

Методическая разработка закаливания детей после сна на основе разработанной В.Г. Алямовской системы закаливания

Зайцева Юлия Александровна

Алямовская Вера Григорьевна

кандидат психологических наук, преподаватель Нижегородского психологического института, Народный педагог, отличник народного просвещения автор книг и пособий для педагогов детского сада

Опыт: Более 30 лет стажа в работе с проблемными детьми, консультирования по вопросам семейных отношений, проведения семинаров и тренингов по личностному развитию, психотехникам (саморегуляция, расширению сознанию, психологической самообороне, общения, личного роста).

Автор более 90 научных работ по проблемам управления развитием дошкольного образования и технологиям физкультурно-оздоровительной работы. Научный руководитель Центра дополнительного образования «Восхождение».

Закаливание организма детей

один из наиболее эффективных методов повышения сопротивления организма резким колебаниям температуры воздуха и простудным заболеваниям.

Факторы внешней среды для закаливания

- Воздушные ванны (под одеялом температура 38-39° С. температура в спальне 18°С)
- Ходьба по мокрым дорожкам (две дорожки длиной 4-5 метров и шириной 30-40 см: одна дорожка мокрая, вторая сухая)
- Приемы обширного умывания (прохладной водой 18-22° поочередное движение от кончиков пальцев к локтю обмывает водой руки)

Принципы закаливания организма детей после сна

- расширение зоны воздействия воды на тело ребенка,
- увеличение времени воздействия,
- принцип гибкого режима,
- принцип взаимопроникновения двух социальных институтов: установление доверительного делового контакта между семьей и детским садом,
- принцип корректировки воспитательной позиции родителей и педагогов.

Правила закаливания

1. Постепенность процесса. Искусственно ускорять его опасно. неподготовленный организм ребенка может не справиться с большими требованиями. Раздражение необходимо усиливать постепенно.
2. Систематичность (непрерывность) воздействия на организм. Закаливание должно проводиться систематично, лучше с самого рождения и продолжаться в течение всей жизни.
3. Индивидуальный подход. Нужно учитывать индивидуальные особенности ребенка: возраст, состояние здоровья, общее физическое развитие, особенности нервной системы. Начинать закаливание нужно, убедившись, что ребенок в данный момент совершенно здоров.
4. Положительный эмоциональный настрой. Закаливающие процедуры должны проводиться так, чтобы не вызвать у ребенка отрицательного отношения к ним.

Обширное умывание

Это эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего возраста и проводится после сна.

Суть обширного умывания заключается в следующем: ребенок, раздетый до пояса, в быстром темпе, самостоятельно выполняет ряд последовательных действий.

Этапы обширного умывания

- 1 этап – учат обмывать руки, лицо и вытирать их.
- 2 этап – обмывает руки, набирает в пригоршни воду, выплескивает на шею, движения от седьмого шейного позвонка к яремной впадинке на груди.
- 3 этап – учат растиранию сухим полотенцем.
- 4 этап – учат мокрой ладонью энергично растирать верхнюю часть груди. По окончании водной процедуры самостоятельно вытирается.

Приемы закаливания

1. Обширное умывание

- Открыть кран с водой, намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.
- Намочить обе ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку; сказать «раз».
- Намочить правую ладошку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».
- Намочить обе ладошки и умыть лицо. - Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться насухо.

Примечание: Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно, каждую руку, а также шею, грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т.д. В старшей группе они просто старательно обмываются водой из-под крана.

Приемы закаливания

2. Ходьба по мокрым дорожкам

- Из старых махровых полотенец, байковых одеял шьются 4 дорожки длиной 4-5 метров. Одновременно используются только 2 дорожки, остальные находятся в стирке.
- Для проведения процедуры одна дорожка намачивается, другая остается сухой. Дети топают несколько секунд по мокрой дорожке, затем прыгают на сухую и тщательно вытирают стопы.
- По мере привыкания процедура повторяется несколько раз. Хорошо использовать игры-речевки «Баба сеяла горох...», «Шел мужик по городу...».
- Подготавливает и расстилает дорожки помощник воспитателя, она же сдает их в прачечную.

Приемы закаливания

3. Обливание ног

- В ногомойку ставят тапик, стул, два ведра с водой и ковш. Пол застилается ковриком, старым одеялом или простыней.
- Ребенок садится на стул, зачерпывает ковшом воду и обливает одну стопу, затем другую, насухо вытирает ноги полотенцем.
- По мере привыкания к процедуре он обливает уже голень и стопу.
- На каждую ногу расходуется два ковша воды.

Примечание: Обливание ног не проводится, пока каждый ребенок не научится правильно вытирать, а затем энергично растирать ноги.

