Муниципальное дошкольное образовательное учреждение Детский сад «Солнышко»

**Закаливание детей старшего возраста в летний период**

***«Влияние физкультурно - оздоровительных мероприятий по закаливанию на здоровье дошкольников».***

****

**Инструктор по Ф.К. Хохлова Н.В.**

**Пачелма 2016 год.**

Забота о здоровье-   
это важнейший труд воспитателя.   
От жизнерадостности, бодрости детей   
зависит их духовная жизнь,   
мировоззрение, умственное развитие,   
прочность знаний, вера в свои силы   
В.А. Сухомлинский.

В детском саду накоплен богатый опыт работы по физкультурно - оздоровительной работе, созданы максимально благоприятные условия для укрепления здоровья и гармоничного физического развития каждого ребенка в условиях использования благоприятной макросреды. Усилия работников ДОУ сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада.

**Назначение:**создание необходимых условий для проведения летней оздоровительной кампании и обеспечения эффективного отдыха и оздоровления детей.  
  
**Описание материала:** предлагаю Вам материал по теме «Влияние физкультурно оздоровительных мероприятий по закаливанию на здоровье дошкольников». Данный материал будет полезен как младшими, старшим дошкольникам, так воспитателям и родителям.

**Цель:** Проводить профилактику и коррекцию здоровья детей в игровой форме в естественных условиях окружающей среды.

**Основные задачи:**

* профилактика плоскостопия;
* улучшение координации движения;
* улучшения функции сердечно - сосудистой и дыхательной систем организма;
* повышение сопротивляемости организма к инфекционным заболеваниям и закаливание детей на воздухе с помощью физических упражнений;
* улучшение эмоционально-психологического состояния детей;
* положительная динамика росто–весовых показателей и гибкости;
* приобщение к здоровому образу жизни.

**Ожидаемый результат:**

\*укрепление здоровья детей;

\*снижение уровня заболеваемости;

\*поддержание здорового образа жизни в семье;

\*повышение интереса детей к занятиям физическими упражнениями на воздухе с использованием естественных материалов (песок, вода, дерево, камень и т.д.).

Формирование навыков здорового образа жизни у дошкольников это важный этап в становлении фундамента здоровья детей, укрепить который можно только при систематическом проведении профилактических мероприятий по закаливанию. Бодрящая гимнастика - один из методов сохранения здоровья дошкольника.

При проведении гимнастики, устраняются последствия вялости, сонливости, идет на подъем результат умственной и физической работоспособности. Важно поднять настроение и мышечный тонус у каждого ребенка, а так же позаботиться о профилактике нарушений осанки и стопы. Этому и способствует комплекс бодрящей гимнастики, который носит вариативный характер.

Очень эффективно проводить упражнения под музыку, так как происходит процесс возбуждения в нервной системе дошкольника, то есть полезен внешний окружающий сигнал, поступающий в нервную систему, это не только может быть музыка, но и яркий свет, солнце, гимнастика на воздухе, водные процедуры.

В любой вариант комплекса следует включать упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки.   
Большинство вариантов комплексов рассчитаны на большую самостоятельность, дети должны помнить упражнения, их последовательность и осознанно выполнять комплекс. 

 

Приступая к закаливанию детей, следует придерживаться следующих принципов: систематичность, постепенность, последовательность, учёт индивидуальных особенностей ребенка и состояния его здоровья, а также комплексность в использовании закаливающих процедур.   
Поднятие настроения и мышечного тонуса детей происходит с помощью физических упражнений, а так же солнечных и воздушных ванн. Таким образом, комплекс воздушных ванн состоит из нескольких частей:   
- разминочные упражнения    
-выполнение простого самомассажа,   
- дыхательная гимнастика;

Комплекс бодрящей гимнастики длится 10-15 минут и заканчиваться гимнастика может дыхательными упражнениями, после чего дети переходят к босохождению по тропе здоровья.

 

Целью проведения оздоровительной процедуры «Тропа здоровья» является укрепление свода стопы, воздействие на рефлексогенные точки стопы, повышение общей резистентности организма к инфекциям, активизации умственной деятельности. На стопе находится большое количество рецепторов, которые реагируют на температурные перепады. При постоянном ношении обуви ноги привыкают к особому микроклимату. Стоит этот микроклимат нарушить, как организм может среагировать заболеванием. Именно, это было использовано в идее нашего замысла, устроить «тропу здоровья» на территории детского сада.   
Общая длина «Тропы здоровья» составляет 5 метров, ширина 60 см.

Она имеет разное покрытие:  
• Песочное покрытие

• Деревянная ребристая ячейка

• Массажные коврики из силикона с разными покрытиями

Процедура проводится 2 раза в неделю (в каждой возрастной группе) в зависимости от погодных условий. Дети босиком проходят по раздражающим поверхностям, продолжительность процедуры 5- 10 минут.

Дети с удовольствием ходят по «Тропе здоровья». Ведь это так здорово, занимательно и полезно.

