



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар
«Центр развития ребёнка – детский сад №110 «Теремок»

Семинар практикум для родителей:
«Солнце воздух и вода – наши лучшие друзья»

Воспитатель: Каширина А. Я.
Дата: 19.06. 2023 г.

Краснодар 2023

Цель: повышение педагогической компетентности педагогов в вопросах теории и практики организации закаливающих процедур с дошкольниками.

Задачи:

1. Расширять и углублять знания педагогов о содержании и особенностях организации закаливающих процедур детей дошкольного возраста.
2. Совершенствовать навыки работы по укреплению здоровья детей всех возрастных групп.
3. Развивать творческий потенциал педагогов.

Ход семинара-практикума

*«Единственная красота,
которую я знаю, –
здоровье» Г. Гейне*

Уважаемые коллеги, наш семинар хочется начать словами великого педагога В. А. Сухомлинского - *«Хорошее здоровье, ощущение полноты, неистощимости физических сил – важнейший источник жизнерадостного мировосприятия, оптимизма, готовности преодолеть любые трудности»*

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Как выглядит здоровый ребенок? Активный, веселый, с хорошим настроением. У него прекрасный аппетит и крепкий сон. Он не жалуется на недомогания, у него нет хронических заболеваний, постоянных простуд. Много ли таких здоровых детей? Нет. По данным Всемирной организации здоровья, 10 из 100 новорожденных уже страдают тем или иным недугом. Кроме тяжёлых соматических и психических болезней наших детей подстерегают травмы, простуды, вирусы, инфекции. Лишь маленькое количество родителей могут похвастаться тем, что ни разу не обращались к специалистам за оказанием медицинской помощи.

Основы здоровья и гармоничного развития, как известно, закладываются в детстве, когда ребенок активно растет, когда совершенствуются все системы его организма.

Дошкольный возраст (от 3 до 7 лет) особенно важен в этом отношении. Это время наиболее интенсивного развития, освоения огромного объема информации, воспитания привычек и жизненных установок, становления ребенка как личности.

Очень важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей.

Как вырастить ребенка крепким и здоровым?

Закаливание детей дошкольного возраста – одно из самых действенных способов профилактики многих заболеваний. Оно имеет положительное влияние на механизмы адаптации к холоду и жаре, ослабляет негативные реакции организма на изменения в погоде. Закаливание повышает стойкость к вирусным и бактериальным инфекциям.

Закаливания - это тренировка, совершенствование, развитие врожденных защитных сил организма. И наша задача добиться их наилучшего действия.

- Предлагаю разделить и поработать в группах, ответить на вопросы.

Вопросы для обсуждения для групп:

- Что такое закаливание?
- Принципы закаливания.
- Какие закаливающие мероприятия нужно проводить в детском саду:

После работы в подгруппах, провести обсуждение по вопросам

1. Закаливание — это комплексная система оздоровительных воздействий, направленных на достижение устойчивости, невосприимчивости организма к вредным для здоровья метеорологическим и другим факторам. Под закаливанием понимают повышение сопротивляемости организма главным образом низким температурам, поскольку в возникновении ряда заболеваний важную роль играет охлаждение организма (болезни верхних дыхательных путей, воспаление легких, нефриты, ревматизм и т.п.).

Закаливание в дошкольном возрасте следует рассматривать как важнейшую составную часть физического воспитания детей. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода.

2. Принципы закаливания

Организация закаливания детей дошкольного возраста должна быть продолжением оздоровительных процедур с раннего детства. Важно всегда тщательно контролировать самочувствие, изменяя формы и методы применения в зависимости от возраста, придерживаясь основных принципов закаливания детей:

Постепенность.

Постепенность заключается, прежде всего в том, что первые закаливающие процедуры должны как по своей силе, так и по длительности вызывать минимальные изменения в организме, и лишь по мере привыкания к данному

раздражителю их можно осторожно усиливать. Закаливание лучше начинать в летнее время года, когда температура воздуха выше, чем в другие сезоны, и колебания ее не бывают резкими.

Систематичность.

Нельзя прерывать закаливающие процедуры без серьезных к тому оснований, так как при этом исчезают те приспособительные изменения, или «механизмы», которые были уже выработаны в процессе закаливания, и тем самым чувствительность организма к внешнему раздражителю снова повышается.

Комплексность.

