**СЛАЙД №1**

**Закаливание - одно из лучших средств**

**укрепления здоровья малышей!**

**СЛАЙД №2**

**Цель:**

* Повышение педагогической культуры родителей, направленной на формирование основ здорового образа жизни;
* формирование активной педагогической позиции родителей;
* повышение воспитательного потенциала семьи;
* ознакомление с приемами закаливания детей в домашних условиях, в условиях детского сада, рекомендациями по проведению процедур закаливания;
* оказание помощи родителям в организации педагогического самообразования;

**Дата и место проведения:** 24 ноября, 17.00 в музыкальном зале ДОУ

**Участники:** родителидетей, не посещающих дошкольное учреждение; инструктор по физической культуре: Рябова О.В., Ангольт Е.В.

Многие родители замечают, что их ребенок, начав посещать детское дошкольное учреждение, стал часто болеть. Предрасполагающими к этому факторами являются: обилие контактов с детьми и взрослыми незрелость защитных систем организма в дошкольном возрасте, неблагоприятное воздействие экологических факторов, неправильная организация режима дня, излишнее «укутывание» детей родителями по принципу «сибиряк тот, кто теплее одевается», недостаток в рационе витаминов и микроэлементов, отсутствие регулярных закаливающих мероприятий.

Все это создает угрозу для нормального физического развития ребенка и представляет серьезную проблему для родителей, как психологического плана, так и материального. Зачастую ребенок, пролеченный по поводу респираторной инфекции, вновь заболевает через короткий промежуток времени, не успев оправиться от предыдущего заболевания. В связи с этим мамы и папы, боясь простудить детей, не гуляют с ними в прохладную погоду, одевают излишне тепло, не проводят проветривание в квартирах, не умывают холодной водой. Но все их усилия не приносят успеха. В результате «тепличного» воспитания организм ребенка становится изнеженным, слабым.

Реального оздоровительного эффекта можно добиться с помощью регулярных закаливающих мероприятий, особенно в сочетании с параллельно проводимой медикаментозной иммунокоррекцией, направленной на повышение защитных сил организма, следствием чего могут быть урежение и облегчение респираторных заболеваний, а в идеальной ситуации возникновение ОРВИ не чаще 1-2 раз в год.

Смысл закаливания в многократно повторяющихся однотипных нагрузках, чаще всего **Холодовых**, в результате чего вырабатывается тренированность в отношении этих нагрузок, включаются защитные реакции иммунной системы, а значит, повышается и устойчивость к простудным заболеваниям, в первую очередь, а также отражается на всех других функциях организма - улучшаются аппетит и усвоение пищи, нормализация роста, повышается умственная и физическая работоспособность, появляется жизнерадостное настроение.

Родителям следует помнить, что тренирующий эффект закаливающих процедур сохраняется недолго, особенно у детей дошкольного возраста, это примерно 3-10 дней, тогда как для достижения этого эффекта необходим срок не менее месяца, а у ослабленных детей и более. Не следует форсировать усложнение закаливающих процедур, так как это может привести к срыву механизмов адаптации и появлению и возобновлению повторных заболеваний.

**СЛАЙД №3**

**Закаливание — это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию.**

Закаливание детей дошкольного возраста в ДОУ состоит из системы мероприятий, включающих элементы закаливания в повседневной жизни, которые включены в режимные моменты и специальные мероприятия: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры, правильно организованную прогулку, являются частью физкультурных занятий.

При организации закаливания необходимо соблюдать ряд правил, принципов закаливания для достижения наибольшего эффекта от его проведения.

1. Воздействие на организм раздражающего фактора должно быть постепенным. Этот принцип очень важен, так как детский организм не обладает большой сопротивляемостью и применение сильных раздражителей, без предварительной, постепенной подготовки, может привести к отрицательным результатам. Закаливание детей даст наилучший результат, если устанавливается строгая дозировка и постепенное усиление раздражения. Лучше всего закаливание начинать в теплое время года.

2. Последовательность применения закаливающих процедур. Сначала следует проводить воздушные ванны, а затем можно переходить к водным и солнечным.

3. Необходимо при проведении закаливания соблюдать систематичность. При систематическом закаливании ответная реакция организма ускоряется и совершенствуется. Привычка к раздражителю образуется лишь в том случае, если этот раздражитель действует непрерывно в течение более или менее продолжительного времени. Если закаливающие процедуры проводить случайно, с перерывами, то организм ребенка не успеет привыкнуть к действию прохладного воздуха, воды, солнечным излучениям, не может закрепить полученные результаты.

4. Должна соблюдаться комплексность проводимых закаливающих мероприятий, тогда организм закаливается всесторонне. Следует сочетать закаливающие мероприятия с двигательной активностью детей, гимнастическими упражнениями, пребыванием на свежем воздухе, соблюдением режима дня…

5. Большое значение при проведении закаливающих процедур имеет принцип индивидуальности (возраст ребенка, состояние его здоровья, уровень закаленности, пол). Всех детей по отношению к закаливанию можно разделить на три группы:

1- дети здоровые, ранее закаливаемы (так как это уже закаленные дети, то им можно применять любые закаливающие мероприятия, вплоть до интенсивных) ;

2- дети здоровые, впервые приступившие к закаливанию, или дети, имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья ;

3- имеющие хронические заболевания или выраженные отклонения в функциональном состоянии. К этой категории относятся часто болеющие дети (это щадящее закаливание, наиболее применимо в ДОУ) .

