать себя хорошо в различных меняющихся условиях (в помещении и на воздухе);

- воспитывать у детей потребность в свежем воздухе;
- приучать детей не бояться холодной воды и других факторов закаливания, применяемых в повседневной жизни.

Основные **средства закаливания** – солнце, воздух, вода.

**Закаливание солнцем**

Закаливающее значение действия солнца своеобразно. Солнце являетсясильно действующим средством закаливания. Солнечные лучи оказывают на организм общее укрепляющее действие, повышают обмен веществ в организме, лучше становится самочувствие, сон, кожа лучше регулирует теплообмен. Но солнце может оказывать и отрицательное действие. Поэтому надо к этой процедуре подходить очень осторожно. У младших детей особенно полезны солнечные ванны, но важен при этом индивидуальный подход. Проводить солнечные ванны надо в движении, но игры надо проводить спокойного характера. Солнечные ванны увеличиваются постепенно.

**Закаливание воздухом**

Воздух - это среда, постоянно окружающая человека. Он соприкасается с кожей - непосредственно или через ткань одежды и со слизистой оболочкой дыхательных путей.

**Воздушное закаливание** предполагает двигательную активность на воздухе, двигательную активность в облегченной одежде и босохождение в комнате, сон при открытых фрамугах.

Ежедневные прогулки детей дошкольного возраста – эффективный метод закаливания детей. Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной систем, но и в крови возрастает количество эритроцитов и гемоглобина. На прогулках воспитателями проводятся спортивные и подвижные игры.

Древнегреческий способ закаливания - хождение босиком (по росе, по скошенной траве, по хвое и др.). Если в летний период дети бегают по лужам, попадут под дождь - это еще больше повысит устойчивость организма.

**Закаливание водой**

Водное закаливание оказывает более мощное воздействие на организм по сравнению, например, с воздушными процедурами. Это связано с тем, что теплопроводность воды в 30 раз, а теплоемкость в 4 раза больше, чем воздуха.

Существует несколько отдельных **способов закаливания водой:**

**Обтирание** - самая нежная из всех водных процедур. Его можно применять во всех возрастах, начиная с младенческого. Обтирание производится смоченной в воде материей, ткань которой должна удовлетворять следующим условиям: хорошо впитывать воду, не быть слишком мягкой. Желательно, чтобы рукавички были хорошо смочены, но вода не должна с них капать.

После обтирания тело растирают сухим полотенцем. Обтирание

сопровождается легким массирующим действием, а массаж всегда делают от периферии к центру, поэтому конечности надо обтирать снизу вверх (руки от кисти, ноги от стопы). Снижение температуры на один градус через 2-3 дня.

**Обливание -**бывает местное и общее. Местное обливание: обливание ног, чаще всего используется в яслях и младших группах. Начальная температура воды +30, затем доводят до +18, а в старших группах до +16. Время обливания ног 20-30 секунд.

*Общее обливание* надо начинать с более высокой температуры преимущественно летом, а в осенне-зимний период надо организовать так, чтобы вода охватывала возможно большую поверхность тела, спину, затем грудь и живот, затем правый и левый бок. После окончания - растереть полотенцем. Время под струей 20-40 секунд. Душ действует сильнее, чем простое обливание. Вода из душа оказывает массирующее действие, ощущается как более теплая, чем даже вода при обливании.

Купание проводится в естественных условиях, то есть в водоемах (реке,

озере, море) в летнее время - является одним из лучших способов

закаливания. Можно купать детей с раннего возраста, начиная с температуры +24 - 26 воздуха и не ниже +22 воды, более закаленных детей можно купать при температуре +19 - 20 воды. Длительность пребывания в воде увеличивается от 1-2 минут до 5-8 мин. после купания всегда должны быть движения.

Купание противопоказано детям с заболеванием сердца, болезнями почек, детям, недавно перенесшим плеврит, воспаление легких.

В каждом отдельном случае вопрос о применении купания решается

врачами.

К водным процедурам относится **баня**, которая благотворно влияет на все функции организма.

**Закаливающие мероприятия, для детей проводимые в детском саду:**

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 степенью 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.

5. **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.

6. **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 оби 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.

7. **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.

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

9. **Умывание. Обширное умывание**

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

13. **Игровой массаж**.

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.

14. **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.**

При закаливании надо руководствоваться определенными принципами, к числу таких относятся: **постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей ребенка.** Если не будут соблюдаться эти принципы, то закаливание будет носить случайный характер.

Нельзя предъявлять слишком больших требований к неподготовленному организму, - он может не справиться с ними. Соблюдение принципа **постепенности** особенно важно для детей, так как детский организм еще не обладает большой сопротивляемостью. Чтобы был эффект от закаливания необходимо постепенно усиливать нагрузку.

Нельзя прерывать начатые мероприятия. Но **систематичность** нужна не только в проведении того или иного специального мероприятия. Если проводятся все мероприятия, а дети мало гуляют, одеваются слишком тепло, не в соответствии с погодой, то закаливание нельзя считать полноценным.

Закаливание должно проводиться систематично, лучше всего с самого рождения и продолжаться в течение всей жизни.

Необходимо также считаться с **индивидуальными особенностями** ребенка. Есть дети чувствительные, к ним применительны более нежные средства закаливания или более постепенно, осторожно, но совсем отказываться от средств закаливания не целесообразно.

Дети должны принимать активное участие в закаливающих мероприятиях, знать порядок проведения, раздевания.

Большое значение имеет и заинтересованность детей. Личный пример взрослых также имеет большое значение: если взрослые сами боятся холода, не любят прогулок, вряд ли они смогут воспитать детей закаленными.

Закаливание детей требует и от воспитателей, и от родителей немалых усилий и упорства.

Доступность средств закаливания заключается в том, что они всегда под рукой, главное в том, что можно использовать в том или ином виде, в любое время года, в любых условиях. Они не требуют сложной аппаратуры и специальных кабинетов; способы их применения в умелых руках не представляют затруднений.

Теперь мы с вами сделаем кинезиологическое упражнение, иначе называемое «гимнастикой мозга», которые помогут вам стать внимательными, активными, снять напряжение, страх, раздражение и улучшат ваши учебные достижения!

**«Ухо-нос-хлопок»** - левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот

Литература.

1. Иванченко В.Г. Тайны русского закала.- М., 1991. - С. 31.

2. Воронцова И.М., Беленький Л.А. Закаливание детей с применением

интенсивных методов. Метод. рекомендации. - СПб., 1990. - С. 27.

3. Праздников В.П. Закаливание детей дошкольного возраста - М., 1988. -

С. 220.

4. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления детей. Материалы конф.- Дубна, 1992. - С. 115.

5. Толкачев Б.С. Физкультурный заслон ОРЗ. - М., 1988. - С. 102.

6. Турсунов М.М. Патогенетические основы врачебной тактики при частых ОРЗ у детей: Автореферат. - М., 1987. - С. 18.