Специальные закаливающие процедуры не дают нужных результатов, если они в повседневной жизни ребенка не сочетаются с мероприятиями, направленными на укрепление его организма (прогулки на свежем воздухе, утренняя гимнастика, регулярное проветривание помещений и т.д.), и если они не проводятся комплексно. Так, воздушные ванны желательно сочетать с подвижными играми, физическими упражнениями и физической работой.

Учет индивидуальных особенностей ребенка.

Прежде чем начать закаливание, необходимо тщательно изучить физическое и психическое развитие каждого ребенка. На основании данных медицинского обследования, педагогических наблюдений, сведений, полученных от родителей, воспитатель составляет характеристику ребенка. При проведении закаливающих мероприятий в детских учреждениях всех детей по состоянию их здоровья делят на 3 группы:

- 1) здоровые, ранее закаливаемые;
- 2) здоровые, впервые приступающие к закаливающим мероприятиям, и дети, имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья;
- 3) с хроническими заболеваниями и вернувшиеся в дошкольное учреждение после длительных заболеваний.

По мере закаливания, но не раньше чем через 2 месяца, воспитанников переводят из одной группы в другую. Основанием для перевода должны быть следующие показатели: отсутствие в этот период острых заболеваний, положительная эмоциональная реакция ребенка на процедуру, резкое учащение сердцебиения, появление «гусиной кожи»).

Положительное отношение детей к закаливающим процедурам.

Результаты закаливания во многом зависят от того, как относятся к нему дети. Процедуры должны нравиться ребенку. Нужно, чтобы малыш воспринял их не как что-то принудительное, неприятное, а занимался бы радостно и весело.

3. Закаливающие мероприятия, для детей проводимые в детском саду:

Утренняя гимнастика в хорошо проветренной группе или спортивном зале с включением упражнений дыхательной гимнастики. Летом утреннюю гимнастику с детьми желательно проводить на свежем воздухе. Проводится ежедневно с музыкальным сопровождением. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.

Физкультурные занятия направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.

Прогулки проводятся ежедневно два раза в день. Регулярное получение более насыщенного кислородом воздуха стимулирует кровообращение, улучшает аппетит, повышает мозговую активность ребёнка. Дети много двигаются, соответственно становятся более ловкими, подвижными, вырабатывают новые умения и навыки, укрепляется мышечная система, улучшается настроение.

Физкультурные минутки во время занятий снимают напряжение мышц, вызванное неподвижным состоянием, переключают внимание с одной деятельности на другую, успокаивают нервную систему и восстанавливают работоспособность детей. Детям нравятся несложные упражнения, сопровождающиеся стихами и, по возможности, связанные с темой и содержанием деятельности.

Физкультминутки положительно влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы.

Пальчиковая гимнастика проводится ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Проводится в любой удобный отрезок времени.

На ладони находится множество биологически активных точек. Воздействуя на них, можно регулировать функционирование внутренних органов. Например: мизинец – сердце, безымянный – печень, средний – кишечник, указательный – желудок, большой палец – голова.

Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Правильное носовое дыхание – условие здоровья ребенка, профилактическое средство против тонзиллитов и респираторных заболеваний. При обучении

правильному дыханию надо научить ребенка сморкаться не через обе ноздри, а поочередно.

Следующим этапом должно стать развитие произвольной регуляции дыхания: предложить подуть на цветок сначала ртом, потом носом, затем одной ноздрей. Пускание мыльных пузырей – хорошее и веселое упражнение для развития дыхания.

Гимнастика для глаз проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.

Гимнастика после дневного сна. Упражнения воздействуют на все суставы, начиная с пальцев ног и заканчивая пальцами рук. Упражнения проводятся на все группы мышц.

Умывание. Обширное умывание

Полоскание полости рта водой комнатной температуры – хорошее средство закаливания. Предупреждает заболевания зубов, слизистой оболочки рта и носоглотки.

Игровой массаж.

Игровой массаж стимулирует рост и развитие мышечной массы, способствует поддержанию оптимального тонуса, является своеобразным раздражителем рецепторов кожи глубже лежащих тканей. Укрепляя организм и содействуя общему развитию, массаж помогает предупредить заболевания.

Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Тонизирует весь организм. Самомассаж проводится в игровой форме ежедневно в течение дня. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке и в любое время служит для детей хорошей тренировкой образного мышления, тренирует память, способствует укреплению умственного и физического здоровья.

Подвижные и спортивные игры проводятся ежедневно на прогулке, в групповой комнате - малой, со средней степенью подвижности. Подвижные игры в детском саду - это не только море положительных эмоций для посещающих его ребят, но и каждодневная необходимость. Природа маленьких детей просто не позволяет им находиться на одном месте, заставляет двигаться в любых условиях и ситуациях. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.

