

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
общеразвивающего вида №9 пгт. Ярославский Хорольского муниципального района
Приморского края

МАСТЕР-КЛАСС ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

подготовила:

Кафидова Наталья Геннадьевна
воспитатель высшей квалификационной категории

2020

ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА — МЕТОД ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА РАЗЛИЧНЫМИ ПРИРОДНЫМИ ФАКТОРАМИ: ВОЗДУХОМ, ВОДОЙ, СОЛНЦЕМ, НИЗКИМИ И ВЫСОКИМИ ТЕМПЕРАТУРАМИ (ОТНОСИТЕЛЬНО ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА), С ЦЕЛЬЮ ПОВЫШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ РЕЗЕРВОВ ОРГАНИЗМА И ЕГО УСТОЙЧИВОСТИ К НЕБЛАГОПРИЯТНОМУ ВОЗДЕЙСТВИЮ ЭТИХ ФАКТОРОВ. ЗАКАЛИВАНИЕ СЛЕДУЕТ РАССМАТРИВАТЬ, НЕ ДАТЬ УГАСНУТЬ ВРОЖДЁННЫМ АДАПТАЦИОННЫМ СПОСОБНОСТЯМ ОРГАНИЗМА.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА



СОЛНЦЕ



На освещенном солнцем участке с кратковременным пребыванием по 5-6 минут в день, по мере появления загара продолжительность пребывания на солнце не увеличивается, но в течение дня может составить 40-50 минут. Лучше всего принимать солнечные ванны рано утром или вечером.

ВОДА



- растирание влажным полотенцем;
- полоскание горла прохладной водой;
- ванночки для ног с постепенным снижением температуры воды и увеличением времени.

ВОЗДУХ



- поддержание постоянной температуры воздуха в помещении в пределах 18-22 °С;
- относительную влажность воздуха 40-60%;
- ежедневные прогулки;
- сквозное проветривание, когда дети находятся на прогулке;
- физические упражнения при открытом окне (контрастное воздушное закаливание).

МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

1. Самый традиционный - **метод постепенного увеличения силы раздражителя.** Средство может быть любое - воздух, вода, солнце и т.д. Постепенное увеличение силы раздражителя выражено либо **в увеличении продолжительности его действия, либо в постепенном увеличении силы воздействия.** Метод постепенного увеличения силы раздражителя обязательно приведет к хорошим результатам, но не сразу.
2. **Метод - контрастный.** У детей раннего возраста используется тепло – холод - тепло, а в дошкольном возрасте холод - тепло - холод.
3. **Метод снижения температуры.** В данном методе мы используем все принципы закаливания: систематичность, постоянство, учет индивидуальных особенностей ребенка, положительный эмоциональный настрой и др.
4. **Метод интенсивного закаливания.** Интенсивное закаливание подразумевает под собой методы закаливания, при которых возникает хотя бы **кратковременный контакт обнаженного тела ребенка или части его тела (обычно закрытой одеждой) с интенсивными холодowymi (снег, ледяная вода, холодный воздух), тепловыми (вода, теплый воздух) факторами и факторами окружающей среды контрастной температуры (чередующиеся интенсивные холодовые и тепловые воздействия).**

ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

 постепенность;

 систематичность;

 последовательность;

 комплексный подход;

 учет индивидуальных особенностей

ПОД ВЛИЯНИЕМ ЦИКЛИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР У ДЕТЕЙ:

- УВЕЛИЧИВАЕТСЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ
- АКТИВНО ФОРМИРУЮТСЯ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ
- РАЗВИВАЮТСЯ ОСНОВНЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА
- ВОСПИТЫВАЕТСЯ ВОЛЯ, СМЕЛОСТЬ, ДИСЦИПЛИНА
- ФОРМИРУЕТСЯ ПРИВЫЧКА И ИНТЕРЕС К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ И СИСТЕМАТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ
- ПРИВИВАЮТСЯ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ.

ЭТО СОЗДАЁТ УСЛОВИЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ СОПРОТИВЛЯЕМОСТИ ОРГАНИЗМА РЕБЕНКА К ИНФЕКЦИЯМ.



ПРОЦЕДУРЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ВОДОЙ НАДО НАЧИНАТЬ С МЫТЬЯ РУК ПРОХЛАДНОЙ ВОДОЙ. ЗАТЕМ ДОБАВЛЯЕМ УМЫВАНИЕ И ПОЛОСКАНИЕ ГОРЛА.

НАЧАЛЬНАЯ ТЕМПЕРАТУРА ВОДЫ ДОЛЖНА БЫТЬ +26–28 °С, ТО ЕСТЬ ПРИМЕРНО ЧУТЬ ВЫШЕ КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ.

ПОСТЕПЕННО ТЕМПЕРАТУРУ НУЖНО ПОНИЖАТЬ НА 0,5–1 °С.



ПЛАВАНИЕ

является одним из **ЛУЧШИХ СРЕДСТВ ЗАКАЛИВАНИЯ.**

ПЛАВАНИЕ – одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка – содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата.

ПОЧЕМУ ПОЛЕЗНО ПЛАВАНЬЕ:

- совершенствуется механизм терморегуляции,
- повышается иммунитет, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды.
- укрепляется нервная система,
- крепче становится сон,
- улучшается аппетит,
- повышается общий тонус организма,
- совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

**ОДНИМ ИЗ ВАЖНЕЙШИХ УСЛОВИЙ
ЗАКАЛИВАНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ ДЛИТЕЛЬНОЕ
ПРЕБЫВАНИЕ ДЕТЕЙ НА СВЕЖЕМ
ВОЗДУХЕ.**

ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ:

- ПРЕПЯТСТВУЮТ РАЗВИТИЮ МНОГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ОСОБЕННО ПРОСТУДНЫХ, А ТАКЖЕ СПОСОБСТВУЕТ ОЧИЩЕНИЮ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ.
- СПОСОБСТВУЮТ УКРЕПЛЕНИЮ ИММУНИТЕТА И ОЗДОРОВЛЕНИЮ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ, УСИЛИВАЮТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ, КРОВООБРАЩЕНИЕ, ГАЗООБМЕН, УЛУЧШАЮТ АППЕТИТ, УКРЕПЛЯЕТСЯ МЫШЕЧНАЯ СИСТЕМА, ПОВЫШАЕТСЯ ЖИЗНЕННЫЙ ТОНУС.
- ПРОФИЛАКТИКА ПРОБЛЕМ СО ЗРЕНИЕМ, И В ТОМ ЧИСЛЕ БЛИЗОРУКОСТИ.
- ПОЛУЧЕНИЯ МНОЖЕСТВА ЯРКИХ ЭМОЦИЙ И НОВЫХ ВПЕЧАТЛЕНИЙ.



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ИМЕЕТ БОЛЬШОЕ ЗНАЧЕНИЕ В ЗАКАЛИВАНИИ, ТАК КАК ДЕТИ ПОСТЕПЕННО ОВЛАДЕВАЮТ ФИЗИЧЕСКИМИ КАЧЕСТВАМИ И ДВИГАТЕЛЬНЫМИ НАВЫКАМИ.



САМОМАССАЖ

МАССАЖ ПАЛЬЦЕВ И РУК
ИНТЕНСИВНО ВОЗДЕЙСТВУЮТ НА
КОНЧИКИ ПАЛЬЦЕВ,
СТИМУЛИРУЕТ ПРИЛИВ КРОВИ К
РУКАМ.

ЭТО БЛАГОПРИЯТСТВУЕТ
ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ
УСТОЙЧИВОСТИ И ФИЗИЧЕСКОМУ
ЗДОРОВЬЮ, ПОВЫШАЕТ
ФУНКЦИОНАЛЬНУЮ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ГОЛОВНОГО
МОЗГА, ТОНИЗИРУЕТ ВСЬ
ОРГАНИЗМ.



ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

ЗАКАЛИВАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ ЭТОТ
ВИД ЗАКАЛИВАНИЯ УКРЕПЛЯЕТ
ВСЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЙ ТРАКТ.
СУТЬ ЖЕ ЕГО ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В
ВЫПОЛНЕНИИ КОМПЛЕКСА
ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ С
ДЫХАНИЕМ НОСОМ.



ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА – ЭТО КОМПЛЕКС МЕРОПРИЯТИЙ ОБЛЕГЧАЮЩИХ ПЕРЕХОД ОТ СНА К БОДРСТВОВАНИЮ.

БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА ПОМОГАЕТ ДЕТСКОМУ ОРГАНИЗМУ ПРОСНУТЬСЯ, УЛУЧШАЕТ НАСТРОЕНИЕ, ПОДНИМАЕТ МЫШЕЧНЫЙ ТОНУС.

ПОСЛЕ ХОРОШЕЙ ГИМНАСТИКИ У ДЕТЕЙ ИСЧЕЗАЕТ ЧУВСТВО СОНЛИВОСТИ, ВЯЛОСТИ, СЛАБОСТИ, ПОВЫШАЕТСЯ УМСТВЕННАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ, АКТИВНОСТЬ, УЛУЧШАЕТСЯ НАСТРОЕНИЕ И САМОЧУВСТВИЕ РЕБЁНКА.



ЗАДАЧИ ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА:

- УВЕЛИЧИТЬ ТОНУС НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ;
- УКРЕПИТЬ МЫШЕЧНЫЙ ТОНУС;
- СПОСОБСТВОВАТЬ ПРОФИЛАКТИКЕ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА;
- СПОСОБСТВОВАТЬ ПРОФИЛАКТИКЕ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ;
- РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАВЫКОВ;
- СОХРАНИТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ВО ВТОРОЙ ПОЛОВИНЕ ДНЯ.



БОСОХОЖДЕНИЕ

ХОЖДЕНИЕ БОСИКОМ ЯВЛЯЕТСЯ ХОРОШИМ СРЕДСТВОМ УКРЕПЛЕНИЯ СВОДОВ СТОПЫ.

БОСОХОЖДЕНИЕ - ЭТО ОТЛИЧНОЕ ЗАКАЛИВАЮЩЕЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ.

ПОВЫШАЕТ УСТОЙЧИВОСТЬ ОРГАНИЗМА РЕБЕНКА К РЕЗКИМ КОЛЕБАНИЯМ ТЕМПЕРАТУРЫ И К ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЮ.

ПРОВОДИТСЯ В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ ДНЯ. ДОЗИРОВКА ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ВОЗРАСТОМ.

ЖЕЛАТЕЛЬНО НАЧИНАТЬ В ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД ГОДА.



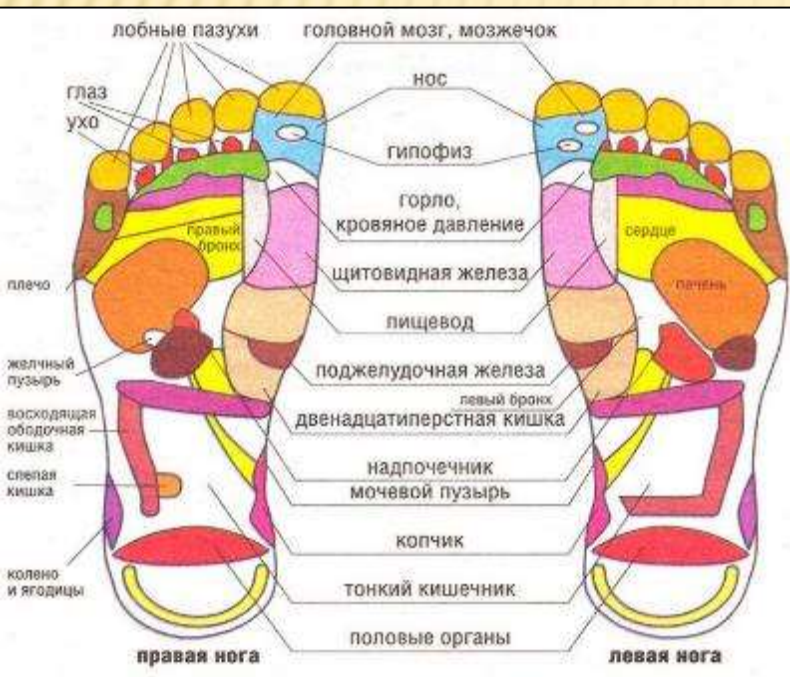
НАЧИНАЮТ ХОЖДЕНИЕ БОСИКОМ

ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ
ПОЛА НЕ НИЖЕ +18
ГРАДУСОВ В
ТЕЧЕНИИ 4-5 ДНЕЙ
ПО 3-4 МИН.

