

БАССЕЙН В СИСТЕМЕ ЗАКАЛИВАНИЯ

ТРЕБОВАНИЯ ЗАКАЛИВАНИЯ:

1. *ПОСТЕПЕННОСТЬ* – положительный результат в том случае, если интенсивность закаливающего фактора будет увеличиваться постепенно.

2. *СИСТЕМАТИЧНОСТЬ* – длительный перерыв ведёт к постепенному угасанию выработанных условных рефлексов.

Вода обладает большой теплопроводностью сопровождением и, следовательно, отнимает больше тепла. Соприкосновение воды с кожным покровом сопровождается раздражением нервных окончаний и ведёт к изменению тонуса и просвета кровеносных сосудов с последующим влиянием на все органы и системы человека.

ПОРЯДОК НАРАСТАЮЩЕЙ СИЛЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ ВОДНЫХ ПРОЦЕДУР

1. Обтирание.

2. Обливание.

3. Ванны.

4. Душ.

5. Купание в закрытых и открытых водоёмах.

Сила раздражением водой достигается увеличением площади соприкосновения с ней, снижением температуры воды и увеличением времени её воздействия.

Занятия в бассейне чрезвычайно полезны, так как сопровождаются физической нагрузкой и вызывают положительные эмоции. Положительные эмоции, в свою очередь, помогают вызывать у ребёнка нужный

психологический настрой, заинтересовать детей и тогда важный принцип закаливания, который состоит в сознательном отношении к закаливающим процедурам, будет выдержан.

Для малышей (3-5 лет) существует много разнообразных игр на воде, которые также помогают вызвать положительные эмоции на занятиях плаванием. Они способствуют быстрому освоению водной среды. И уже после того, как дети осваиваются в воде, можно переходить к обучению к разным видам плавания. При освоении водной среды можно постепенно снижать температуру воды.

При систематических занятиях плаванием у детей повышается тонус нервной и мышечной системы, улучшается обмен веществ, детский организм становится невосприимчивым к простудным заболеваниям.

Движения воды стимулируют функцию дыхания, кровообращения, улучшают деятельность желудка и кишечника.

Плавание, как и другие водные процедуры, совершенствуют терморегуляцию, то есть образование и отдачу тепла организмом. Погружаясь в воду, ребёнок испытывает ощущение холода, даже в тёплом помещении, из-за разницы температуры воды и тела. Для того, чтобы согреться, надо сразу плыть и делать энергичные движения в воде и тогда по телу сразу начинает разливаться тепло.

Плавание приводит к образованию новых двигательных навыков. При систематических занятиях формируются стойкие двигательные стереотипы, связанные с улучшением условно-рефлекторных связей между различными системами организма.

Плавание способствует всестороннему физическому развитию ребёнка, помогает развить такие ценные качества личности как смелость, упорство, дисциплинированность, воспитывается уверенность в себе.

ЗАКАЛИВАНИЕ –

ЭТО СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМОЕ ЯВЛЕНИЕ, ТАК КАК РЕЧЬ ИДЁТ О ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ, А ЗНАЧИТ И САМОЧУВСТВИИ, НАСТРОЕНИИ И РАБОТСПОСОБНОСТИ ИХ РОДИТЕЛЕЙ.

Основа учения закаливания была положена древнегреческим мыслителем, основоположником античной медицины – Гиппократом, который отводил закаливанию особую роль в укреплении здоровья и утверждал, что «холодные дни укрепляют тело, делают его упругим и удобоподвижным».

Закаливание – это повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Закалённые дети не боятся переохлаждения, перепадов температуры и воздуха, влияния ветра. Они гораздо реже болеют, особенно, если сочетать процедуры закаливания с использованием иммуномодуляторов местного действия. Закаливание можно проводить различными способами, в том числе воздушными или водными процедурами. Основные принципы закаливания детей:

- Проводить закаливающие процедуры систематически;
- Увеличить время воздействия закаливающего фактора постепенно;
- Учитывать настроение ребёнка и проводить процедуры в форме игры;
- Начинать закаливание в любом возрасте;
- Избегать продолжительного действия как низких температур, так и перегревания;
- Правильно подбирать одежду и обувь: они должны быть из натуральных тканей и материалов;
- Сочетать закаливающие процедуры с физическими упражнениями и массажем;
- Никогда не курить в присутствии ребёнка.