- Давайте немного отвлечемся, поиграем в игру «Сороконожки».

Участников делят на две, можно три команды. Каждой из команд выдают отдельную веревку. Играющие становятся с двух сторон от веревки, поочередно держась правой или левой рукой за нее. Задача – быстрее прибежать к финишу (расстояние 30-40 м., не отпуская веревки. Побеждает команда, преодолевшая дистанцию первой..

-А теперь, ответьте пожалуйста на вопрос: Какие основные средства закаливания? – *солнце, воздух, вода.*

Закаливание солнцем

Закаливающее значение действия солнца своеобразно. Солнце является сильно действующим средством закаливания. Солнечные лучи оказывают на организм общее укрепляющее действие, повышают обмен веществ в организме, лучше становится самочувствие, сон, кожа лучше регулирует теплообмен. Но солнце может оказывать и отрицательное действие. Поэтому надо к этой процедуре подходить очень осторожно. У младших детей особенно полезны солнечные ванны, но важен при этом индивидуальный подход. Проводить солнечные ванны надо в движении, но игры надо проводить спокойного характера. Солнечные ванны увеличиваются постепенно.

Закаливание воздухом

Воздух - это среда, постоянно окружающая человека. Он соприкасается с кожей - непосредственно или через ткань одежды и со слизистой оболочкой дыхательных путей.

Воздушное закаливание предполагает двигательную активность на воздухе, двигательную активность в облегченной одежде и босохождение в комнате, сон при открытых фрамугах.

Ежедневные прогулки детей дошкольного возраста – эффективный метод закаливания детей. Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной систем, но и в крови возрастает количество эритроцитов и гемоглобина. На прогулках воспитателями проводятся спортивные и подвижные игры.

Закаливание водой

Водное закаливание оказывает более мощное воздействие на организм по сравнению, например, с воздушными процедурами. Это связано с тем, что теплопроводность воды в 30 раз, а теплоемкость в 4 раза больше, чем воздуха.

Существует несколько отдельных способов закаливания водой:

Обтирание - самая нежная из всех водных процедур. Его можно применять во всех возрастах, начиная с младенческого. Обтирание производится смоченной в воде материей, 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 легким массирующим действием, а массаж всегда делают от периферии к центру, поэтому конечности надо обтирать снизу вверх (руки от кисти, ноги от стопы). Снижение температуры на один градус через 2-3 дня.

Обливание - бывает местное и общее. Местное обливание: обливание ног, чаще всего используется в яслях и младших группах. Начальная температура воды +30, затем доводят до +18, а в старших группах до +16. Время обливания ног 20-30 секунд.

Общее обливание надо начинать с более высокой температуры преимущественно летом, а в осенне-зимний период надо организовать так, чтобы вода охватывала возможно большую поверхность тела, спину, затем грудь и живот, затем правый и левый бок. После окончания - растереть полотенцем. Время под струей 20-40 секунд. Душ действует сильнее, чем простое обливание. Вода из душа оказывает массирующее действие, ощущается как более теплая, чем даже вода при обливании.

Купание проводится в естественных условиях, то есть в водоемах (реке, озере, море) в летнее время - является одним из лучших способов закаливания. Можно купать детей с раннего возраста, начиная с температуры +24 - 26 воздуха и не ниже +22 воды, более закаленных детей можно купать при температуре +19 - 20 воды. Длительность пребывания в воде увеличивается от 1-2 минут до 5-8 мин. после купания всегда должны быть движения.

Купание противопоказано детям с заболеванием сердца, болезнями почек, детям, недавно перенесшим плеврит, воспаление легких.

В каждом отдельном случае вопрос о применении купания решается врачами.

К водным процедурам относится баня, которая благотворно влияет на все функции организма.

В древней Греции считался отличным способом закаливания - хождение босиком (по росе, по скошенной траве, по хвое и др.).

Предлагаю педагогам пройтись по теме здоровья.

В заключении хочется подытожить!

Соблюдайте принципы закаливания: систематичность и постепенность. К началу процедур ребенку надо создать положительный эмоциональный настрой. Ни в коем случае не заставляйте ребенка насильно закаляться. Если не нравится ему бегать босиком – так обуяте, а для закалки найдите другой способ.

Закаливающие процедуры должны приносить удовольствие! И только тогда вместе с ними придет крепкое здоровье!