

Комплекс упражнений

Вводная часть

1. Обычная ходьба, ходьба с круговыми движениями рук, ходьба левым (правым) боком (1 мин.)
2. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд, руки на поясе (0.5 мин)
3. Упражнение на дыхание

Общеразвивающие упражнения

1. Маховые движения руками. И.п. – основная стойка; 1 – взмах руками вперёд, 2 – назад, 3 – вперёд (как можно выше), 4 – вернуться в И.п. (6-7 раз)
2. Повороты туловища. И.п. – ноги на ширине плеч, руки над головой в замке: 1 – поворот туловища влево, 2 – вправо (6-7 раз)
3. Маховые движения ногами. И.п. – стоя, руки на поясе, 1 – мах левой ногой, 2 – мах правой ногой (7 раз)
4. Поплавок – медуза. И.п. – основная стойка: прыжком, руки вверх, ноги на ширине плеч (8 раз)

Специальные подготовительные упражнения

1. Наклоны туловища вперёд. И.п. – ноги на ширине плеч: 1 – руки в стороны – вверх, 2 – 3 – наклониться вперёд, достать руками пол; 4 – вернуться в И.п. (6 раз)
2. Наклоны туловища назад; И.п. – ноги на ширине плеч: 1 – руки в стороны, 2 – 3 –пружинистые наклоны назад, 4 – вернуться в И.п. (6 раз)
3. Прыжки «Кто выше?» (40 раз)

Дыхательные упражнения

Министерство просвещения Российской Федерации
дошкольная образовательная организация – Детский сад «Солнышко»
обособленное структурное подразделение МОУ «Ульканская СОШ № 2»

Консультация для родителей:
«Методы закаливания детей дошкольного возраста»
(Закаливание детей воздухом, водой, солнцем)

Автор – составитель:
Кожан Оксана Евгеньевна
инструктор по ФИЗО
(плавание)

Если вы хотите видеть своего ребёнка физически крепким и здоровым, закаливайте его. Для этого можно широко использовать естественные факторы природы – воздух, солнце, воду.

Приучайте малыша с ранних лет к свежему воздуху, холодной воде, воспитывайте у него умение преодолевать трудности.

Необходимо помнить, что положительный эффект от закаливания вы получите только в том случае, если оно будет проводиться систематически, без перерывов, с соблюдением всех требований врача и с учётом индивидуальных особенностей вашего ребёнка.

Нужно знать, что длительный перерыв в закаливании (более 2-3 недель) вновь повышают чувствительность организма к охлаждению. Поэтому после болезни ребёнка продолжать закаливающие процедуры надо с более высоких температур, чем те, которые были достигнуты перед болезнью.

Чтобы получить положительный эффект, необходимо:

1. Учитывать возраст, состояние здоровья, индивидуальные особенности ребёнка, его настроение.
2. Постепенно проводить закаливающие процедуры, меняя их виды, в зависимости от сезона и погоды.
3. Постепенно увеличивать силу воздействия природного фактора.

Метод 1: Закаливание детей воздухом

Первое требование при закаливании – создание нормальных гигиенических условий жизни ребёнка. чтобы воздух в помещении был чистым, необходимо ежедневно проводить влажную уборку и постоянно проветривать комнату, температура воздуха в которой должна быть около 22 градусов.

Постепенно приучайте детей находиться в помещении сначала при одностороннем, а затем при угловом проветривании. Сквозное проветривание проводят в отсутствии ребёнка, допуская снижение температуры до 15-17 градусов и прекращая его за 20-30 минут до возвращения ребёнка (время, необходимое для восстановления нормальной температуры).

Одежда малыша должна соответствовать сезону и погоде и обеспечивать ему состояние теплового комфорта.

При температуре воздуха в помещении 22 градуса детей (до начала закаливания) одевают в двухслойную одежду: хлопчатобумажное бельё,

платье (можно хлопчатобумажное или фланелевое); на ноги колготы (для детей 3-5 лет) или гольфы (6-7 лет), туфли. При температуре воздуха ниже 19 градусов поверх платья надевают кофту; либо платье заменяется трикотажным или полушерстяным, колготы (для детей уже закалённых могут быть гольфы), туфли или тёплые тапочки с каблуком. Летом при температуре свыше 22 градусов следует облегчить одежду до однослойной (трусы, рубашка с короткими рукавами).