УВЕЛИЧИВАТЬ
ПРОЦЕДУРУ ПО 1
МИНУТУ КАЖДЫЙ
ДЕНЬ ДО 15-20
МИНУТ

СТУПНЯ НОГИ – ЭТО ВАЖНОЕ МЕСТО НА НАШЕМ ТЕЛЕ, В КОТОРОМ СОСРЕДОТОЧЕНЫ ВАЖНЫЕ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ТОЧКИ НАШЕГО ОРГАНИЗМА.

ПОСМОТРИТЕ, ЭТИ ЦВЕТНЫЕ ПЯТНА ОБОЗНАЧАЮТ ИМЕННО ТЕ МЕСТА, РАЗДРАЖЕНИЯ КОТОРЫХ ПРИВОДИТ К АКТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТЕХ ИЛИ ИНЫХ ОРГАНОВ ЧЕЛОВЕКА. А МАССАЖ ВСЕЙ СТУПНИ СПОСОБСТВУЕТ ПОВЫШЕНИЮ СОПРОТИВЛЯЕМОСТИ ОРГАНИЗМА К РАЗЛИЧНЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ.



МАССАЖНЫЕ КОВРИКИ -

ДОРОЖКИ, НУЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ДЛЯ ЗАКАЛИВАНИЯ ПОСЛЕ
ДНЕВНОГО СНА.

ХОРОШО, ЕСЛИ БУДУТ ИМЕТЬ
НЕСКОЛЬКО ВИДОВ РЕЛЬЕФНОЙ
ПОВЕРХНОСТИ, А, СЛЕДОВАТЕЛЬНО,
ОТЛИЧАТЬСЯ СТЕПЕНЬЮ
ВОЗДЕЙСТВИЯ НА СТОПЫ РЕБЕНКА.

ХОДЬБА ПО МАССАЖНЫМ
ДОРОЖКАМ – ЭТО ПРЕКРАСНОЕ
СРЕДСТВО ТРЕНИРОВКИ МЫШЦ
СТОПЫ.

РЕБЕНОК СТАВИТ НОЖКУ ПО-
РАЗНОМУ, ПРИ ЭТОМ ПО-
РАЗНОМУ РАБОТАЮТ РАЗЛИЧНЫЕ
МЫШЦЫ.

**ХОЖДЕНИЕ НА МАССАЖНОМ
КОВРИКЕ - ЭТО ЗАКАЛИВАНИЕ ,
И МАССАЖ СТОП, И ТРЕНИРОВКА
СОСУДОВ СТОП, И ТРЕНИРОВКА
НЕРВНОЙ И ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМ
ОРГАНИЗМА.**



МЕТОД ЗАКАЛИВАНИЯ СТОП.

СТОПЫ (ДО ЛОДЫЖЕК) ПОГРУЗИТЬ В ТАЗ С ВОДОЙ КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ НА 1 МИН. ЗАТЕМ РАСТЕРЕТЬ МАХРОВЫМ ПОЛОТЕНЦЕМ ДО ОЩУЩЕНИЯ ТЕПЛА.

ИЛИ

В ДВА ТАЗА НАЛИТЬ ГОРЯЧУЮ И ХОЛОДНУЮ ВОДУ, ЗАТЕМ ПООЧЕРЕДНО ОПУСКАТЬ СТОПЫ ДО ЛОДЫЖЕК В ЭТИ ТАЗЫ. ПРОЦЕДУРУ ЗАКАНЧИВАТЬ ОПУСКАНИЕМ НОГ В ТАЗ С ТЕПЛОЙ ВОДОЙ.

**ПРОЦЕДУРЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ОКАЗЫВАЮТ
ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ НА ВЕСЬ
ДЕТСКИЙ ОРГАНИЗМ И РЕЗУЛЬТАТЫ ЭТОГО
ЗАКАЛИВАНИЯ СПОСОБСТВУЮТ ПОВЫШЕНИЮ
СОПРОТИВЛЯЕМОСТИ ОРГАНИЗМА К РАЗЛИЧНЫМ
ЗАБОЛЕВАНИЯМ.**

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**