

Методики закаливания воспитанников в детском саду.

**подготовила Котова Л.В.,
Старший воспитатель**

1.Рижский метод.

Показания: Метод солевого закаливания показан всем детям дошкольного возраста.

Техника: Закаливание проводится после дневного сна под наблюдением воспитателя. Ребенок проходит босиком по фланелевому коврику, смоченному 10% раствором поваренной соли комнатной температуры. Топчутся на коврике в течение 2х минут. Затем дети переходят на второй коврик, стирая соль с подошвы ног, а затем переходят на сухой коврик и вытирают ступни насухо. Важным моментом при проведении закаливания является то, что стопа должна быть предварительно разогрета. С этой целью используется массажеры для стоп, пуговичные и палочные дорожки.

Механизм действия: Механический и химический через термо- и хеморецепторы кожи стоп ног. Солевой раствор раздражает хеморецепторы, вызывая расширение «игру», периферических сосудов стоп. Рефлекторно усиливается теплообразование, увеличивается прилив крови к нижним конечностям и стопам, длительное время сохраняется тепло. Механические действия возникают в результате раздражения биологических точек на подошве.

Оборудование: 3 фланелевых коврика,

- а) с разнокалиберными нашитыми пуговицами,
- б) с нашитыми палочками.

10% раствор поваренной соли температуры +10°+18°С 1 кг соли на 10 л. воды 0,5 кг на 5 л. воды 0,25 кг на 2,5 л. воды.

Данный метод закаливания доступен и прост, не требует больших материальных затрат и времени, доставляет удовольствие детям. А самое главное обладает выраженным эффектом, играет существенную роль в профилактике простудных заболеваний у детей.

2. Обширное умывание (для детей в возрасте от 4 до 7 лет)

Обтирание производится смоченной в воде рукавичкой, ткань которой должна удовлетворять следующим условиям: хорошо впитывать воду, не быть слишком мягкой. Желательно, чтобы рукавички были хорошо смочены, но вода не должна с них капать.

После обтирания тело растирают сухим полотенцем. Обтирание сопровождается легкими массирующими движениями, а массаж всегда делают от периферии к центру, в следующей последовательности:

- на счет "1" - растираем грудь круговыми движениями по часовой стрелке;
- на счет "2" - кисти рук обтираем до плеча снизу вверх;

на счет "3" - растираем ноги в направлении от стопы до колена;
на счет "4" - одновременно обеими руками обтираем шею в направлении от затылка к подбородку;
на счет "5" - обтираем лицо и уши.

По окончании влажного обтирания тело ребенка растирается сухим полотенцем до легкого покраснения.

В начале обучения данной закаливающей процедуре детям помогают взрослые (воспитатель, помощник воспитателя, медсестра). Далее все этапы дети выполняют самостоятельно

3. Полоскание полости рта.

Проводится кипяченой водой комнатной температуры после каждого приема пищи. Является превосходным средством, предупреждающим заболевания зубов и слизистых полости рта. Полоскание рта проводится с 3-4 лет.

Детей 4-5 лет и старше можно приучать к полосканию горла. Ежедневное полоскание горла утром после сна и вечером перед сном чистой кипяченой водой комнатной температуры является весьма эффективным средством предупреждения ангин, разрастания миндалин и аденоидов.

На каждое полоскание используют примерно 1/2 – 1/3 стакана воды, причем «бульканье» воды в горле должно продолжаться как можно дольше, для чего, перед тем, как взять в рот воду, делают глубокий вдох и, запрокинув голову, чтобы вода стекала в область глотки, производят очень медленный и продолжительный выдох через рот. Для контроля удобнее тянуть голосом «а-а-а-а!».

4. Использование массажных ковриков для закаливания.

Огромную часть нашей активной жизни мы проводим на ногах. С раннего детства мы ходим в обуви. Поэтому в последние годы плоскостопие стало одним из самых распространенных детских заболеваний, которое может спровоцировать остеохондроз и сколиоз, грыжу межпозвоночных дисков, различные боли в суставах. По достижении семилетнего возраста почти две трети детей приобретают плоскостопие. Профилактику заболеваний стопы лучше начинать с раннего возраста, когда стопа легко поддается коррективке.