Очень полезен дневной сон на открытом воздухе: на веранде или в саду, в хорошо проветренном помещении, независимо от времени года. В средней климатической зоне дневной сон на открытом воздухе проводится даже при морозе, но при отсутствии ветра.

Одежда во время сна должна соответствовать сезону и погоде. Если ребёнок спит на открытой веранде, то в зимнее время его укладывают в спальный мешок, оставляя открытым только лицо. Весьма важно, чтобы окна на веранде были открыты, даже если она не отапливается. При отсутствии сквозняков во время сна в зимнее время температура воздуха на веранде может достигать – 10 - 15 градусов. Матрац и спальный мешок должны храниться в тёплом помещении.

Если ребёнок спит не на веранде, а в хорошо проветренной комнате, то спального мешка не требуется. В холодное время года лучшая одежда для сна – байковая рубашка с длинным рукавом или пижама, в тёплое – лёгкое бельё с короткими рукавами. После того, как ребёнок улёгся, в комнате открывают форточки или окна; прохладный воздух ускоряет наступление глубокого сна. За 15-20 минут до подъёма можно закрыть окно, чтобы воздух в комнате нагрелся.

Большую роль в закаливании воздухом вне помещения играет прогулка. Здесь важно правильно одеть и обуть ребёнка соответственно сезону и погоде, чтобы обеспечить ему свободу движений и необходимый тепловой комфорт.

При температуре воздуха от +6 до -2 дети должны быть одеты в четырёхслойную одежду – бельё, платье, колготы, трикотажную кофту (свитер), рейтузы, куртку или демисезонное пальто (при зимнем пальто не следует надевать кофту), сапожки. При снижении температуры до -3, -8 демисезонное пальто заменяется зимним, на ноги надевают утеплённые сапоги; при температуре от -1 до -14 градусов дополнительно надевают вторые рейтузы, утеплённые сапоги с носками. В зимнее время важно предупредить переохлаждение организма ребёнка. для этого надо следить, чтобы ноги и руки у него были сухими, промокшие варежки необходимо своевременно заменять. Игры нужно подбирать подвижные, но, чтобы ребёнок не перегревался.

С наступлением тепла детей постепенно переводят на двухслойную, а затем на однослойную одежду. Во время подвижных игр одежда должна быть спортивной – тренировочный костюм или трусы и майка.

Благодаря прогулкам и правильно организованному дневному сну даже зимой ребёнок находится на свежем воздухе 4-5 часов.

Летом, в тёплую погоду ребёнка надо приучать ходить босиком.

Воздушные ванны дети получают при смене белья после ночного и дневного сна во время самостоятельного одевания и раздевания. В эти 6-8 минут ребёнок бывает полностью или частично обнаженным. Кроме того, воздушные ванны он получает, находясь в облегчённой одежде (**трусы, майка, тапочки**) во время ежедневной утренней гимнастики, которая вводится в режим дня детей с начала третьего года жизни.

Утреннюю гимнастику проводят в теплое время года при одностороннем проветривании (**фрамуга, форточка, окно**); в холодную погоду (**зимой**) – при закрытых окнах, но сразу после проветривания помещения; летом - на открытом воздухе.

Если дети уже привыкли к прохладному воздуху, то на всё время бодрствования их оставляют в облегчённой одежде (**гольфы, короткие рукава**) не только летом, но и зимой.

Если появляются признаки охлаждения, то детям надевают колготы, платья с длинными рукавами, кофты.

Метод 2: Закаливание детей водой

Начинают с предельно слабых воздействий на ограниченную часть кожных покровов (**местное обтирание, обливание**), затем переходят к общему обтиранию всего тела и обливанию.

При местном воздействии начинают с воды в 30 градусов, через каждые 1-2 дня её снижают на 1-2 градуса до тех пор, пока она не достигнет 18-16 градусов. Для общего воздействия начальная температура воды – 35-34 градуса, через каждые 3-4 дня её снижают на 1-2 градуса и доводят до 24-22 градусов.

Закаливание водой детей младшего возраста или ослабленных (**часто болеющих**) можно начинать с контрастных местных обливаний ног.

Обливание проводят сначала тёплой водой температурой 36 градусов, затем прохладной, начиная с 28 градусов и постепенно снижая до 20 градусов, и вновь тёплой – 36 градусов.