6. Обязательным условием для проведения закаливающих процедур является положительная эмоциональная реакция на процедуру. Ничего не получится, если ребенок плачет или утомлен предыдущей деятельностью. Важно создать благоприятную обстановку, создать игровую мотивацию в сочетании с музыкой, настроить ребенка на получение удовольствия, на приобретение бодрости и прекрасного самочувствия. Роль взрослого имеет немаловажное значение. Он должен быть примером подражания для достижения главной цели – укрепление здоровья воспитанников.

**СЛАЙД №4**

**Закаливающие мероприятия в младшей группе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятия** | **Распределение в режимных моментах.** |
| 1. | Сквозное проветривание в отсутствии детей | 3 раза в день |
| 2. | Утренняя гимнастика в проветренном помещении | 8.00-8.10 |
| 3. | Физкультурные занятия | 3 раза в неделю |
| 4. | Умывание прохладной водой | В режимных моментах |
| 5. | Проветривание группы перед занятием | 2 раза в день |
| 6. | Прогулка на свежем воздухе | 2 раза в день |
| 7. | Дыхательная гимнастика | 2 раза в день |
| 8. | Гимнастика в постели | 15-00 |
| 9. | Ходьба по “дорожкам здоровья”(коврик с шипами,  ребристая доска, пуговичный коврик, по полу босиком для профилактики плоскостопия | После дневного сна |
| 10. | Ходьба босиком по песку, обливание ног, воздушные ванны. | В летний период |
| 11. | Фитонциды (лук, чеснок) | Во время эпидемии гриппа |

**Закаливание воздухом** - наиболее доступное средство закаливания, которое подходит для всех детей. Воздух - это среда, постоянно окружающая человека. Он соприкасается с кожей непосредственно или через ткань одежды и со слизистой оболочкой дыхательных путей. Поэтому следим, чтобы воздух в группе всегда был свежий и чистый. С этой целью проводим сквозное проветривание утром, до прихода детей в детском саду, во время прогулки или сна детей.

В утренние часы, перед приемом, расставляем тарелки с резаным луком, чесноком в раздевалке, в групповой комнате.

Основное внимание уделяем одежде детей, так как закаливание оказывает благотворное воздействие в том случае, если одежда детей, как в помещении, так и на прогулке соответствует сезону, температуре воздуха и состоянию здоровья каждого ребенка. Прогулки и игровую деятельность детей организовываем так, чтобы дети больше двигались и вовремя сменяли подвижную деятельность на спокойную.

Воздушные ванны способствуют улучшению обмена веществ, повышают аппетит, нормализуют сон. В зависимости от температуры воздуха различают: теплые – от 20 и выше, прохладные – 16-19 и холодные ванны – 15 и ниже. Наиболее переносимыми являются теплые воздушные ванны. С них и следует начинать закаливание воздухом.

Режим дня ДОУ направлен на закаливание организма ребенка.

Прием детей в детский сад ежедневно с мая по сентябрь проводится на улице. Утренняя гимнастика также проводится на улице. В холодное время года – в групповой комнате, в спортивном зале в облегченной форме при температуре не выше 19°.

**СЛАЙД №5**

Трудно переоценить роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии ребенка. Отдых в середине дня ему просто необходим. Но как помочь проснуться малышу в хорошем настроении и активно продолжить день?

Пробуждение детей желательно чтобы происходило под звуки плавной музыки, громкость которой постепенно нарастает.

Гимнастика в постели направлена на постепенный переход ото сна к бодрствованию. Начинать гимнастику надо с проснувшимися детьми, остальные

присоединяются по мере пробуждения.

**СЛАЙД №6**

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

**СЛАЙД №7**

**Задачи**

*Оздоровительные:*

• укреплять опорно-двигательный аппарат;

• совершенствовать и развивать координацию движений;

• повысить жизненный тонус;

• укрепить иммунитет.

*Обучающие:*

• учить детей дышать через нос;

• упражнять в плавном свободном выдохе;

• формировать умения выполнять движения по показу взрослого.

*Воспитательные:*

• воспитывать привычку здорового образа жизни

**СЛАЙД №8**

При работе с детьми необходимо соблюдать основные принципы закаливания:

* Осуществление закаливания при условии, что ребёнок здоров.
* Недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства).
* Интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно (от щадящих к более интенсивным) с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания.
* Систематичность и постоянство закаливания (а не от случая к случаю).
* Разнообразие средств и форм проведения закаливающих мероприятий.

**СЛАЙД №9.**

***Примерная схема проведения закаливающих, гигиенических процедур после дневного сна:***

1.Гимнастика пробуждения в постели.

2.Оздоровительная гимнастика в сочетании с контрастными воздушными ваннами и ходьбой по рефлексогенным дорожкам.

3. Водные процедуры: обширное умывание.

