

*Качалкина С.И. Система закаливающих мероприятий в дошкольном учреждении // Академия педагогических идей «Новация». – 2018. – №5 (май). – АРТ 116-эл. – 0,2 п. л. – URL: <http://akademnova.ru/page/875548>*

**РУБРИКА: ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**УДК 373.2**

**Качалкина Светлана Ивановна**  
инструктор по физической культуре,  
МКДОУ д/с № 414  
г. Новосибирск, Российская Федерация  
e-mail: [cheburashka\\_dc@mail.ru](mailto:cheburashka_dc@mail.ru)

**СИСТЕМА ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ В ДОШКОЛЬНОМ  
УЧРЕЖДЕНИИ**

*Аннотация:* В статье представлена система закаливающих мероприятий, используемая в практике дошкольного учреждения. Представлено описание условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников.

*Ключевые слова:* закаливание, здоровье, прогулка, условия, система мероприятий.

**Kachalkina Svetlana Ivanovna**  
instructor in physical culture,  
MKDOU d / s № 414  
Novosibirsk, Russian Federation

## **SYSTEM OF SCALING ACTIVITIES IN PRESCHOOL ESTABLISHMENT**

*Abstract:* The article presents a system of hardening measures used in the practice of preschool institutions. The description of conditions for preservation and strengthening of health of pupils is presented.

*Keywords:* tempering, health, walk, conditions, system of measures.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов, это бесценный дар, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем. В современных условиях наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей. По данным НИИ социальной гигиены и организации здравоохранения им. Н.А. Семашко, в России около 40% детей можно считать условно здоровыми.

Приходя в детский сад, большинство детей уже имеют целый букет заболеваний. Появляется все больше детей с частыми простудными заболеваниями. Следовательно, укрепление здоровья детей в дошкольных учреждениях – первостепенная задача педагогического и медицинского персонала. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие методики и технологии, без которых немислим педагогический здоровьесберегающий процесс современного детского сада. В широком смысле слова это процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьесобогащения, что является важнейшими условиями организации образовательного процесса.

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 творческой жизни человека. Закаливать свой организм необходимо каждому. Начинать закаливание лучше с раннего возраста.

При проведении последнего опроса большинство родителей на вопрос «Как вы относитесь к закаливанию?» ответили с осторожностью. В беседе выяснилось, что под закаливанием родители понимают радикальные меры – обливание ледяной водой, хождение босиком по снегу, моржевание, в то время как на самом деле это ежедневные мероприятия не носящие столь радикальный характер.

При закаливании необходимо руководствоваться определенными принципами, к числу таких относятся: постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей ребенка.

Закаливающие мероприятия в группах детского сада проходят каждый день и в течении всего дня.

День начинается с *проветривания помещения* перед приходом детей.

*Утренняя гимнастика* проводится каждый день с элементами дыхательной гимнастики. Продолжительность 8-10 мин.

Например, дыхательная гимнастика:

1. «ЧАСИКИ». Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10—12 раз.
2. «ТРУБАЧ». Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф-ф». Повторить 4—5 раз.
3. «ПЕТУХ». Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопать ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5—6 раз.
4. «КАША КИПИТ» Сидя, одна рука лежит на животе, другая—на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.
5. «ПАРОВОЗИК» Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20—30 секунд.
6. «НА ТУРНИКЕ» Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки—вдох, палку опустить назад на лопатки—длинный выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.
7. «ШАГОМ МАРШ!» Стоя, гимнастическая палка в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага—вдох, на 6—8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 минуты.
8. «НАСОС». Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону—выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом громко произносить «с-с-с-с-с», «с-с-с-с». Повторить 6—8 наклонов в каждую сторону.

Основным видом закаливания является *прогулка*: 2 раза в день:

- 4 - 4.5 ч. - в тёплый период,
- 2.5 - 3 ч. - в холодный период.

При планировании прогулки учитываются следующие факторы: погодные условия, возрастные и специфические особенности детей и др. Эффективность оздоровительной работы на прогулках напрямую зависит от организации образовательного процесса. Обучение, развитие и воспитание детей не должно наносить ущерба их здоровью.

Организация любой оздоровительной прогулки начинается при создании условий:

- участок группы озеленен на 80 % в соответствии с гигиеническими требованиями СанПиН. Помимо естественного озеленения формируются цветники, клумбы, огород;
- имеется спортивное оборудование (заборчики для лазанья, бревна, дорожки, ворота, мостики, горки), спортивный инвентарь (летом - мячи, кегли, кольцобросы, биты и др., зимой - санки, лыжи, тьюбы, клюшки и т.д.);
- отведена территория для творческих, сюжетных игр и игр с различными игрушками;
- выделено место для игр с песком и водой;

Планируются разные виды прогулок: типовые, спортивные, целевые, прогулки – экскурсии, походы, комбинированные.