Хорошее решение для тех, кто беспокоится о здоровье своих ног – это **массажный коврик**. Главная его задача - массировать стопу, улучшать кровоснабжение организма, развивать мышцы и суставы, координацию движений, позволить ногам отдохнуть, а также – что особо важно для маленьких детей – правильно формировать свод ступни. Он не имеет ограничений по возрасту, полезен взрослым и детям, оказывает полезное влияние на здоровье организма в целом.

Применение массажного коврика очень поможет при:

1. Нарушении работы опорно-двигательного аппарата;
2. Неправильном распределении физической нагрузки на стопу;
3. Ассиметричной походке;

4. Деформации стопы и плоскостопии.

После дневного сна выкладываются массажные коврики. Занятия лучше проводить в игровой форме. Можно предложить детям представить сказочную дорогу и придумать, куда она может вести, какие препятствия необходимо преодолеть при этом (горы, реки ит.д.). Дети прыгают, идут на пятках и носках. Даем полную свободу детской фантазии.

Дети встают на коврики и выполняют действия, озвученные воспитателем, это игра или упражнения. С некоторыми играми и упражнениями можно познакомиться ниже.

5. Фитонцидотерапия.

Фитонциды - это продуцируемое растениями бактерицидные (убивающие бактерии), фунгицидные (противогрибковые) летучие вещества, являющиеся одним из факторов естественного иммунитета. Фитонциды повышают бактерицидную способность воздуха, делая его чистым, свежим. Свежий воздух препятствует многим заболеваниям, улучшает состояние здоровья, человек легче переносит стрессовые состояния.

Одна из важнейших особенностей фитонцидов - специфичность их действия. Даже в микроскопических дозах они могут задерживать рост и размножение одних микроорганизмов, стимулировать рост других и играть существенную роль в регулировании состава микрофлоры воздуха, почвы и воды. Подсчитано, что в кубическом метре лесного воздуха в 150—300 раз меньше микробов, чем в том же объеме городского воздуха. Таким образом, фитонциды способствуют профилактике заболеваний.

В период эпидемии гриппа в целях профилактики простудных заболеваний, ОРВИ и гриппа в на подоконнике групповой комнаты ежедневно располагается блюдо с нарезанным луком или чесноком. Рекомендуется проводить комплекс дыхательных упражнений в уголке фитонцидотерапии (10 -15 мин. в день)

Комплексы дыхательных упражнений, рекомендуемые для занятий в уголке фитоцидотерапии.

1. «Трубач» И.п. — о.с. Имитация игры на трубе с произношением разных звуков на выдохе («м-м-м», «ля-ля-ля», «ш-ш-ш», «бум-бум-бум», «динь-динь») 1,5 — 2 минуты. Можно организовать оркестр.
2. «Ходим на лыжах». И.п. — о.с, ноги в коленях слегка согнуты, одна нога впереди. Имитация ходьбы на лыжах. Активные движения руками в плечевых суставах с одновременным выполнением полуприседания и сильным выдохом с произношением слов «шух-шух-шух» (5 — 8 раз). Постепенно увеличивая амплитуду движения и силу выдоха.
3. «Охотник». И.п. — в ходьбе. На два шага вдох через нос, на выдохе замедлить шаг, наклониться вперед и произнести «тих-х-х-хо» (3 раза).
4. «Погреемся». И.п. — о.с, руки в стороны на уровне плеч. Вдох через нос — живот выпятить как можно больше (диафрагмальное дыхание); обхватить

себя за плечи, похлопать по лопаткам — резкий выдох через рот (5 — 6 раз). Постепенно увеличивать продолжительность выдоха и похлопываний.

Добавить на выдохе наклоны вниз.

5.«Прыжки». И.п. — о.с. Присесть, грудную клетку прижать к коленям — выдох; резко подпрыгнуть вверх, ногу поставить на пятку — вдох. То же другой ногой (5 — 6 раз). На выдохе сильнее прижиматься к коленям.

6. «Каша кипит». И.п. — о.с, руки на грудной клетке и животе. На выдохе живот выпятить вперед, на вдохе втянуть живот и сильно выговорить звук «ш-ш-ш-ш» (4-5 раз).

7. «Принюхаемся». И.п. — о.с. Выполнять прерывистый вдох через нос — «принюхаемся», затем протяжный выдох через нос. Выдох выполнять как можно дольше (5 — 6 раз).

