

МБДОУ детский сад «Белочка»

**Мастер-класс для родителей
«Закаливание, как одно из необходимых условий
здоровьесберегающих технологий в ДОУ»**

Автор: Фазлиева Г.С.

Закаливание - один из наиболее эффективных методов повышения сопротивляемости детского организма резким колебаниям температуры воздуха и, что особенно важно, так называемым простудным заболеваниям.

Закаливание в преддошкольном и дошкольном возрасте следует рассматривать как важнейшую составную часть физического воспитания детей. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода.

Цель закаливания – тренировка защитных сил организма, выработка способности быстро адаптироваться к новым условиям.

Основные виды закаливания в детском саду:

1. Воздушно-контрастные ванны.
2. Мытье рук прохладной водой до локтя.
3. Ходьба босиком по ребристой доске.
4. Полоскание зева прохладным настоем лекарственных трав.
5. Посещение бассейна.
6. Солнечные ванны.
7. Прогулки на свежем воздухе.

Задачи закаливания:

1. укрепление здоровья детей,
- 2.развивать выносливость организма при изменяющихся факторах внешней среды,
3. повышение его сопротивляемости к различным заболеваниям.

Любые закаливающие мероприятия оказывают эффективное воздействие, если учитываются особенности терморегуляции организма малыша и соблюдаются принципы закаливания.

Постепенность – плавно увеличивать интенсивность и продолжительность воздействий;

Системность – начав, не следует пропускать без причины;

Учет индивидуальных способностей – возраст, сопутствующие болезни, настроение.

Положительное отношение ребенка к закаливающим процедурам.

Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.

Общие задачи гимнастики:

- Формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие сохранению правильной осанки, стопы и исправлению искривлений позвоночника.
- Способствовать гармоничному, пропорциональному развитию тела, формированию красивой осанки, грациозности.
- Развивать двигательные способности ребенка, пластичность, выдержку, осознанность при сохранении правильной осанки.

Комплекс гимнастики состоит из нескольких частей:

1. Гимнастика в постели
2. Упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия
3. Дыхательная гимнастика
4. Индивидуальные задания
5. Водные процедуры
6. Закаливание детей в бассейне

Плавание – одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка – содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Занятие плаванием способствует лучшему

усвоению питательных веществ детского организма. После занятий процессы обмена и выделения протекают более совершенно.

Мышцы брюшного пресса и тазового дна укрепляются, у ребенка улучшается аппетит.

Согласованный ритм работы мышц и органов дыхания, горизонтальное положения тела, способствуют равномерной циркуляции крови, улучшают вентиляцию легких, закрепляют навык глубокого и ритмичного дыхания, содействуют росту и укреплению костной ткани.

При плавании подъемная сила воды, поддерживающая ребенка на ее поверхности, корректирует действия силы притяжения, снижая тем самым давление на скелет в целом и прежде всего на позвоночник.

Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствует развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь.

Купание, плавание, игры и развлечения на воде сохраняют и укрепляют не только физическое, но также и психическое и социальное здоровье дошкольника.

Модель закаливающих мероприятий подготовительной группе

№ п/п	Виды закаливания	старше - подготовительная группа
1.	Полоскание рта	После каждого приема пищи
2.	Чистка зубов	После завтрака
3.	Ходьба босиком	Во время физкультурного занятия и гимнастики после сна
4.	Ходьба босиком в летний период	Ежедневно до 7 минут
5.	Обширное умывание и растирание	После всех физкультурных мероприятий: (утренней гимнастики, гимнастики после сна, физкультурных занятий)
6.	Воздушные ванны (нахождение детей в спортивном зале в трусах, без маек, босиком)	Во время физкультурных мероприятий
8.	Погружение ног и ходьба по воде	I, II, III, IV квартал температура воды 18 градусов
9.	Сквозное проветривание помещений	Ежедневно в отсутствии детей
10.	Обеспечение температурного режима в помещении	Ежедневно
11.	Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе	В течение года по плану
12.	Режим прогулок	Ежедневно
13.	Сон с доступом свежего воздуха (без маек)	Ежедневно
14.	Проведение солнечных ванн (по возрастной)	Ежедневно до 30 минут