Родители должны быть знакомы с этими принципами, так как закаливающие процедуры должны проводиться и дома. Этому вопросу следует уделить особое внимание, пригласить при необходимости врача детского сада. Их рекомендации помогут родителям учесть особенности их ребёнка при проведении закаливающих процедур дома.

В детском саду закаливание проводится двух видов:

- Общее закаливание;
- Специальное закаливание.

Рассмотрим их:

К общему закаливанию относится:

- ежедневный утренний приём детей на свежем воздухе;
- организация сквозного проветривания в отсутствие детей;
- мытьё рук до локтей и умывание лица прохладной водой /постепенно до +18 градусов/;
- нахождение детей в групповой комнате в облегчённой одежде при температуре, определённой СанПин;
- проведение занятий физическими упражнениями в спортивном зале в специальной одежде /спортивная форма/ при температуре, определённой СанПин;
- сон в спальне при открытых фрамугах при температуре, определённой СанПин; Специальное закаливание детей: в детском саду проводится ступенчатое закаливание: в каждой возрастной группе свой вид закаливающих процедур:
 - ясельные группы + вторые младшие группы – рефлексотерапия;
 - средние группы – контрастное водное обливание стоп;
 - старшие группы – контрастное воздушное закаливание;
 - подготовительные группы – обтирание варежкой. Методики разработаны и рецензированы канд.пед. наук Е.Н Вавиловой.

К проведению закаливающих мероприятий детей в детском саду имеют отношение:

- воспитатель - непосредственно отвечает за проведение закаливания детей в группе согласно СанПин и методики проведения, вместе с администрацией обеспечивает наличие инвентаря для закаливания. Проводит просветительскую, консультативную работу с родителями по вопросам закаливания, здоровому образу жизни. Несёт ответственность за нарушение режима закаливания;

- помощник воспитателя – помогает проводить закаливающие мероприятия в группе, обеспечивает необходимым инвентарём, соблюдает все гигиенические нормы и требования СанПин;

- инструктор по физической культуре - вместе с врачом детского сада определяет вид специального закаливания для каждой возрастной группы. Разрабатывает методику специального закаливания детей согласно требованиям СанПин и рекомендациям врача-педиатра; проводит с воспитателями и родителями просветительскую и консультативную работу, по вопросам закаливания детей и ведению здорового образа жизни.

- медицинский персонал детского сада - полностью контролирует весь процесс закаливания детей в детском саду:

- отслеживает процесс влияния закаливающих мероприятий на состояние здоровья детей;

- совместно с инструктором по физическому воспитанию разрабатывает наиболее эффективные формы закаливания детей;

- проводит просветительскую и консультативную работу среди родителей по вопросам закаливания детей и ведению здорового образа

жизни. Необходимо постоянно обеспечивать рациональное сочетание температуры воздуха и одежды ребёнка.

Следует проводить сквозное проветривание кратковременно 5-7 минут в отсутствие детей. Перепад температуры может достигать 4-5°C.

Проветривание следует проводить:

- Утром перед приходом детей
- Перед занятиями
- Перед возвращением детей с прогулки
- Во время дневного сна
- После полдника.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ МЕСТНЫХ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР

Ходьба по мокрой дорожке /рефлексотерапия/. Рекомендуется сочетать ходьбу по мокрой дорожке с ходьбой по дорожкам с различной поверхностью: рефлексотерапия, дорожка здоровья. Причём поверхности с разной структурой чередуются. Смачивать дорожку из ткани водой с морской солью / на 5 литров воды 1-2 ст. ложки соли/, температура воды 18-20 градусов. После неё стелется сухая дорожка из плотной ткани /1,5-2м/, далее ребристая дорожка, дорожка из паролон или мягкой ткани, дорожка из пуговиц и т.д. Пройти дети должны 2-3 раза в облегчённой одежде, выполняя 2-3 упражнения руками. Создать определённую мотивацию, положительный эмоциональный фон. Контрастное обливание стоп. Дошкольников делят на 2 подгруппы: первая - здоровые и закалённые дети, вторая – остальные незакалённые, ослабленные, часто болеющие, имеющие хронические заболевания. Первая группа получает обливание по схеме 38-18-38-18