Умывание. При умывании детей старше двух лет им моют лицо, шею, верхнюю часть груди и руки до локтя. Летом можно умывать детей прохладной водой из-под крана. Но если такое закаливание начинают в прохладное время года, нужно брать тёплую воду (+28), постепенно (*каждые 2-3 дня*) снижая её температуру на 1-2 градуса, доводя до 18-17 градусов. Непосредственно после умывания кожу вытирают полотенцем. Вся процедура продолжается 1-2 минуты.

Обтирание. Действие обтирания намного сильнее, чем умывания. Обтирание проводится варежкой из мягкой ткани или концом полотенца, смоченным водой нужной температуры. Конечности обтирают, слегка массируя кожу по направлению от пальцев к плечу. Общее обтирание производят в следующей последовательности: сначала обтирают верхние конечности, затем грудь, живот и спину. Собственно, влажное обтирание продолжается 1-2 минуты. Сразу после него кожу вытирают сухим мягким полотенцем с применением лёгкого массажа до появления умеренного покраснения.

Начинать надо с местного обливания. Ноги обливают из ковша (ёмкостью 0, 5 л), воду льют на нижнюю треть голеней и стоп. Обязательно соблюдать правило: прохладную воду лить только на тёплые ноги. Собственно, обливание продолжается 20-30 секунд, а затем следует растирание.

Более сильное действие оказывает общее обливание, так как в этом случае вода действует не только температурой, но и давлением своей массы. Обливать ребёнка лучше из кувшина, ёмкостью 1, 5-2 литра так, чтобы сразу облить всю поверхность тела.

Обливание ног может сочетаться с такой гигиенической процедурой, как мытьё ног. После мытья ноги следует облить водой соответствующей температуры.

Игра с водой также может быть использована как закаливающая процедура. Важно соблюдать соответствующую температуру воды (*28 градусов*). Наблюдая за детьми, можно постепенно снизить температуру воды до комнатной, не допуская, однако, явления охлаждения.

В тёплое время года, после предварительного закаливания воздухом, игру с водой и обливание можно проводить под открытым небом, оградив при этом ребёнка от ветра.

Общие души, ванны и купания не следует проводить раньше, чем через 30-40 минут после еды.

Для детей старше года температура воды для ванны-36-35 градусов, продолжительность ванны – 10 минут. Высота воды в ванне не должна

достигать уровня соска сидящего ребёнка. закаливающее действие обеспечивается последующим контрастным обливанием водой температуры на 2 градуса меньше, чем в ванне. Специального подогрева комнаты не требуется, надо лишь быстро вытирать и одевать ребёнка.

После предварительного закаливания воздухом и водой целесообразно применение комбинированных воздействий – воздушная ванна с последующим обливанием. Обратная последовательность (**воздушная ванна после обливания**) вредна, так как даже после тщательного вытирания кожа остаётся **повышенно** влажная и для предупреждения избыточной потери тепла должна быть защищена одеждой.

Купание в открытых водоёмах оказывает наиболее сильное действие, так как здесь имеет место одновременное влияние трёх факторов: свежего воздуха, большой массы воды и солнечной радиации на всю поверхность кожных покровов. При обеспечении благоприятных условий купание в открытом водоёме в безветренную погоду разрешается детям старше трёх лет, уже прошедшим предварительное закаливание воздухом и водой, при температуре воздуха на менее 25 градусов и воды не менее 23 градусов (**не более одного раза в день**). Хорошо закалённым детям при ежедневном регулярном купании можно позволять купаться и в более прохладной воде, сокращая время купания. Продолжительность купания увеличивается, начиная с трёх минут до пяти-восьми минут.

Метод 3: Закаливание детей солнцем

Закаливание солнцем осуществляется в процессе прогулки при обычной деятельности детей.

Иногда неправильно подходят к закаливанию солнцем, требуя, чтобы дети спокойно лежали. Не следует укладывать детей для солнечной ванны на подстилки и поворачивать через определённое время: здоровым детям трудно лежать спокойно.

Детям обязательно надевают светлый головной убор. Начинают прогулку со световоздушных ванн в тени деревьев. Затем на 5-10 минут игру детей перемещают под прямые лучи солнца и вновь – в тень. Так повторяют 2-3 раза в течение прогулки. Необходимо предупредить начало перегревания, поэтому при появлении небольшого покраснения лица ребёнка уводят в тень, занимают спокойной игрой, дают выпить несколько глотков воды. По мере появления загара солнечные ванны становятся более продолжительными.