4. Влажное обтирание

- Необходимо 4 комплекта варежек. Воспитатель надевает на одну руку влажную варежку, на другую – сухую и растирает ребенка. Обе варежки сбрасываются в специальную емкость и сдаются в стирку.

Приемы закаливания

5. Ходьба босиком

- Вначале детей некоторое время приучают ходить в носочках по ковру или паласу. Затем просто по полу во время ежедневной утренней гимнастики.
- Затем дети ходят босиком, на это затрачивается от 2-х до 3-х месяцев в зависимости от подбора детей.

6. Сон без маечек

- Проводится круглый год.
- На случай снижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены теплые носочки на ноги и вторые одеяла.
- Температура в спальном комнате не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.

Схема закаливания по В.Г. Алямовской

Первая младшая группа

- 1 квартал (сентябрь-ноябрь)
- Постепенное обучение полосканию рта, элементам обширного умывания по мере прохождения адаптационного периода. Воздушные ванны после сна продолжительностью до 3 минут. Ходьба и бег босиком ежедневно в течение 3-5 минут (в первые 5-7 дней – не более 2 минут).
- 2 квартал (декабрь-февраль)
- Ходьба по мокрым дорожкам от 15 до 20 секунд.
- 3 квартал (март-май)
- Ходьба по мокрым дорожкам до 1 минуты.
- 4 квартал (июнь-август)
- Солнечные и воздушные ванны.
- В течение всего года: купание в бассейне 1 раз в неделю.

•

Схема закаливания по В.Г. Алямовской

Вторая младшая группа

- 1 полугодие (сентябрь-февраль)
- Воздушные ванны продолжительностью до 4 минут после сна. Влажное обтирание после утренней гимнастики. Ходьба и бег по мокрым дорожкам до 1,5 минут во время гимнастики после сна. Обучение элементам обширного умывания.
- 2 полугодие (март-август)
- Игры на мокрых дорожках до 2-2,5 минут. Обширное умывание после дневной гимнастики. Купание в бассейне 2 раза в неделю.
- Начиная со 2 младшей группы дети после завтрака чистят зубы, после обеда, полдника, ужина полощут рот.

Схема закаливания по В.Г. Алямовской

Средняя группа

- Сухое растирание после утренней гимнастики.
- Воздушные ванны продолжительностью до 5 минут во время переодевания ко сну.
- Ходьба и бег босиком ежедневно в течение 10-15 минут (в первые 5-7 дней не более 7 минут).
- Игры на мокрых дорожках во время гимнастики после сна до 4 минут.
- Обширное умывание после дневной гимнастики. После завтрака - чистка зубов, после обеда, полдника, ужина – полоскание рта.
- Купание в бассейне - 2 раза в неделю.

Схема закаливания по В.Г. Алямовской

Старшая группа

- 1 полугодие (сентябрь-февраль)
- Обширное умывание и растирание после утренней гимнастики. Воздушные ванны продолжительностью 8-10 минут во время переодевания ко сну. Ходьба и бег босиком ежедневно до 15 минут (в первые 5-7 дней – не более 10 минут). Обливание ног прохладной (+18 градусов Цельсия) водой. Чистка зубов после завтрака, полоскание полости рта после обеда, полдника, ужина.
- 2 полугодие (март-август)
- Воздействие на БАТК, расположенные на груди, ушах, голове. Купание в бассейне 2 раза в неделю в течение всего года.

Схема закаливания по В.Г. Алямовской

Подготовительная группа

- Обширное умывание и растирание после утренней гимнастики.
- Воздушные ванны во время переодевания ко сну до 10 минут.
- Ходьба и бег босиком ежедневно до 15 минут.
- Обливание ног прохладной водой (+18 градусов Цельсия).
- Воздействие на БАТК груди, ушей, головы.
- Чистка зубов после завтрака, полоскание полости рта после обеда, полдника, ужина.
- Купание в бассейне 2 раза в неделю.

Литература

- 1.Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей. Лекции 1-8-М.:Педагогический университет «Первое сентября» , 2015.
- 2.Иванов.С.М. Врачебный контроль и лечебная физкультура.- М.: Медицина, 2011.- 102с.
- 3.Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста.- М., 2010
- 4.Лаптев А.П. Закаливайтесь на здоровье.- М.: Медицина, 2011.
- 5.Пономарев С.А. Растите малышей здоровыми.- Советский спорт, 2013. 48с.
- 6.Студеникин М.Я. Книга о здоровье детей.- Москва, Просвещение 2014.
- 7.Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств.- Москва «Советский спорт» 2010.

Спасибо за внимание