Шлепова Людмила Васильевна
воспитатель
Витушкина Людмила Петровна
руководитель группы - медсестра
Полторанина Нина Александровна
воспитатель
МБДОУ ЦРР детский сад «Белоснежка»
ЯНАО г. Новый Уренгой

Закаляемся – играя

Аннотация: *данная методическая разработка посвящена проблеме оздоровления детей дошкольного возраста и представляет собой инновационный опыт закаливания детей снегом в игровой форме.*

Игра является незаменимым средством сбережения и обогащения здоровья ребенка. Данный опыт может быть использован в дошкольном образовательном учреждении сельской местности.

Как не стыдно человеку
Чуть чего бежать в аптеку!
Ты прими хоть сто пилюль,
Все равно здоровья — нуль!
Зато у матушки-природы
Полным-полно других даров.
Прими леса, поля и воды,
И гор хребты, и неба своды —
И ты практически здоров!

Ю. С. Энтин

Новорожденный человеческий детеныш, обладает врожденной способностью адаптироваться к условиям окружающей среды. Стабильность этих условий, например, постоянная и отнюдь не низкая температура воздуха, теплая вода, стерильная пища, тщательное устранение контактов с движущимся воздухом (ветер) — приводит к тому, что врожденные механизмы адаптации отключаются за ненадобностью. К огромному-преогромному сожалению, именно стабильность внешних физических факторов является чуть ли не главным проявлением родительской любви. К чему это приводит? К тому, что физические факторы, для человека вовсе не экстремальные — движущийся воздух, именуемый страшным словом «сквозняк», или температура в комнате +17 °С - становятся источником повышенной опасности.

На первом году жизни у ребенка сохраняются защитные материнские антитела к некоторым вирусам, а затем, защита кончается, и дети начинают чаще болеть вирусными ОРЗ – иногда по 6–8 раз в год. Это связано, прежде всего, с расширением контактов с окружающим миром, в буквальном смысле нашпигованным вирусами. С возрастом ОРЗ болеют реже просто потому, что накапливаются антитела к разным вирусам.

Как правило, дети раннего и младшего дошкольного возраста болеют намного чаще детей старшего возраста. И эта проблема остается злободневной.

Именно поэтому детям так необходимо закаливание. Необходимо организовать уход, чтобы не угасли природные адаптационные механизмы. Не только не избегать, но сознательно создавать контрасты температур, как воздуха, так и воды, использовать все возможности для контакта с естественными факторами природы.

Именно контрастные температуры обеспечивают оптимальные условия для формирования адекватной защитной реакции и повышают эффективность закаливающих процедур. Ну а есть ли данные о том, что закаленные дети полностью защищены от простуды? К сожалению, нет. Они тоже иногда болеют ОРЗ. Однако, защита от заражения у прошедших закалку детей гораздо эффективнее, поэтому и число респираторных заболеваний, особенно тяжелых, намного меньше. Небольшие катаральные явления без температуры, длительностью 1–2 дня – вот как протекают ОРЗ у закаленного ребенка.

По данным статьи - «Здоровьеформирующие технологии: результат внедрения в условия севера» [№5 стр. 110 – 114] за последние годы специалистами в области педагогики, психологии и физической культуры разработано немало здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий. В их основу положены различные подходы, направленные на укрепление здоровья. Это - соблюдение гигиенических требований, сбалансированное питание, закаливание, физкультурно-оздоровительные системы. В осуществляемых исследованиях предпринимались попытки использовать этот подход в качестве одного из средств формирования показателей соматического здоровья детей. Несмотря на проводимые исследования, состояние здоровья, физического развития и двигательной подготовленности детей дошкольного и младшего школьного возраста свидетельствует о необходимости дальнейших исследований в этой сфере.

Последние 10 лет коллектив дошкольного учреждения «Белоснежка» активно работает над внедрением, апробацией различных оздоровительных технологий («хождение в воде по щиколотку» водное закаливание и др.)

Многолетний опыт по внедрению оздоровительных технологий в работу с детьми дошкольного возраста позволил выявить существенные изменения - это укрепление здоровья, увеличение защитных сил организма, улучшение показателей физического развития и двигательной подготовленности. Важно отметить, что в ходе разработок и внедрения здоровьеформирующих технологий, мы учитываем климатогеографические, социально-экономические и экологические особенности нашего региона.

