

## ***Здоровьесберегающая технология «Закаляемся - играя»***

*Авторы: Витушкина Л. П. – медсестра ДОУ; Полторанина Н.А. – воспитатель ДОУ; Шлепова Л.В. – воспитатель ДОУ*

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 - «Здоровье формирующие 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 здоровьесформирующих 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.

За последние 10 лет работа по использованию оздоровительных технологий была успешно проведена во всех возрастных группах нашего ДООУ. 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 здоровьесформирующих 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.

Основная часть

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

- 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\*С.

Примечание:

- Если вас не устраивает свойство снега (плотность, твердость, загрязненность и др.), он может быть заменен на воду.

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.

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).

### 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.

### Игра «Чувствительные ладошки»

Цель: развитие тактильной чувствительности, расслабление, активизация интереса, познание.

Ход игры:

Воспитатель: Давай поздороваемся со снежком. Положите свои ладошки на снежок.

Снежок на ладошках разотрем. Ой! Стал снежок водичкой... растаял. Наши ладошечки теплые, вот снежок и растаял.

Ребята, снежок какой? (ответы детей: белый, холодный). Молодцы!

### Игра «Необыкновенные следы»

Цель: Развивать активность и любознательность детей в процессе познавательной деятельности и игре, тактильной чувствительности, воображения.

Оборудование: Разносы со снегом

Ход игры:

Воспитатель: Сегодня день морозный. И снежок у нас интересный сегодня, крупинками (рассмотреть, сыплется как песочек). А знаете, на снежке остаются следы, вот посмотрите (показ, а затем попросить детей сделать тоже)

А теперь покажем, как

«Прыгают зайцы» — кончиками пальцев ребенок ударяет по поверхности снега, двигаясь в разных направлениях.

Он зимой в берлоге спит,

Потихонечку храпит,

А проснется, ну реветь,

Как зовут его - (медведь).

«Идут медвежата» — ребенок кулачками и ладонями с силой надавливает на снег.

«Ползут змейки» — ребенок расслабленными/напряженными пальцами рук делает поверхность снега волнистой (в разных направлениях)

«Бегут жучки-паучки» — ребенок двигает всеми пальцами, имитируя движение насекомых (можно полностью погружать руки в снег, встречаясь под снегом руками друг с другом — «жучки здороваются»).

Воспитатель: Посмотрите, какие получились интересные следы.

### Игра «Колобок»

Цель: регуляция мышечного напряжения, расслабление, экспериментирование.

Оборудование: таз со снегом, таз с водой.

Ход игры:

Воспитатель: А помните сказку «Колобок»? Как, бабушка стряпала колобок? Покажем!

Сначала малыши просто снег "месят" (знакомятся с материалом)

Бабушка слепила колобок – покажите, как лепила Баба Колобок

Вот так, вот так (показ, помощь детям)

В печку жаркую поставила (дышат на ладонь теплым воздухом);

и положила остудить на окошко (дуют на ладони)

Затем начинаем рассказывать:

Покатился Колобок по дорожке, а на пути у него озеро (таз с водой). Решил он его переплыть. Интересно умеет ли плавать Колобок? Наблюдаем, что же происходит со снегом в воде, делаем простейшие выводы.

### Игра "Снеговик"

Цель: Развивать активность, творческий подход детей в процессе познавательной деятельности и игре.

Оборудование: тазы со снегом по количеству детей (6 чел. подгруппа) накрыты салфетками

Ход игры:

Воспитатель: Ребята, посмотрите какие красивые салфетки перед вами. А что под ними, сейчас отгадаем? Я загадаю вам загадку, а вы попробуйте её отгадать:

Загадка:

Бел, да не сахар.

Нет ног, а идет (Снег)

Воспитатель: Правильно, снимите салфетки, перед вами снег, снежок.

Мы с вами лепили Снеговика из пластилина, (обратить внимание детей на схему) и мы уже знаем, что из снега тоже можно лепить. Сегодня мы с вами слепим Снеговика из снега.

Вот первый снежок - большой, вот второй – поменьше, а вот третий – маленький, друг на друга их поставим и Снеговик готов.

Эту же игру можно провести с использованием гуаши, нанести тонкой кисточкой глазки и пуговички Снеговику. Так же можно использовать пуговички или бусинки, маленькие веточки для веника, творческий подход воспитателя к проведению игры.

### Игра «Заборчик»

Цель: Развитие мышления, моторики.

Оборудование: таз со снегом, игрушка Зайчик (можно любую другую игрушку, на усмотрение воспитателя, о чем будет речь в игре)

Ход игры: Загадаю вам загадку:

Бегает вприпрыжку,

Любит кочерыжку.

Летом - серый,

Зимой - белый.

Самый он в лесу несмелый,

Маленький трусишка...

Кто это? (ЗАЙЧИШКА).

Воспитатель: Сейчас мы с вами поиграем с Зайкой, нам необходимо построить заборчик, что бы спрятать зайку от злого серого волка. Прихлопываем снег между ладонями на столе, получается заборчик.

### Игра «Гусеничка»

Цель: Развивать мышление и творческое воображение в процессе познавательной деятельности и игре.

Оборудование: тазы со снегом, зеленая краска (лучше растекается по снегу), 2 пуговички по количеству детей (6 чел. подгруппа)

Ход занятия

Воспитатель: Ребята, сегодня мы с вами будем лепить Гусеничку. Вот слепим мы четыре снежка, друг к другу как вагончики у поезда.

Снег какого цвета? А мы превратим его в зеленый.

Вот как: возьмите кисточки обмокните в зеленую краску, а затем прикоснемся кисточкой к каждому снежку по очереди, вода растекается по снежку и окрашивает его в зеленый цвет (не стоит заострять внимание на том весь снежок стал зеленым или нет –

это не важно). А теперь возьмем маленькие, черные пуговички и приклеим глазки. Вот такая чудесная Гусеничка у каждого из вас получилась!

После игры идем мыть ручки с мылом.

#### 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.Обижев, 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 Г. И.]
6. Е.О.Комаровский «Закаливание» 28.04.2011г.
7. Стопотерapia 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».