ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ОВЗ В УСЛОВИЯХ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Путятина Л.Н.

Воспитатель МБДОУ № 218

Система мероприятий

- Элементы закаливания в повседневной жизни: умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе;
- Специальные мероприятия: водные, воздушные и солнечные.

Принципы

- Постепенность;
- Систематичность;
- Учет индивидуальных особенностей детей;
- Многофакторность;
- Полиградационность (применение раздражителей, разных по силе и времени воздействия);
- Сочетаемость общих и местных охлаждений;
- Наличие обязательной эмоционально-положительной реакции ребенка на любую закаливающую процедуру.

Условия

- Осуществлять закаливание следует только при полном здоровье детей, согласовав с врачом.
- Наличие одежды, которая должна соответствовать погоде на данное время дня.
- Использование нескольких форм закаливания

Формы

- Закаливание воздухом.
- Дневной сон на свежем воздухе, или с открытой форточкой, фрамугой.
- Воздушные ванны.
- Контрастные воздушные ванны.
- Сквозное проветривание.
- Одностороннее проветривание.
- Облегченная одежда.
- Хождение босиком.
- Дозированная ходьба.

Формы

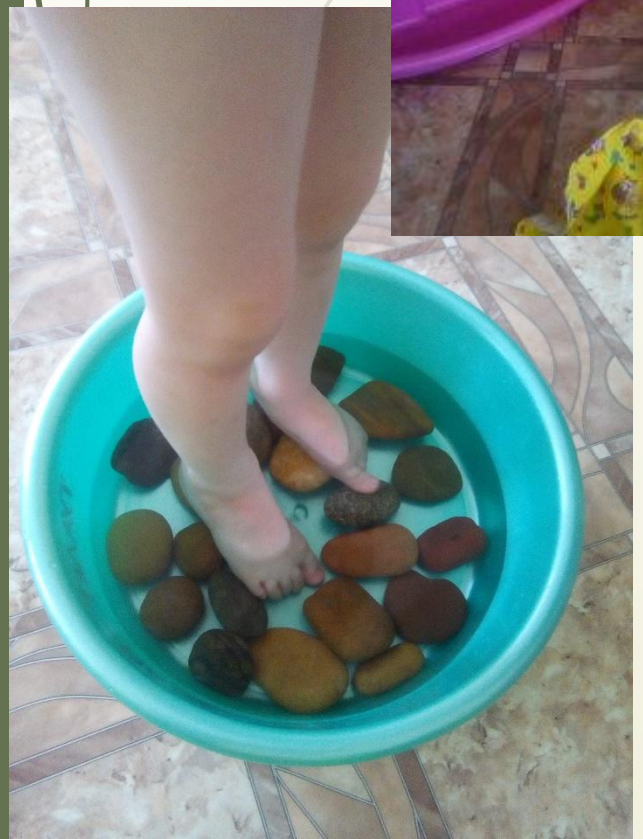
- Полоса препятствий
- Игровые дорожки.
- Рижский метод.
- Обширное умывание (лицо, шея, руки до предплечья, игры с водой)
- Сухое влажное растирание.
- Обливание стоп, ног.
- Контрастное обливание ног.
- Ходьба по камням в соленой воде.

Формы

- Обливание тела.
- Контрастный душ.
- Купание бассейне
- Гимнастика в постели после сна.
- Полоскание горла холодной водой. Детей, не умеющих полоскать горло, приучают по схеме полоскания пить холодную воду.
- Создание контрастных температур
- Дыхательная гимнастика

Оборудование

- Атрибуты для игр.
- Веранды, балконы. Гамаки, кровати, матрацы, подушки, спальные мешки.
- Ковер, одеяло, пол без дополнительного покрытия.
- Мешочки полотняные 30х70 см., наполненные: песком; еловыми шишками; камнями; опилками; поролоном; коврик с нашитыми пуговицами разной величины и формы
- Лоток с водой и галькой, махровый коврик ребристая доска, банкетка, лесенка.
- Коврики резиновые, шерстяные, теплые, холодные, сухие, влажные.
- Ребристая доска,
- Махровые дорожки



Оборудование

- Термометр,
- Емкость для воды, соль.
- таз для игр
- плавающие игрушки.
- Махровые рукавички
- Стаканчики
- кипяченая вода,
- Соль, сода.

Значение

- Общеукрепляющее.
- Оздоровительное.
- Повышение тонуса нервной системы, терморегуляторного аппарата ребёнка
- Улучшение деятельности эндокринных желёз, сердечнососудистой, дыхательной и пищеварительной систем,
- Выработка организмом избирательная чувствительность к температурным воздействиям.
- Физическое развитие, устойчивость к заболеваниям.

Комплекс закаливающих процедур для детей раннего дошкольного возраста на неделю

Дни недели	Виды закаливающих процедур			
Понедельник	Закаливание воздухом (прогулка на свежем воздухе утром и вечером)	Обширное умывание (лицо, шея, руки до предплечья) прохладной водой 27-28 град.С	Ходьба по полосе препятствий (мешочки полотняные, наполненные песком, еловыми шишками, камнями, опилками, поролоном)	Дыхательная гимнастика в течение дня
Вторник	Закаливание воздухом (прогулка на свежем воздухе утром и вечером)	Обширное умывание (лицо, шея, руки до предплечья) прохладной водой 27-28 град.С	Ходьба по ребристой доске, затем по мокрой и сухой дорожке.	Дыхательная гимнастика в течение дня
Среда	Закаливание воздухом (прогулка на свежем воздухе утром и вечером)	Обширное умывание (лицо, шея, руки до предплечья) прохладной водой 27-28 град.С	Ходьба по камням в соленой воде	Дыхательная гимнастика в течение дня
Четверг	Закаливание воздухом (прогулка на свежем воздухе утром и вечером)	Обширное умывание (лицо, шея, руки до предплечья) прохладной водой 27-28 град.С	Ходьба по полосе препятствий (мешочки полотняные, наполненные песком, еловыми шишками, камнями, опилками, поролоном)	Дыхательная гимнастика в течение дня
Пятница	Закаливание воздухом (прогулка на свежем воздухе утром и вечером)	Обширное умывание (лицо, шея, руки до предплечья) прохладной водой 27-28 град.С	Ходьба по ребристой доске, затем по мокрой и сухой дорожке.	Дыхательная гимнастика в течение дня

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