Существует множество различных способов и методов укрепления детского здоровья путем закаливания – от самых простых и щадящих до более кропотливых и интенсивных. Мы говорим о профилактике плоскостопия.

 

Профилактика детского плоскостопия у дошкольников требует комплексного подхода. Наилучший результат дает сочетание разнообразных мероприятий по укреплению связок и мышц стоп: 

* правильный подбор детской обуви (идеальное соответствие размеру, натуральные материалы, жесткий задник, прочная фиксация стопы);
* гигиена (регулярное мытье ног прохладной водой);
* ходьба босиком по неровным поверхностям (по мелким камешкам, песку, траве или по искусственным массажным коврикам и дорожкам) – не только эффективная профилактика плоскостопия у детей, но и воздействие на рефлекторные точки, расположенные на ступнях;
* выполнение специальных упражнений, направленных на укрепление мышц стоп и голеней, на формирование сводов стоп: хождение на носках и на пятках, вытягивание носков, вращение стопами, приседание на носках и т.д.;
* выполнение закаливающих процедур;
* массаж стоп, направленный на улучшение кровоснабжение, укрепление связочного аппарата и мышц стопы, снятие напряжения.

Все эти мероприятия должны регулярно выполняться как дома, так и в детском саду, тогда профилактика детского плоскостопия у дошкольников будет наиболее эффективной.

** **

Констатировать факт плоскостопия у ребенка можно не раньше 5-6 лет. А для того, чтобы избежать этого заболевания, необходимо:   
исключить негативные факторы, способствующие развитию плоскостопия (травмы стоп, ношение некачественной обуви, перенапряжение мышц и связок, недостаток здоровых физических нагрузок);

* применять меры профилактики плоскостопия - в детском саду и дома.

Наиболее известный и распространённый снаряд на площадке нашего детского сада – **бревно**, для развития равновесия . Оно устанавливается на двух подставках на высоте 50 см, длина бревна не менее 300 см, диаметр –20см состоит из трёх частей. Начальная высота первой части – 30 см, высота на подъёме – 50см, начальная высота второй части – 50 см, на спуске – 30 см, далее идёт третья часть горизонтальная, установленная на высоте 30см от земли. Общая длина такого снаряда 500см.

Как оборудование на физкультурной площадке прост и удобен в использовании для физических упражнений на равновесие, гибкость и т.д. Ребёнок, продвигаясь по балансиру, удерживая равновесие, учится владеть своим телом.

Для развития равновесия могут послужить и обычные **скамейки** разной длины и ширины,  установленные на разной высоте.

 

Дети с удовольствием занимаются и учатся правильному выполнению упражнений на бревне, что способствует: развитию равновесия обеспечивает  общеоздоровительный  эффект, стимулирует  деятельность ЦНС, сохраняет гибкость суставов, укрепляет мышц, способствует развитию, таких качеств как,  устойчивость, внутреннее спокойствие,  сосредоточенность.   
  
****

Если вы хотите, чтобы ваш ребенок действительно полюбил физические занятия и спорт, его надо приучать к этому с детства. И никакими коврижками вы не заманите малыша к спортивным тренажерам, если он сам того не захочет. Вспомните сами, как в детстве вы любили забираться на лесенки.  
  
Упражнения на гимнастической лесенке – это отличная тренировка для молодого растущего организма. Преодоление препятствий на пути к вершине лестницы, пропорциональные нагрузки на все группы мышц – все это развивает организм ребенка. А если малыш занимается дома и возле стенки расположен спортивный мат, то никакие падения не сломят боевой дух вашего спортсмена. Более того, занимаясь дома, ребенок научится рассчитывать свои силы и контролировать свои действия – для того чтобы успешно заниматься уже на открытом воздухе.

  
  
При этом упражнения на гимнастической лесенке  принесут удовольствие и взрослым, и детям.

Лестница должна, равно как и дополнительное оборудование, соответствовать возрасту вашего ребенка, то есть шаг ступенек должен быть подходящим.  
  
Привлекательными для ребенка упражнениями также являются **висы на турнике**. Совсем маленький ребенок может просто спокойно повисеть на кольце, или на перекладине лестницы (при этом укрепляются мышцы ладоней, рук, плеч, груди, спины и пресса). С течением времени висеть можно дольше, а потом переходить на усложненный вис – на одной руке или вис на двух руках с подъемом ног. Естественно, такие упражнения требуют большего напряжения, но и эффект совершенно другой.





[**Турник**](http://sport-style.prom.ua/product_list/group_347688)**.** Отличный спортивный атрибут, развивающий мышцы рук и спины. Наверняка в детстве вы сами не слезали с массивных уличных [турников](http://sport-style.prom.ua/product_list/group_347688). Современные – прочные, безопасные – обязательно понравятся вашему чаду.

Детские спортивно - закаливающие комплексы и упражнения будут полезны для развития и укрепления здоровья вашего ребенка.