градусов. У второй - шадящая нагрузка 38-28-38 градусов, как по числу смен, так и по температурным перепадам воды. Для ослабленных детей контрастные обливания ног можно проводить постепенно увеличивая разницу температур тёплой и холодной воды. Начальная температура тёплой воды 36-35 градусов постепенно увеличивается до 40-41 градуса; температура холодной воды с 24-25 градусов до 18 градусов. Обливание стоп лучше проводить после дневного сна. По окончании ноги насухо вытирают. Художественное слово к закаливанию: «Лейся водичка От колена вниз. То теплом, то холодом

С болезнями борись!» Обтирание влажной варежкой Начинать обтирание следует сухой варежкой в течение 2-3 недель. Растирание проводить до лёгкого покраснения кожи. После этого варежку смачиваем водой соответствующей температуры. Вначале, слегка массируя, обтирают руки и ноги от пальцев к туловищу / по ходу движения лимфы и крови/ затем грудь, живот и спину. Начальная температура воды 34-35 градусов, через 3-4 дня снижается на 2 градуса и доводится для детей 5-7 лет до 22 градусов. Применительно к ослабленным детям и начальная, и конечная температура должны быть на 4 градуса выше, а темп снижения замедленным. Художественное слово: «Сам себя растёр и вот Стал красный как малинка. Руки, плечи и живот, А ты, потри мне спинку». Оздоровительный бег Бег является важным средством закаливания. Скорость его у детей средней группы составляет 1-1,4 м/с, старшей – 1-1,5 м/с подготовительной – 1,4-1,6 м/с. В процессе бега улучшается и тренируется деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем, как правило, полностью обеспечивается потребность организма в кислороде. Бегать на воздухе дети должны в облегчённой одежде, что обеспечивает хороший закаливающий эффект. С указанной скоростью дети могут бегать продолжительное время, таким образом достигается ещё и тренирующий эффект. Во время бега /медленного/ дети держат туловище прямо, плечи у них развёрнуты, голова поднята. Руки расслаблены. Ногу мягко ставят на всю ступню с небольшим опережением постановки её на носок, шаг короткий – всего 2-3 ступни. Во время бега обязательно создать детям определённую мотивацию и положительный фон.

Оздоровительный бег должен проводиться с небольшой подгруппой детей /5-7 чел/, при этом учитывается уровень физической подготовленности детей. Как показало исследование, дети старшего дошкольного возраста способны пробегать в среднем темпе 2,4-2,7 м/с без остановок значительное расстояние – от 950м до 1600м – за промежуток времени от 5 до 11 мин. Методика оздоровительного бега предполагает индивидуальнодифференцированный подход. Так, детям 5-6 лет с высоким и средним уровнями двигательной активности предлагают пробегать два круга / в среднем 500м/, малоподвижным детям – один круг. Дети 6-7 лет с высоким и средним уровнями двигательной активности пробегают в среднем 3-4 круга, а малоподвижные -2 круга. Оздоровительный бег заканчивается постепенным замедлением темпа и переходом на обычную ходьбу с выполнением

дыхательных упражнений., после этого предлагаются упражнения стоя на расслабление мышц /2-3 мин/. Во время бега воспитателю необходимо помнить: □ при выборе дистанции для бега учитывается состояние здоровья и уровень двигательной активности детей; □ все дистанции для бега должны быть размечены /длина полукруга и длина круга/. □ бег должен доставлять детям «мышечную» радость; □ нужно вырабатывать у детей чувство скорости в беге, определённый темп; □ после оздоровительного бега не забывать об упражнениях на расслабление мышц и восстановление дыхания; □ в зимнее время года желательно не прекращать пробежки. Но при этом учитывать одежду детей и длину дистанции, которая значительно сокращается /от 250 до 500м/

https://sch830sz.mskobr.ru/files/sistema_zakalivaniya.pdf