Массаж биологических активных точек «Крокодил»

Цель: профилактика простудных заболеваний.

Дети, сидя «по-турецки», делают массаж биологически активных зон. Счёт можно заменить строчками из стихов для детей.

Строки

Движения

Крокодил ждёт гостей

Поглаживание ладонями шеи в направлении от шейного отдела позвоночника вперёд, к яремной ямке

Пасть полна его гвоздей

Мягко поглаживать большими пальцами шею (под челюстью)

Я спросила крокодила.

Сжать пальцы в кулаки и большими пальцами быстро растирать крылья носа

«Здесь овца не проходила?»

Поставить ладони ребром ко лбу и растирать его движениями в стороны – к центру

А злодей лежит на дне

Сильно раздвинуть указательный и средний пальцы, положить их перед ушами и за ними, и с силой растирать кожу

И подмигивает мне!

Потирая ладони, подмигнуть одним глазом.

Милых деток ждёт он в гости

На брюшке средь камышей:

Лапки врозь, дугою хвостик

И улыбка до ушей.

Массаж рук и ног «Черепаша»

Пощипывание рук поочерёдно от кисти к плечу:

Шла купаться черепаха

И кусала всех от страха.

Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!

Никого я не боюсь.

Поглаживание руки ладонями от кисти к плечу. При повторении стихотворения массируют ноги от щиколоток вверх:

Черепаша – дом ходячий.

Голову под панцирь прячет.

Крепкий панцирь у неё –

И защита, и жильё!

Ждёт вас новая загадка,

Отгадайте- ка ребятки!

Домик плавает и ходит,

Травку щиплет, воду пьёт.

Вы, не знаете, ребята,

Кто там, в домике живёт?

Гимнастика для ног «Белые медведи»

Дети имитируют походку медведя.

Белые медведи немного косолапы,
Белые медведи немного толстопяты.
Вот они шагают дружно,
Для порядка это нужно.

Это мишка снежно-белый –
Самый крупный, самый смелый!
Он всю жизнь живёт в снегу,
На холодном берегу.
Мы - ваши добрые соседи
Мы - ... (Белые медведи).

Бодрящая гимнастика после сна

Лепим Буратино

(с элементами дыхательной гимнастики и точечного массажа)

Проводится в постели.

(Все упражнения выполняются из И.п. лежа на спине).

- ✓ **«Лепим лоб».** Провести пальцами обеих рук по лбу от середины к вискам. Повторить четыре раза; темп умеренный.
- ✓ **«Рисуем брови».** Указательными пальцами обеих рук с нажимом провести по бровям. Повторить три раза; каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.
- ✓ **«Лепим глаза».** Погладить закрытые глаза от переносицы к внешнему краю глаз и обратно. Поморгать глазами. Повторить три раза; темп умеренный.
- ✓ **«Лепим нос»** Указательными пальцами энергично провести по крыльям носа. Повторить четыре раза; темп быстрый. В конце упражнения показать длинный нос Буратино и слегка его подергать.
- ✓ Дыхательное упражнение. Вдох через нос, задержать дыхание. Медленный выдох через рот. Повторить четыре раза.
- ✓ **«Лепим уши».** Растирать уши снизу-вверх и сверху вниз. Погладить правой рукой по левой снизу-вверх и сверху вниз до покраснения и ощущения тепла (30 с). В конце упражнения слегка подергать за уши.
- ✓ **«Лепим руки».** И.п. – лежа на спине. Похлопать правой рукой по левой снизу-вверх и сверху вниз. Погладить правую руку. То же повторить левой рукой. Повторить еще раз; каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.
- ✓ **«Лепим пальчики на руках».** Растирать пальцы рук до покраснения и ощущения тепла. Мальчики начинают выполнять задание с левой руки, девочки – с правой. Каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.
- ✓ **«Лепим ноги».** И.п. – лежа на спине. Похлопать обеими руками сначала по правой ноге и погладить ее, затем по левой и также погладить ее. Повторить пять раз; темп умеренный.
- ✓ **«Веселый Буратино».** И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги и руки вверх. Совершить ими хаотичные движения. Повторить пять раз; темп умеренный.
- ✓ Дыхательное упражнение **«Молодцы!»** 1 – вдох. 2-4 – выдох. На выдохе произнести слово «мо-лод-цы». Повторить три раза; темп медленный