

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г. КРАСНОДАР

«Центр развития ребенка – детский сад № 72»

Консультация:

**«Закаливание детей дошкольного
возраста на занятиях по физкультуре»**



инструктор по физкультуре: Белецкая С. М.

декабрь

2023 год

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы, - здоровье. Недаром в народе говорят: "Здоровому все здорово"! Об этой простой и мудрой истине следует помнить всегда, а не только в те моменты, когда в организме начинаются "сбои" и мы вынуждены обращаться к врачам, требуя от них подчас невозможного.

По данным ВОЗ здоровье человека на 10-20% зависит от наследственности, 10-20% - от состояния окружающей среды, 8-12% - от уровня здравоохранения и 50-70% - от образа жизни. Важную роль играет и закаливание.

Закаливание как фактор повышения сопротивляемости организма к различным метеорологическим условиям использовалось с древних времен.

Основными средствами закаливания являются воздух, вода, солнечные лучи; сочетание с физическими упражнениями повышает эффективность закаливающих воздействий.

Наиболее распространенная и доступная форма закаливания - использование свежего воздуха.

Использование для закаливания водных процедур имеет свои особенности; вода - более энергичный закаливающий фактор, чем воздух. Теплопроводность воды в 28 раз больше теплопроводности воздуха. Кроме температурного, вода оказывает механическое воздействие на кожу, являясь своеобразным массажем, который улучшает капиллярное кровообращение.

К закаливающим факторам относятся также действие солнечных лучей и физические упражнения, в частности, утренняя гигиеническая гимнастика.

Существует несколько принципов, которые необходимо соблюдать для получения положительного эффекта от закаливания, независимо от возраста человека или от действующих факторов закаливания. Эти принципы следующие:

1. Систематичность проведения закаливающих процедур во все сезоны года.

Естественной (безусловно рефлексорной) реакцией организма на холод является максимальное сужение, а затем максимальное расширение сосудов для того, чтобы усилить кровоток и согреть организм. Но через некоторое время это приводит к еще более сильному переохлаждению. Путем же регулярного закаливания можно выработать условно рефлексорное сужение сосудов до оптимального размера, предотвращающее охлаждение организма.

2. Постепенность увеличения силы раздражающего воздействия.

Важность этого принципа определяется самой сущностью закаливания - постепенно приспосабливаться к необычным условиям. Резкое охлаждение, превышающее возможности организма противостоять такому неблагоприятному фактору не только не принесет пользы, а, наоборот,

вызовет заболевание, простуду. Привычка к холодным воздействиям должна воспитываться последовательно.

На занятиях по физкультуре закаливающими факторами можно считать следующую:

1.Использование легкой физкультурной формы (закаливание воздухом): футболки, шорты, носки и спортивная обувь.

2.Наличие физических нагрузок в соответствии с принципами закаливания (систематичность и постепенность усложнения).

3.Проведение физкультурных занятий на воздухе (закаливание солнцем и воздухом).

4.Соблюдение температурного режима в зале.

5.Ходьба по массажным коврикам.

6.Дыхательная гимнастика (логоритмические упражнения в структуре занятия).

7.Ритмическая гимнастика (высокая двигательная активность в соответствии с принципами систематичности и постепенности усложнения).

Физическое воспитание детей дошкольного возраста направлено на укрепление их здоровья, совершенствование физиологических и психических функций развивающегося организма, его закаливание, развитие двигательных умений, повышение физической и умственной работоспособности, необходимой для обучения в школе. Задачи физического воспитания тесно связаны с задачами умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания. Организм ребенка-дошкольника находится в периоде становления функций, их непрерывного совершенствования, поэтому весь комплекс средств физического воспитания (режим, гигиена, закаливание, активные движения, подвижные игры, спортивные упражнения) должен обеспечить решение главной задачи- воспитание здорового, гармонически развитого ребенка, способного легко адаптироваться в условиях школьного обучения. Удовлетворение потребности дошкольника в движениях является важнейшим условием его жизнедеятельности и нормального развития не только физического, о котором уже говорилось выше, но и интеллектуального. Достаточная по объему двигательная активность благоприятно сказывается на функциональном состоянии головного мозга, увеличении работоспособности, повышении произвольности в выполнении различных действий. С возрастом в распорядке дня ребенка физические упражнения должны занимать все большее место. Они являются фактором, способствующим увеличению адаптации не только к мышечной активности, но и к холоду, гипоксии. Физическая активность способствует нормальному развитию центральной нервной системы, улучшению памяти, процессов обучения, нормализации эмоционально-мотивационной сферы, улучшению сна, возрастанию возможностей не только в физической, но и в умственной деятельности. Для повышения мышечной активности необходимы физические упражнения для