**СЛАЙД №10, 11.**

**Гимнастика пробуждения в постели.**

Пробуждение детей желательно чтобы происходило под звуки плавной музыки, громкость которой постепенно нарастает.

Гимнастика в постели направлена на постепенный переход ото сна к бодрствованию. Начинать гимнастику надо с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения.

Гимнастика в постели может включать в себя такие элементы, как потягивания, поочередное и одновременное поднимание и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз и т.д.

Главное правило - исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжения мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели – около 2-3 минут.

**Пробуждение**

Воспитатель звонит в колокольчик:

Колокольчик золотой,

Он всегда, везде со мной.

“Просыпайтесь!” - говорит,

“Закаляйтесь!” - всем велит.

**Комплекс закаливающих упражнений.**

1. “Киски просыпаются” (предложить детям вытянуться в кроватке, прогнуть спинку, вытянуть вверх руки, перевернуться с боку на бок.)

На коврике котята спят,

Просыпаться не хотят.

Вот на спинку все легли,

Расшалились тут они.

Хорошо нам отдыхать,

Но уже пора вставать.

Потянуться, улыбнуться,

Всем открыть глаза и встать.

**Игры с одеялом**. (Дети прячутся под одеялом и так 2-3 раза)

2.Вот идет лохматый пес,

А зовут его - Барбос!

Что за звери здесь шалят?

Переловит всех котят.

3. Легкий массаж (провести самомассаж с родителями).

4. Ходьба на носочках из спальни в группу.

**СЛАЙД №12, 13.**

**Оздоровительная гимнастика в сочетании с контрастными воздушными ваннами и ходьбой по рефлексогенным дорожкам.**

Далее дети переходят в проветренную комнату босиком и в трусиках. Там они выполняют корригирующую ходьбу по массажным коврикам и дорожкам, а так же ряд комплексов оздоровительной, дыхательной гимнастики.

*Цель* применения массажных ковриков и дорожек*:*

1. Закаливание организма.

2. Восполнение нехватки тактильных ощущений.

3. Профилактика и коррекция плоскостопия.

4. Развития чувства равновесия и координации движений.

5. Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни.

Массируя стопу, мы оказываем оздоровляющее воздействие на внутренние органы. Именно поэтому медики рекомендуют чаще ходить босиком. Массажный коврик чудесным образом имитирует морской берег. Благодаря рифленой поверхности, коврик обеспечивает массаж стоп, способствует укреплению голеностопного сустава и предотвращает появление и развитие плоскостопия у детей.

**СЛАЙД №14.**

Потянулись, быстро встали,

На по дорожкам зашагали…

Зашагали ножки, топ, топ, топ!

Прямо по дорожке, топ, топ, топ!

Ну-ка веселее, топ, топ, топ!

Вот как мы умеем, топ, топ, топ!

Зашагали ножки, топ, топ, топ!

Прямо по дорожке, топ, топ, топ!

Это наши ножки, топ, топ, топ!

Ходят по дорожке, топ, топ, топ!

**СЛАЙД №15.**

Комплекс гимнастики после дневного сна не должен дублировать утреннюю гимнастику. В основе подбора содержания этой гимнастики лежит учет имеющегося у детей двигательного опыта и тематического содержания образовательного процесса. При этом важно следить не только за правильностью выполнения упражнений для ног, но и за осанкой детей – положением головы, спины, плеч, рук.

Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы.

Летом эту гимнастику следует проводить при открытых фрамугах.

**СЛАЙД №16, 17.**

**Закаливающие водные процедуры**

После дневной гимнастики проводятся закаливающие водные процедуры, что служит не только способом оздоровления детей, но и приучает их к здоровому образу жизни с применением гигиенических процедур.  
**Обширное умывание.**

Необходимо: Открыть кран с водой, намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки; то же проделать левой рукой.

Намочить обе ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку.

Намочить правую ладошку и сделать круговое движение по верхней части груди.

Намочить обе ладошки и умыть лицо.

Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

Примечание.

Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею и грудь дети обмывают по два раза, по три раза.

Кран, откройся!

Нос, умойся!

Мойтесь сразу оба глаза!

Мойтесь, уши, мойся шейка!

Шейка, мойся, обливайся!

Грязь, смывайся, грязь, смывайся!

Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять не менее 7-10 минут (мл.возраст).

**СЛАЙД №18**

Первое время (адаптационный период) дети привыкают находиться в помещении в рубашках. По мере привыкания дети переходят к воздушным ваннам в одних трусиках.

Воздушные ванны могут принимать практически все здоровые дети и ослабленные после заболеваний.

Детям с задержкой роста и развития прием воздушных ванн показан особо!

Все оздоровительные мероприятия, в том числе и гимнастику после сна лучше проводить в игровой форме. Это позволяет создать положительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем оздоровительным процедурам. Кроме того, принимая определенный игровой образ, дети зачастую лучше понимают технику выполнения того или иного упражнения. Таким образом, мы решаем одновременно несколько задач: оздоравливаем детей, развиваем у них двигательное воображение, формируем осознанную моторику.

А главное – все это доставляет им огромное удовольствие.

**СЛАЙД №19**

**Спасибо за внимание!**