

Российская Федерация  
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 9 комбинированного вида» (МАДОУ № 9)  
660077, г. Красноярск, ул. Весны, д.13 А т.2-125319, E-mail: dou9@mailkrsk.ru



Семинар для педагогов

# Закаливание в ДОУ



Инструктор по физической культуре: Семенова Н.В.

# Закаливание

это система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды, эффективное средство укрепления здоровья.



Особенно важно проводить закаливание в детском возрасте, когда ребёнок только начинает формироваться физически и психологически, важно, потому что это помогает не только поправить здоровье, но и стабилизировать психоэмоциональное состояние.

## **Закаливание помогает:**

**Формировать терморегуляцию.**

У малышей этот механизм до конца не сформирован, поэтому закаливание помогает им избежать переохлаждения и перегревания.

**Улучшить работу основных систем органов.**

Это позитивно сказывается на усваивании кислорода лёгкими, кровообращении в тканях, переваривании пищи.

**Улучшить обмен веществ.**

Усвоение и переработка белков, жиров, углеводов, минеральных соединений.

**Укрепить иммунитет.**

Сильная иммунная защита снижает риск простудных заболеваний после переохлаждения или в период сезонных вспышек ОРВИ.

## Специально для дошкольников еще в 80-е годы была разработана методика «Рижского» закаливания

Название «Рижский» метод закаливания пришло из Прибалтики, где было замечено, что дети, бегущие босиком по прохладной воде и песку Рижского взморья практически не болеют простудными заболеваниями.

Работники дошкольных заведений отметили этот факт и решили симитировать те же условия для детей в детском саду.

Методика рижского закаливания обрела огромную популярность, поэтому ее стали практиковать во всех уголках бывшего Советского Союза.



Для данного метода закаливания используется три дорожки из грубого полотна (мешковина, дерюга и пр.) шириной 40 см и длиной 1,5 м. Одна из них смачивается в 10% растворе поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) комнатной температуры. Не секрет, что в соли содержится огромное количество минералов, оказывающих сильное укрепляющее действие на детский организм.

Солевая дорожка — отличная защита от плоскостопия, которое вызывается ослаблением голеностопных связок.

Другая дорожка смачивается в чистой воде такой же температуры.

Третья дорожка остается сухой.

Дорожки выстилаются на полу в следующей последовательности: «соленая» дорожка, дорожка, смоченная обычной водой и сухая.

После того как все «инструменты» для закаливания подготовлены и расстелены на ровной поверхности, деткам предлагается приступить к выполнению процедуры. Дети шаркающим шагом проходят по очереди по всем дорожкам совмещая с хождением по «Дорожке Здоровья».

Процедура проходит после дневного сна и выполнения гимнастики после сна: начинается в 15.00, длится 12 - 13 минут и имеет характер перебежек из «холодной» комнаты в «теплую» с обязательным музыкальным сопровождением.



# Гимнастика пробуждения после дневного сна

Гимнастика пробуждения после дневного сна оказывает на детей колоссальное положительное физическое, психическое и эмоциональное воздействие. Выполняя комплекс упражнений на кровати, дети постепенно переходят из фазы расслабления в фазу напряжения, что соответствует естественной биологической последовательности развития человека



Обязательное условие гимнастики пробуждения является исходная стартовая поза - лежа на спине, руки вдоль туловища, тело расслабленно и спокойно.

Эта поза выбрана не случайно, все позы и движения подчиняются законам филогенеза, то есть историческому становлению животного мира и человека, как части этого мира: от лежа к стоя, от расслабления к напряжению.



## ЦЕЛЬ:

пробудить организм, нормализовать сердечно - сосудистую, дыхательную системы, снять сонливость, вялость; укреплять здоровье детей

## Задачи:

- повысить жизненный тонус;
- совершенствовать и развивать координацию движений;
- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- воспитывать привычку к здоровому образу жизни.



## Правила проведения

Подбирать упражнения для комплекса бодрящей гимнастики следует с учётом тех занятий, которые предшествовали обеду. То есть если перед приёмом пищи дети были включены в сюжетно-ролевую игру, то после сна можно сделать акцент на более интенсивные физические нагрузки, например, пробежку по массажным коврикам.

Правильному настрою на выполнение упражнений способствует также оптимальная температура воздуха в спальне — не ниже 16-18 градусов.

Для тех ребят, которые просыпаются раньше остальных, можно подготовить пару упражнений на самомассаж с использованием массажных мячиков.

В тёплое время года воспитанники спят в майках и трусиках, в прохладное — в пижамах. В этой же одежде и босиком они выполняют все упражнения.

Настаивать на выполнении гимнастики не стоит: все дети разные и просыпаются по-разному. Нужно выяснить причины отказа и попытаться убедить принять участие.

## Гимнастика пробуждения: «Дружные ребята»

Все упражнения выполняются из исходного положения - лежа на спине.

Мы, все друженько проснулись  
Улыбнулись, потянулись,  
(Движения соответствующие тексту)

Подышали ловко

(Дышат носом)

Погудели громко

(у-у-у-у-у)

Поднимайте плечики, как в траве кузнечики.

( Движения плечами вверх-вниз).

1,2,3,4 - шевелим ногами

(Стопы на себя, от себя)

1,2,3,4 -хлопаем руками

(Хлопки руками)

Руки вытянуть пошире 1,2,3,4

(Сгибать и разгибать руки на каждый счет)

Мы становимся все выше, Достаем руками крышу

(Лежа на животе, руки вперед, потянуться)

На два счета поднялись 1,2 3,4 - руки вниз

(Встают с кровати и переходят к закаливающим процедурам).