совершенствования двигательных процессов и навыков, осанки, предупреждения развития плоскостопия. В детских дошкольных учреждениях физические упражнения проводят в виде групповых гимнастических занятий и некоторых спортивных развлечений. Одежда ребенка должна быть свободной и не стеснять движения. Для придания разнообразия и увлекательности занятиям необходимо использовать различные предметы, спортивное оборудование и инвентарь: например: мячи, флажки, обручи, скамейки, лесенки, ленточки с кольцами и т.п. Гимнастические упражнения лучше проводить не раньше, чем через 30 мин после завтрака или дневного сна. Весьма важно, чтобы у детей сформировалась привычка делать утреннюю гимнастику систематически. В особенности важно проводить сеансы гимнастических упражнений после длительных малоподвижных занятий рисования, лепки, рукоделия. Воспитатель, медицинская сестра или родители должны освоить те упражнения, которые будут предложены детям. Рекомендуются давать задания детям четко и ясно, без длинных, пространных объяснений, поскольку в этом возрасте трудно сконцентрировать их внимание. Рационально упростить команды, называя упражнения обобщенным образом, например: «кошки», «хвосты», «паучки» и др. Не следует требовать от детей абсолютно правильного выполнения задания, поскольку в этом возрасте еще несовершенна координация она находится лишь в стадии становления. Дети дошкольного возраста быстро отвлекаются при однообразных упражнениях. Занятия необходимо построить таким образом, чтобы обязательная часть, связанная с выполнением упражнений, осуществлялась динамично и сконцентрировано, а далее, во второй части, необходимо перейти к упражнениям, где в большей степени имеется игровой элемент. Организация физических упражнений при закаливании детей предусматривает, прежде всего, подбор упражнений с преимущественным развитием больших мышечных групп. Необходимо чередовать упражнения большой и малой интенсивности.

Комплексы утренней гимнастики должны включать имитационные движения, упражнения для развития мышц туловища, приседания, подтягивания, ходьбу, прыжки и бег. У детей этого возраста упражнения и движения должны быть связаны с игрой или имитацией игры. Во время занятий необходимо чередовать упражнения для всех групп мышц. При этом происходит совершенствование ходьбы, бега, прыжков, лазания. Эффективность занятий в особенности велика при положительном эмоциональном фоне ребенка. Не менее важно, чтобы соблюдалась постепенность в нарастании сложности упражнений и величины нагрузки на скелетные мышцы. Одной из наиболее эффективных форм работы на занятиях по физкультуре в детском саду является ритмическая гимнастика. Ритмическая гимнастика тренирует дыхательную систему и обеспечивает организм ребенка необходимым количеством кислорода. Физиологические

особенности дошкольников подтверждают это положение. Интенсивность окислительных процессов в организме ребенка выше, чем у взрослого, а поэтому потребность ребенка в кислороде больше. Дыхательный аппарат дошкольников еще несовершенен, в связи с этим дыхание поверхностное и учащенное, не обеспечивающее должного потребления кислорода. В ритмическую гимнастику входит неограниченный выбор движений, воздействующих на все части тела, различные группы мышц, а также развивающих все физические качества, такие как: ловкость, гибкость, выносливость, пластичность.

Закаленный ребенок наименее подвержен последствиям самых различных стрессов. Он более адаптивен, легче приспосабливается к новым условиям и обстановке.

Закаливание в детском саду является одним из факторов, оказывающих положительное влияние на успешность адаптации дошкольника к условиям обучения в школе.

Всем здоровья и благополучия!