Мы живем в заснеженном крае и практически семь месяцев в году имеем чистый, свежий снег. Снег - это естественно, приятно и безопасно. Он не так быстро охлаждает тело, как, например, ледяная вода. Свежевыпавший снег приятен на ощупь, его мягкость и чистота доставляет большое удовольствие. Зимняя забава - «игра в снежки», любимое развлечение детей любого возраста. Поэтому, именно снег, в данной методической разработке, выбран нами как фактор закаливания.

Прежде чем приступить к практическому решению проблемы нами была изучена нормативно-правовая база, регулирующая оздоровительную работу в ДОУ:

- САНпИн 2.4.1.2660-10 от 26.07.2011г (раздел XII и раздел XIII);
- Приказ МЗ №60 «Обеспечение медицинского наблюдения за развитием и состоянием здоровья детей в организованных коллективах
- Методические рекомендации по закаливанию детей дошкольных учреждений, утв.Минздравом СССР 16.06.1980 № 11-49/6-29.
- Федеральные государственные требования 2011г.

На основании изученных материалов, нашей творческой группой была разработана методика закаливания снегом «Закаляемся – играя»

Цель:

Повышение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Задачи:

Оздоровительные задачи:

- Снижение заболеваемости.
- Повышение устойчивости организма к контрастному воздействию температур.

Образовательные задачи:

- формировать представления детей о свойствах снега;
- формировать навыки экспериментирования со снегом;
- обогащать тактильный опыт детей;

Развивающие задачи:

- развивать кинестетическую чувствительность и мелкую моторику рук;
- развивать речевую активность, коммуникативные навыки, внимание, память;

Воспитательные задачи:

- воспитывать самостоятельность, уверенность, интерес к художественному экспериментированию;
- воспитывать коммуникативные навыки, интерес к сотворчеству;
- воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми;
- вызвать положительные эмоции, связанные с новыми впечатлениями.

Физиологическая сущность закаливания обуславливает определенные требования в организации работы с детьми:

- систематичность — раз уж начали, не идите на попятную, не ищите повода сегодня пропустить;
- постепенность — плавное увеличение интенсивности и продолжительности воздействий;
- учет индивидуальных особенностей — возраста, эмоционального состояния ребенка в момент проведения закаливающей процедуры, сопутствующих болезней, бытовых факторов.

Закаливающие процедуры должны доставлять ребенку удовольствие. Всегда имеет смысл делать акцент, именно на те варианты действий, к которым стремится сам ребенок.

Технология проведения закаливающей процедуры:

Условия:

- К процедуре допускаются дети, после медицинского осмотра и имеющие допуск врача-педиатра.
- Снег должен быть чистым, пушистым (либо рассыпчатым), приятным на ощупь.
- Температура воздуха в помещении не ниже 18^0С.

Примечание:

Если вас не устраивает свойство снега (плотность, твердость, загрязненность и др.), он может быть заменен на воду. t^0 воды должна соответствовать 12^0С (длительность процедуры согласно схеме закаливания)

Педагог заранее планирует игровую деятельность, к каждому моменту закаливания подбираются соответствующие стихи, загадки, пальчиковые игры, музыкальное сопровождение.

Педагогом учитывается время проведения игры, согласно схеме закаливания: начиная с двух-трех секунд, прибавляя по две секунды в неделю, максимальное время одна минута. После длительного перерыва закаливание начинают с 2-4 секунд.

В индивидуальные емкости насыпается необходимое количество чистого снега. Дети под руководством педагога играют со снегом. Затем моют руки с мылом, вытирают чистым индивидуальным полотенцем. Полотенца оставляют на просушку на специальных индивидуальных вешалках в умывальной комнате. Емкости освобождаются и моются мыльно-щелочным раствором.

Механизм действия:

Кратковременное воздействие холодом на рецепторы кожи стимулирует выработку внутреннего тепла, дает ощущение бодрости и свежести, нормализует функции жизненно важных систем, тем самым повышая защитные силы организма.

