Жевтяк Наталья Николаевна

воспитатель

МДОУ «Д/С №22»

п. Северный, Белгородская область

ТРАДИЦИОННЫЕ И НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ КАК ОДНА ИЗ СОСТАВЛЯЮЩИХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Аннотация*: статья посвящена опыту применения традиционных и нетрадиционных методов закаливания, как одной из составляющих здоровьесбережения воспитанников дошкольного возраста в организованной образовательной деятельности группы, с целью формирования здорового образа жизни детей.*

Ключевые слова: *традиционные и нетрадиционные методы закаливания, дети дошкольного возраста, дошкольное учреждение (ДОУ), здоровьесберегающие технологии, предметно-пространственная развивающая среда.*

Таким понятиям как: «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» в беседах с родителями и в планах воспитательной работы педагогов дошкольных учреждений уделяют большое внимание. Как нужно воспитывать ребёнка, чтобы у него сформировать понимание значимости здоровья и научить бережно к нему относиться? Эта задача взрослых – педагогов и родителей (законных представителей) и начинать решать ее необходимо с самых ранних лет жизни ребёнка, решать сообща и в системе.

Сегодня перед детским садом остро стоит вопрос о том, как усовершенствовать работу по сохранению и укреплению здоровья детей [4].

Важным условием формирования осознанного отношения к своему здоровью и реализации потребности в движении у детей дошкольного возраста – это создание предметно-пространственной развивающей среды. Воспитатель в группе создает «Центр здоровья» [1] и оборудует его как традиционным, так и нестандартным оборудованием, которое создает своими руками:

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

– для массажа стопы ног в целях профилактики плоскостопия используем медицинские грелки для босохождения, ортопедические и корригирующие коврики;

– для речевого развития и увеличения объема легких применяем трубочки одноразовые, стаканчики и изготавливаем «султанчики»;

– для массажа ступней ног и развития координации движений изготавливаем коврики: на основу крепим веревки с узелками, нашитые фломастеры, пуговицы, мелкие игрушки и др.;

– гимнастические палочки, спортивные солевые мешочки, гантели из бросового материала, мячики;

– для профилактических процедур подготовлены стаканы и столовые ложки.

Дети, используя данные предметы в игровой и непринужденной обстановке, незаметно для себя укрепляют свое здоровье.

Оздоровительная среда представлена в виде модулей, которая включает в себя трансформирующиеся детали, чтобы поддерживать у детей живой интерес. Среда организуется таким образом, чтобы визуально в ней были представлены все виды оздоровительной работы, созданы условия для активного взаимодействия детей с необходимыми атрибутами и пособиями.

В «Центре здоровья» размещаются картотеки: различных гимнастик (утренней, дыхательной, пальчиковой и после дневного сна), подвижных и малоподвижных игр, физкультминуток, дидактических игр; собрана библиотечка (книги, энциклопедии, иллюстрации, алгоритмы). Дети, рассматривая их, проявляют интерес к своему здоровью. Все эти пособия и игры направлены на формирование у детей контроля своего поведения и настроения, закрепят культурно – гигиенические навыки. Педагогу необходимо периодически обновлять содержание уголка здоровья.

Особо выделяются закаливающие процедуры, они являются важной частью и одной из составляющих мероприятий по здоровьесбережению, которые проводят воспитатели и родители с детьми [3].

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Постоянно проводится кратковременное проветривание групповой комнаты перед занятиями, спальной комнаты до наступления дневного сна и сквозное проветривание помещений в отсутствие детей для поддержания микроклимата.

В условия детского сада, дети ополаскивают водой комнатной температуры лицо, шею и руки до плеч. Летом, частью умывания, проводится мытье ног после прогулок и температура воды постепенно снижается, в зависимости от адаптации детей к данному виду закаливания, что повышает сопротивляемость организма.

Непременное условие успешной работы по здоровьесбережению и здоровьеобогащению дошкольников в дошкольном образовании – активное взаимодействие педагогов с родителями воспитанников. Дошкольное учреждение и семья – вот две основные социальные структуры, они главным образом определяют уровень здоровья ребенка дошкольного возраста [2]. Поэтому на рассмотрение родителей нами было предложены нетрадиционные методы закаливания: босохождение от холодного к горячему и полоскание носоглотки содово-солевым раствором.

Босохождение по ортопедическим (корригирующим) дорожкам или грелкам (холодная и горячая) от «холодного к горячему» направленные на профилактику плоскостопия и простудных заболеваний («мы закаляемся, гуляя босиком по заснеженным дорожкам»), на это отводится 15–20 сек [3];

После пробуждения от дневного сна, еще в постели, под контролем воспитателя, дети выполняют 3–4 дыхательных упражнения. Далее, под контролем воспитателя и медицинского работника, дети переходят в туалетную комнату, где проводится процедура полоскания носоглотки содово-солевым раствором.

Алгоритм проведения данной процедуры: развести раствор в пропорции на 1 литр 1 ч. ложка соли и 1 ч. ложка соды (без горки); ребенок в столовую ложку набирает раствор и в игровой форме вдыхает раствор через нос. Такая процедура проводится 2 раза в неделю.

До начала выполнения такого вида процедуры, воспитатель с детьми проводит закаливающие полоскания и начинает их с t+25°, постепенно снижая ее каждые 2–3 дня. Через месяц можно переходить на полоскание простой водой из-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

под крана. И только тогда, когда ребятам эта процедура будет интересна, можно перейти на содово-солевой раствор.

Одновременно традиционные виды закаливания проводятся ежедневно – это гимнастика после сна и дыхательные упражнения.

Оздоровительная работа с воспитанниками продолжается и в летний период, когда предусмотрень максимальное пребывание детей на открытом воздухе и доступные закаливающие технологии, направленные на формирование положительной мотивации у детей к здоровому образу жизни (солнечные ванны, хождение босиком по площадке, обливание водой ног на свежем воздухе), все это способствует укреплению здоровья детей.

Цель комплекса закаливающих мероприятий как одна из составляющих здоровьесберегающих технологий, заключается в совершенствовании условий для стремления воспитанников к здоровому образу жизни в условиях детского сада и семьи. Каждая минута пребывания ребенка в дошкольном учреждении должна способствовать решению задач связанных с сохранением и укреплением здоровья, безопасного поведения.

Постоянно поддерживающая атмосфера доброжелательности помогает снять у дошкольников нервное напряжение, агрессию.

Если смело сочетать гигиенические водные процедуры со специальными приемами, можно добиться закаливающего влияния на организм ребенка в целом.

Практика показывает, что применение традиционных и нетрадиционных методов закаливания, как одной из составляющих здоровьесбережения воспитанников, служит хорошей профилактикой простудных заболеваний и формирует предпосылки к здоровому образу жизни у дошкольников.

Комплекс проводимых мероприятий положительно сказывается на здоровье детей.

Список литературы

1. Волошина Л.Н. Организация здоровьесберегающего пространства // Дошкольное воспитание. – 2004. – №1. – С. 114–117.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

2. Голубева Л. Роль семьи и детского сада в формировании здоровья детей / Л. Голубева, И. Прилепина // Дошкольное воспитание. – 2001. – №12. – С. 44–48.

3. Змановский Ю.Ф. Закаливающие мероприятия в детских дошкольных учреждениях / Ю.Ф.Змановский // Медицинская сестра. – 2003. – №1. – С. 20–24.

4. Основная образовательная программа дошкольного образования «Тропинки» / под ред. В.Т. Кудрявцева. – М.: Вентана-Граф, 2016. – 359 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)