8.«Щенок хочет с нами поиграть». И. п. – о. с. Глубокий вдох, выдох со звуком «рр-рр».

9. «Ароматы природы» И.п.- о.с. После выдоха закрыть глаза, медленно втягивать воздух. Делаться попытка уловить тончайшие ароматы природы. Ребенок добивается ощущение, что он дышит не только носом, но и всем телом (4 раза в медленном темпе)

1. Золотые правила здоровья Кацудзо Ниши

Золотые правила здоровья Кацудзо Ниши направлены на формирование правильной осанки с помощью несложных упражнений, плавания, правильного питания для укрепления позвоночных систем, чередования бодрствования и сна в определенном режиме и т.д.

Первое золотое правило здоровья – твердая постель.

Человек одну треть своей жизни проводит во сне, однако это время можно использовать не только для отдыха, но и для коррекции осанки. Если спать на ровной и твердой кровати, то в этом случае вес равномерно будет распределяться по всему телу, и мышцы смогут полностью расслабиться. *Только на такой постели возможно исправление позвоночного столба, который находится в искривленном состоянии днем во время работы.*

Твердая кровать стимулирует деятельность кожи, активизирует работу кожных венозных сосудов, предотвращает опущение печени, ускоряет кровоснабжение кожи. Все это обеспечивает крепкий сон и бодрое состояние после него.

Для того чтобы сон был более крепким, вечером, примерно за час до сна, следует провести не менее 20 минут на свежем воздухе.

Второе золотое правило здоровья – твердая подушка.

Речь в этом случае идет не столько о традиционной подушке, сколько о валикообразной подкладке под голову (желательно, деревянной). Подушка-валик должна быть определенных размеров, индивидуально подобранных для каждого человека. **Она должна заполнять впадину между затылком и лопаточной областью так, чтобы третий и четвертый шейные позвонки ровно лежали на твердой поверхности и не искривлялись.**

Конечно, такая подушка будет с непривычки доставлять массу неудобств или даже болезненные ощущения, но все это исключительно от того, что люди за долгое время привыкали к другому образу жизни и сна, и теперь все правильное кажется им неудобным и диким. Для того чтобы устранить неприятные ощущения, на первых порах твердый валик можно оборачивать мягкой тканью. По прошествии времени слои материи следует снимать один за другим, постепенно избавляясь от ненужной подкладки.

Третье золотое правило здоровья – упражнение «золотая рыбка».

Это упражнение воздействует на позвоночные нервы, расслабляет их и снимает перенапряжение, а также нормализует кровообращение, благотворно влияет на работу сердца, стабилизирует работу основных систем организма, включая нервную, способствует правильной работе кишечника.

Исходное положение: лягте на спину (на ровной и твердой поверхности – это может быть постель или пол), руки запрокиньте за голову, вытяните ноги вперед, давите пятками вниз и тянитесь носками к лицу.

Сначала необходимо сделать хорошую растяжку. Потянитесь правой пяткой вперед, а руками – в противоположную сторону, потом сделайте то же самое левой пяткой. Затем положите руки под голову и, не отрывая туловища от пола (следите, чтобы пятки, бедра и позвоночник были прижаты к полу), сделайте корпусом волнообразные движения слева направо (но не вверх и вниз – это важное условие!) в течении 1–2 минут.

Это и последующие [упражнения](#) рекомендуется выполнять дважды в день, утром и вечером.

Четвертое золотое правило здоровья – упражнение для капилляров.

Цель этого упражнения – стимулировать капилляры в органах, улучшить кровообращение во всем организме, движение и обновление лимфы. Оно является хорошим заменителем бега, так как позволяет убрать нагрузку на суставы и сердце, что немаловажно при многих проблемах со здоровьем. Если есть возможность, выполняйте его в легкой, свободной одежде, тогда помимо вышперечисленных эффектов вы получите усиление

кожного дыхания, что приведет к очищению организма от шлаков через кожный покров.

Исходное положение: лягте на спину на твердую поверхность, под шею положите валик, о котором выше шла речь. Поднимите ноги и руки вверх, разверните ступни параллельны полу. В таком положении делайте активные потягивания руками и ногами в течение 1–3 минут.