Оборудование:

1. Журнал учета времени, проведения процедуры закаливания.
2. Столы для занятий.
3. Емкость для забора снега.
4. Индивидуальные емкости с низкими бортиками.
5. Мыло, индивидуальные полотенца.

Данная закаливающая процедура, гармонично вписывается во все режимные моменты: совместную, непосредственно-образовательную и самостоятельную деятельность ребенка во время прогулки, что дает наилучшие результаты и ведет как к укреплению организма, так и к общему развитию ребенка в целом.

Проводя закаливание снегом, необходимо учитывать не только санитарно-эпидемиологические, но и федеральные государственные требования к организации детской деятельности.

Решение оздоровительных задач осуществляется через интеграцию образовательных областей:

•Познание: формировать у детей интерес к явлениям природы; развитие способности к пристальному и целенаправленному исследованию объекта.

•Социализация: вхождение детей в проблемную игровую ситуацию.

•Художественное творчество: развивать активность и творчество детей.

•Чтение художественной литературы: игровые взаимодействия с детьми через использование художественной литературы.

•Коммуникация: формирование навыков сотрудничества, взаимопонимания, самостоятельности ребенка, расширение и активизация словарного запаса.

•Безопасность: закрепление умений и навыков безопасного поведения во время закаливающей процедуры.

•Здоровье: формирование культурно гигиенических навыков.

•Музыка: формирование эмоциональной реакции детей на музыкальное сопровождение.

Заключение

В соответствии с рекомендациями Всемирной организации здравоохранения, для экспертной оценки оздоровительной методики используется один из основных аналитических подходов: метод оценки по результату.

Основными критериями оценки, являются:

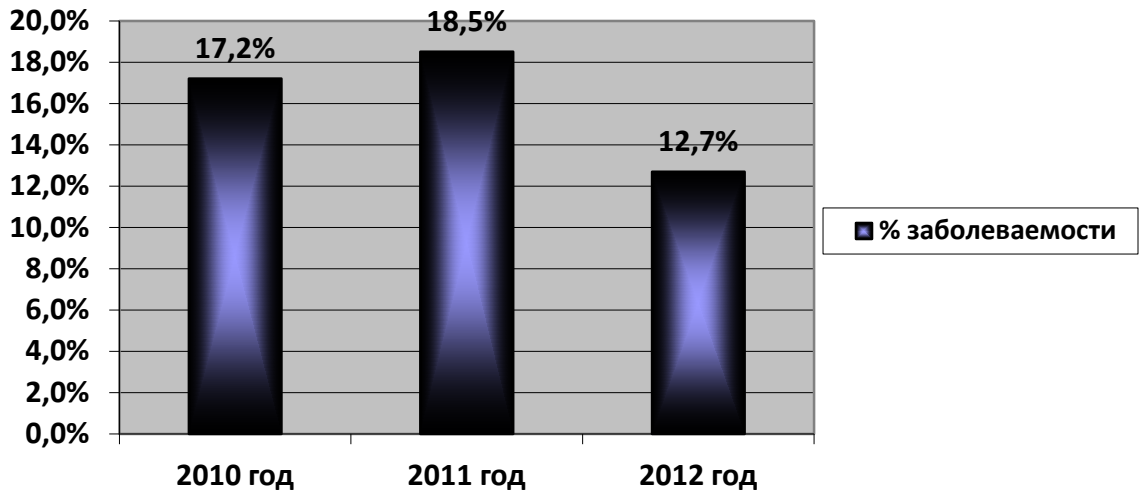
•общая заболеваемость (уровень и структура);

•острая заболеваемость (частота и тяжесть течения);

•длительность заболеваний;

•степень риска осложнений (н-р: бронхит).

Сравнительный анализ общей заболеваемости детей данной возрастной категории за три года:



2010 г. – данная методика закаливания в группе не использовалась.

2011г. - данная методика закаливания в группе не использовалась.

2012г. – внедрение и апробация данной методики.