Правильно спланированная прогулка даёт возможность для индивидуальной работы по развитию основных видов движений (12-15мин).

Для проведения бесед о здоровом образе жизни, о полезных и опасных растениях. Принятие солнечных ванн проводим при первом появлении солнышка. Организация подвижных игр и физических упражнений: 25-30мин.

*Комплекс закаливания после сна* включает в себя:

Сон без маечек

Зарядка пробуждения

Контрастно-воздушное закаливание.

Хождение босиком по массажным дорожкам.

Умывание прохладной водой (лицо, шея, руки до локтя) с постепенным снижением температуры воды.

Все элементы закаливания сопровождаются игровыми и стихотворными формами. Например, комплекс «Я на солнышке лежу»:

Кто спит в постели сладко?

Давно пора вставать.

Спешите на зарядку,

Мы вас не будем ждать!

Носом глубоко дышите,

Спинки ровненько держите.

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох.

2. И.П.: лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох.

3. И.П.: лежа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, и.п. (одновременно опустить).

4. И.П.: лежа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 сек.), вернуться в и.п.

5. И.П.: лежа на животе, руки за голову, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на полу, держать, и.п.

б. И.П.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута - вдох, выдох.

Особое внимание уделяется хождению босиком по массажным коврикам-дорожкам. Имеют несколько видов рельефной поверхности, а, следовательно, отличаются степенью воздействия на стопы ребенка. Во время ходьбы по этим дорожкам, дети сопровождают свои действия речью, ощущают поверхность и детали дорожки, отмечая качество материалов, из которых они сделаны: колючие или нет, мягкие или твердые, шершавые или гладкие. К тому же дети приучаются ходить друг за другом в колонне, не толкаться, сдерживать себя. Ходьба по массажным дорожкам – это прекрасное средство тренировки мышц стопы. Ребенок ставит ножку по-разному, при этом по-разному работают различные мышцы, а нервные окончания получают различные сигналы и в результате получается тренировка нервно-мышечной системы. И все это происходит в игре, благодаря чему ребенок испытывает положительные эмоции.

**Примерный план закаливающих мероприятий:**

№ п/п	Мероприятие	Место в режиме дня	Периодичность	Дозировка
1	Умывание	После каждого приема пищи, после прогулки	Ежедневно	t воды +28 - +20
	Обтирание рук до локтей	После сна	Ежедневно 1 раз в день	t воды +20 - +18
2	Облегченная одежда	В течение дня	Ежедневно, в течение дня	-
	Одежда по сезону	На прогулках	Ежедневно, в течение дня	-
	Воздушные ванны	После сна	Ежедневно, в течение года	5 минут

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: [akademnova.ru](http://akademnova.ru)

e-mail: [akademnova@mail.ru](mailto:akademnova@mail.ru)

	Выполнение режима проветривания помещения	По графику	Ежедневно, в течение года	6 раз в день
	Сон без маечек	Во время сна	Ежедневно, в течение года	Не меньше 14 С, дети, которые пришли после больничного спят в майках
	Босохождение в обычных условиях	Перед прогулкой	Ежедневно, в течение дня	2-3 мин
3	Полоскание горла	В течение дня	Ежедневно	После приема пищи
4	Ходьба по коррегирующим дорожкам	После сна	Ежедневно	1 раз в день
	Пальчиковая гимнастика	Вечером	Ежедневно	

Таким образом, у детей постепенно повышается интереса к физическим упражнениям, управлению собственным телом. Наблюдается снижение заболеваемости, утомляемости во второй половине дня. Вырабатываются привычки думать и заботиться о своем здоровье.



**Список использованной литературы:**

1. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы» под редакцией Вераксы. М. «Мозаика – Синтез» 2010 г.
2. Школа раннего развития «Как устроено мое тело» Шалаева. АСТ, 2010 г.
3. «Методика физического воспитания детей» Глазырина. «Владос». М., 2001 г.
4. «Планирование образовательной деятельности с дошкольниками в режиме дня. Подготовительная к школе группа». Корнейчева. С. – Пб. Педагогическое общество России. 2010г.
5. «Пальчиковая гимнастика с предметами». Бачина. М.: Аркти, 2006 г.

*Дата поступления в редакцию: 07.05.2018 г.*

*Опубликовано: 11.05.2018 г.*

*© Академия педагогических идей «Новация», электронный журнал, 2018*

*© Качалкина С.И., 2018*