Пятое золотое правило здоровья – упражнение на смыкание ладоней и стоп.

Это упражнение координирует функции мышц, нервов и кровеносных сосудов. Выполняя его, вы стимулируете работу диафрагмы, что улучшает кровообращение и снижает нагрузку на сердце. Кроме того, это упражнение заставляет активно взаимодействовать мышцы правой и левой стороны нашего тела, которые, координируя свою работу, благоприятно воздействуют на функционирование всех внутренних органов. Его особенно полезно выполнять женщинам во время беременности, так как оно способствует правильному развитию плода в утробе матери.

Упражнение состоит из двух этапов: подготовительной и основной части.

Подготовительная часть

Исходное положение: лягте на спину на твердую поверхность, под шею положите валик, плотно сомкните стопы ног и ладони рук, разведите колени в стороны.

В таком положении вам необходимо выполнить несколько разных движений, каждое следует повторять по 10 раз:

1. Не меняя положения рук, ног и туловища, нажимайте подушечками пальцев друг на друга.
2. Начинайте нажимать подушечками пальцев друг на друга и продолжайте нажатие уже всей ладонью.
3. Плотно сжимайте поверхности ладоней.
4. Сомкнутые руки вытяните за голову и «проведите линию» из-за головы до пояса. Пальцы при этом не должны менять положения, а ладони – быть прижатыми максимально близко к телу.
5. Разверните пальцы обеих рук, чтобы они «смотрели» на стопы, и двигайте ими от паха до живота.

6. Делайте движения аналогично пункту 4, но только теперь не подводите руки близко к телу, а держите их на максимальном удалении от тела, чтобы они как будто рассекали воздух.

7. Вытяните руки вверх и верните обратно. Старайтесь тянуться ими как можно дальше.

8. Оставьте руки сомкнутыми над солнечным сплетением, а ступнями ног двигайте вперед и назад, не размыкая их.

9. Двигая ногами так, как указано в пункте 8, добавьте движения ладонями в аналогичном порядке.

Основная часть

Исходное положение: после завершения 9 пункта подготовительной части лягте на спину, сомкните ладони над солнечным сплетением, соедините стопы, колени разведите в стороны.

Закройте глаза и, не изменяя положения ног и рук, спокойно полежите в течение 10–15 минут.

Шестое золотое правило здоровья – упражнение для позвоночника и живота.

Упражнение для спины и живота предназначено именно для тех областей нашего тела, в которых сконцентрированы основные жизненные энергии и важные органы. **Оно件лезно для восстановления кислотно-щелочного баланса в организме, способствует благотворному влиянию умственной энергии.** Делится на подготовительную часть и на основную.

Исходное положение подготовительной части: сядьте на пол на колени, при этом таз опустите на пятки (при желании или для большего удобства можно сесть «по-турецки»). Не забывайте держать спину ровно. Руки должны спокойно лежать на коленях. Все элементы упражнения выполняйте по 10 раз на каждую сторону.

1. Разминка:

– медленно поднимите и опустите плечи;
– вытяните руки вперед перед собой, затем резко оглянитесь назад, словно стараясь увидеть свой копчик, после медленно проведите взгляд от копчика до шеи (разумеется, у вас не получится увидеть спину, поэтому делайте это мысленно). Верните голову в исходное положение и проделайте те же

манипуляции с правой стороны.
– выполните те же самые действия, вытянув руки вверх.

2. Наклоните голову вправо и влево.

3. Наклоните голову вперед и назад.

4. Объедините пункты 2 и 3 (не забывайте о том, что упражнения подготовительного периода следует делать по 10 раз в каждую сторону).

5. Наклоните голову к одному плечу, потом медленно перекатите ее на другое, коснувшись затылком спины.

6. Поднимите руки с колен, согните их в локтевых суставах до прямого угла и крепко сожмите ладони, голову запрокиньте, направьте взгляд в потолок и разведите локти в стороны, пытаясь соединить их за спиной. В это время подбородком тянитесь вверх.

Исходное положение основной части то же самое, что и в подготовительной.

Расслабьтесь на некоторое время, потом снова подтяните живот, выпрямите спину и сделайте маятниковые раскачивания вправо-влево, при этом совершая животом движения вперед-назад. Выполняйте эти движения в течение 10 минут.