Сравнительный анализ острой заболеваемости данной возрастной категории за три года по основным нозологическим единицам:

Группы воспитанников одной возрастной категории	Группа, не осуществляющая закаливающую процедуру 2010год	Группа, не осуществляющая закаливающую процедуру 2011год	Группа, осуществляющая закаливающую процедуру 2012 год
Заболевания	Случаи/д/дни заболеваний		
ОРВИ, грипп	14/88	15/116	14/82
Бронхит	19/198	12/103	2/14
Заболевания верхних дыхательных путей	36/252	42/320	24/127

Из приведенных в таблицах данных мы видим, что число случаев общей и острой заболеваемости значительно снизилось. Число случаев заболеваний бронхитами снизилось до минимума, это позволяет сделать вывод, что у прошедших закалку детей, действительно повысилась сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

В нашем случае игра со снегом позволила позитивно влиять не только на эмоциональное самочувствие, но и обеспечила заинтересованность ребенка в процессе закаливания, что сделала ее прекрасным средством для развития и саморазвития. Проявляя интерес к изучению свойств снега, даже гиперактивные дети, которые с осторожностью первое время просто наблюдали за игрой, стали активными участниками.

Вывод: Данная методика укрепления здоровья детей эффективна и является незаменимым средством сбережения и сохранения здоровья ребенка.

Используемая литература:

1. *В.С.Коваленко и др. Парциальная оздоровительная программа «К здоровой семье через детский сад». Санкт-Петербург. 2000г.Стр. 51, 67, 77.*
2. *В.С.Коваленко, К.А.Похис, К.М.Сергеева, Т.Л.Попова и др. Методические подходы к созданию экологической программы для детей (методические рекомендации). Санкт-Петербург.1997. Стр.94.*
3. *В.П.Обижесвет, В.Н.Касаткин, С.М.Чечельницкая. Приложение к журналу «Обруч»: «Настольная книга медсестры детского сада»: стр. 106 «Профилактика нарушений осанки и плоскостопия».*
4. *А.П.Чабовская «Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста».*
5. *«Здоровьеформирующие технологии: результат внедрения в условия севера» [Источник: Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, стр. 110 – 114. Автор: Семенова Галина Ивановна]*
6. *Е.О.Комаровский «Закаливание» 28.04.2011г.*
7. *Стопотерапия с использованием снега по методике Куранова А.Г.*
8. *Автор: Г.В.Куранов, журнал: Физкультура и спорт, 1988, N 7, с.20-21/. Способ закаливания детей дошкольного возраста.*
9. *Владимир Таточенко Профессор, доктор медицинских наук НИИ педиатрии МЦ ЗД РАМН «Закаливание детей».*
10. *САНпИн 2.4.1.2660-10 от 26.07.2011г (раздел XII и раздел XIII);*

11. *Приказ МЗ №60 «Обеспечение медицинского наблюдения за развитием и состоянием здоровья детей в организованных коллективах».*
12. *Методические рекомендации по закаливанию детей дошкольных учреждений, утв.Минздравом СССР 16.06.1980 № 11-49/6-29.*
13. *Основная общеобразовательная программа дошкольного образования МБДОУ ЦРР ДС «Белоснежка».*
14. *Игры с песком 29 ноября 2011 - Ольга Кудинова, сайт Маам.ru*
15. *Раздел "Консультации для воспитателей детского сада" сайт Дошколенок.ру*

ПРИЛОЖЕНИЕ I

ИГРЫ СО СНЕГОМ

Игра «Здравствуй, снег, снежок»

Цель: снижение психофизического напряжения.

Оборудование: Индивидуальные емкости со снегом.

Ход игры:

Набираем в таз снега и начинаем играть!

Воспитатель просит «поздороваться со снежком», дотронуться до снега.

Ребенок:

• дотрагивается до снега поочередно пальцами одной, потом второй руки, затем всеми пальцами одновременно;

• дотрагивается до снега всей ладошкой — внутренней, затем тыльной стороной;

• перетирает снежок между пальцами, ладонями.

Воспитатель проговаривает стишок и помогает ребенку.

Пальчик - мальчик, где ты был?
С этим братцем в лес ходил.
С этим братцем щи варил.
С этим братцем кашу ел.
С этим братцем песни пел.

После игры идем мыть ручки с мылом.

Подарим детям радость!