Консультация «Закаливание детей в средней группе»

Здоровье - большой дар, без которого трудно сделать жизнь счастливой, интересной и долгой. Здорового ребенка легче растить, учить и воспитывать. У него быстрее формируются необходимые умения и навыки. Он лучше приспосабливается к смене условий и адекватно воспринимает предъявленные к нему требования. Здоровье - важнейшая предпосылка к формированию характера, развития воли, природных способностей.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Актуальность:

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Укрепление здоровья детей в дошкольных учреждениях – первостепенная задача педагогического и медицинского персонала. С древних времен было замечено, что закаливание способствует укреплению здоровья. Поэтому закаливающие мероприятия должны составлять основу воспитательно-оздоровительного процесса, цель которых – снизить заболеваемость детей.

Закаливание – одно из эффективных средств укрепления здоровья и профилактики заболеваний. Оно положительно действует на механизмы приспособления к холоду, жаре, ослабляет негативные реакции нашего организма на изменения погоды, повышает устойчивость к вирусным и бактериальным заражениям, создает прочный щит от простудных заболеваний и тем самым значительно продлевает срок активной жизни человека. Закаливать свой организм необходимо каждому. Начинать закаливание лучше с раннего возраста.

Цель:

Создание условий для укрепления здоровья детей дошкольного возраста в детском саду на основе активного использования закаливания. Гармоничное физическое и духовное развитие детей;

Формирование основ здорового образа жизни;

Творческое развитие личности каждого ребенка.

Задачи:

-организация рационального режима дня, обеспечение необходимой продолжительностью сна в соответствии с возрастными потребностями;

-создание условий для оптимального двигательного режима;

-осуществление оздоровительных и закаливающих мероприятий;

-полноценное питание;

-обеспечение благоприятной гигиенической обстановки;

-создание атмосферы психологического комфорта.

Ожидаемый результат:

-Осознание родителями и детьми понятия *«здоровье»* и влияния образа жизни на состояние здоровья

-Овладение навыками самооздоровления

-Снижение уровня заболеваемости

- Общие мероприятия закаливания

Формы и методы закаливания детей:

-Обеспечение здорового ритма жизни

-Физические упражнения

- Гигиенические и водные процедуры

-Воздушные ванны

-Активный отдых

-Специальное закаливание

-Витаминизация

Утренняя гимнастика:

Чтоб здоровым быть сполна

Физкультура всем нужна.

Для начала по порядку –

Утром сделаем зарядку!

Прогулка на воздухе:

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольника. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

Время проведения: после дневного сна.

Место проведения: спальня, групповая комната.

Гимнастика после дневного сна - это комплекс мероприятий, облегчающих переход от сна к бодрствованию. Повышает умственную и физическую работоспособность детского организма.

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 и прочих режимных моментов во второй половине дня.

В конце гимнастики провести водные процедуры *(умывание прохладной водой)*. Хорошо, если после пробуждения ребенок услышит свои любимые детские песенки, тогда он наверняка проснется быстрее.

Для того чтобы вызвать у детей эмоциональный отклик, можно использовать игровые упражнения, сопровождаемые различными стихами. Например,

Тили-тили-тили-дон, что за странный перезвон.

То будильник наш звенит, просыпаться нам велит.

Прогоню остатки сна

Одеяло в сторону.

Нам гимнастика нужна

помогает здорово.

Мы проснулись, потянулись.

С боку набок повернулись,

И обратно потянулись.

И еще один разок,

С боку набок повернулись,

И обратно потянулись.

Ножки мы подняли,

На педали встали.

Быстрей педали я кручу,

И качу, качу, качу.

Очутились на лугу.

Крылья пестрые порхают,

Это бабочки летают.

Встанем у кроватки дружно.

И посмотрим мы в окно.

Шел петух по двору,

Крикнул нам *«Ку-ка-ре-ку!»*

Крыльями похлопал,

Ножками потопал.

Ну и мы в ответ ему

Крикнем все *«Ку-ка-ре-ку!»*

Наши ножки, наши ножки

Побежали по дорожке.

*(Движения выполняются в соответствии со словами)*.

Проведенная таким образом бодрящая гимнастика, облегчит детям переход от сна к бодрствованию. И дети будут вставать *«с той ноги»*.

Корригирующие упражнения, закаливающие процедуры – направлена на профилактику плоскостопия и сколиоза, упражнение детей в основных движениях (ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, с высоким подниманием колен и др., оказание закаливающего воздействия на организм. Эта часть гимнастики проводится в хорошо проветренной групповой комнате с применением массажных ковриков, изготовленных родителями.

*«Дорожка здоровья»*

Дорожки здоровья предназначены для массажного воздействия на стопы, у детей прогулки по дорожкам здоровья вызывают просто восторг.

На стопах размещается множество активных точек, стимуляция которых положительно влияет на работу систем и органов тела.

Закаливание водой

Водные процедуры - обширное умывание

*(руки до локтя, лицо, грудь, шея)*

В кране чистая водица

Ну-ка дети, быстро мыться.

Моем шею, моем руки, уши-

Вытираемся по суше.

Дети идут одеваться.

«Пусть летят к нам в комнату,

Все снежинки белые.

Не боимся холода,

Мы зарядку сделали!».