**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**дополнительного образования детей**

**«Детско-юношеская спортивная школа № 1»**

**Методическое пособие**

**«Закаливание будущих чемпионов»**

**Выполнила:**

**Старший инструктор-методист**

**МБОУ ДОД «ДЮСШ №1»**

**Алехина Е.В.**

**г.Прокопьевск,2014**

**Содержание:**

1. Аннотация……………………………………………………………….стр.3

2. Введение………………………………………………………………....стр.4

3. Цель закаливания………………………………………………………. стр.6

4. Условия закаливания…………………………………………………....стр.6

**5. Основные правила закаливания ребенка……………………………...** стр.6  
6. Основные принципы…………………………………………………… стр.7

7. Основные направления…………………………………………………стр.7

8. Формы и методы оздоровления детей раннего (1-3 года) возраста…стр.8

9. Примерные рекомендации одежды в зависимости от температуры окружающего воздуха……………………………………………………. стр.10

10. Схема закаливания детей среднего(4-5 лет) возраста……………… стр.11

11.Схема закаливания детей старшего (6-7 лет) возраста………………стр.12

12. Примечание к схеме закаливания…………………………………… стр.13

13. План лечебно-профилактических мероприятий для часто болеющих

Детей (по программе «Здоровья» Алямовской В. М.)…………………. стр.15

14. Литература…………………………………………………………….. стр.17

**Аннотация**

Мнений по поводу пользы или вреда закаливания, его методик, продолжительности этих процедур много.

Методическое пособие «Закаливание будущих чемпионов**»**  разъясняет **основные правила, принципы, направления, формы и методы оздоровления детей дошкольного возраста. А также предложены схемы закаливания детей дошкольного возраста для трех возрастных групп от 1 до 3 лет, от 4 до 5 лет и от 6 до 7 лет, основываясь на научных знаниях и передовой** педагогический, медицинский и социальный опыт по оздоровлению детей. В методическом пособии есть возможность ознакомится с планом лечебно-профилактических мероприятий для часто болеющих детей (по программе «Здоровья» Алямовской В. М.).

Считаю, что методическое пособие «Закаливание будущих чемпионов» будет полезно родителям, бабушкам и дедушкам, педагогам, учителям и библиотекарям, хлебопекам и социальным служащим, шоферу, шахтеру и многим другим людям у которых есть дети дошкольного возраста. И тем, кто хочет вырастить своего ребенка здоровым, крепким, спортивным, а значит - счастливым человеком.

**Вырастим крепкого и здорового малыша!**

**1.Введение**

Работая в области физической культуры и спорта более 15 лет я делаю вывод, с которым думаю, согласятся 90% тренеров-преподавателей, что на сегодняшний день процент здоровых детей приходящих в спортивные секции очень низкий. Актуальность проблемы заключается в том, что в современных условиях одни дети имеют врожденные заболевания, а другие приобретенные, не смотря на столь юный возраст. Ребята зачастую ведут малоподвижный образ жизни, редкие пешие и велосипедные прогулки, порой не правильное питание и как следствие слабый иммунитет и большая восприимчивость к простудным заболеваниям. Поэтому закаливание в дошкольном возрасте рекомендуется для здоровой нации.

В связи с этим были предприняты попытки обобщения вопросов закаливания, **основных правил, принципов, направлений, форм и методов оздоровления детей дошкольного возраста. А также предложены схемы закаливания детей дошкольного возраста для трех возрастных групп от 1 до 3 лет, от 4 до 5 лет и от 6 до 7 лет, основываясь на научные знания и передовой** педагогический, медицинский и социальный опыт по оздоровлению детей. Я предлагаю ознакомится с планом лечебно-профилактических мероприятий для часто болеющих детей (по программе «Здоровья» Алямовской В. М.) и разработке практических рекомендаций по закаливанию детей дошкольного возраста.

****

**Закаливание** — это в первую очередь тренировка защитных сил организма. Именно умение адаптироваться помогает противостоять неблагоприятному воздействию окружающей среды. Особую важность это имеет для детей, которые в силу возраста и недостаточно крепкого иммунитета более восприимчивы к инфекциям и температурным перепадам. Не менее ценно закаливание и для ослабленных и часто болеющих людей. Основой закаливающих процедур являются перепады температур. Организм учится справляться с ними собственными силами. Благодаря этому человек становится неуязвимым перед холодом, а значит и перед простудными заболеваниями, распространенными в осенне-зимний период. Даже если закаленному организму не удается противостоять простуде, он способен справиться с ней за [короткий](http://www.kakprosto.ru/kak-8383-kak-sdelat-prichesku-na-korotkih-volosah) срок и без помощи медикаментозных средств. У закаленных людей практически никогда не развиваются осложнения после болезни.

Закаливание укрепляет нервную и сердечно-сосудистую систему, благоприятно воздействует на желудочно-кишечный тракт и ускоряет обмен веществ. Это способствует более быстрому выведению шлаков и токсинов из организма. Кроме того, закаливание учит бороться со [стрессом](http://www.kakprosto.ru/kak-1878-kak-spravitsya-so-stressom-na-rabote). Ведь именно так организм поначалу воспринимает охлаждающие процедуры. Но не всегда закаливание приносит пользу. Если охлаждающие процедуры проводятся нерегулярно, организм не успевает приспособиться и реагирует на них ухудшением самочувствия и обострением хронических заболеваний.

  Закаливание не должно ограничиваться охлаждающими процедурами. Оно должно стать образом жизни — лишь тогда удастся добиться желаемого эффекта.

Анализ научно-методической литературы показывает, что наиболее благоприятные сроки для закаливания приходится на дошкольный возраст.

**Закаливание-**это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма ребенка ко всем неблагоприятным факторам внешней среды.



**Цель закаливания:**

-укрепление здоровья детей

-развитие выносливости организма при изменении факторов внешней среды

- повышение сопротивляемости организма

**Условия закаливания:**

-учет индивидуальных особенностей при выборе методов

-комплексное использование всех факторов и процедур

-постепенное увеличение силы воздействия природы и факторов

- систематическое закаливание круглый год

- спокойное, радостное настроение во время процедур.

**Основные правила закаливания ребенка**  
1. Приступать к закаливанию можно в любое время года.   
2. Нельзя резко увеличивать продолжительность и силу закаливающих воздействий. Нарушение принципа постепенности может вызвать переохлаждение и заболевание ребенка.   
3. Закаливающие процедуры нельзя начинать, если ребенок болен.   
4. Эффективность закаливающих процедур увеличивается, если их проводят комплексно.

5. Процедура должна нравиться ребенку, вызывать положительные эмоции.

****

**Основные принципы**

**1.Принцип научности-** подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными методиками.

**2.Принцип активности и сознательности-** участие родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

**3.Принцип комплексности и интегративности**- решение оздоровительных задач в системе всего учебно - воспитательного процесса и всех видов деятельности.

**4. Принцип адресованности и приемственности**- поддержание связей между возрастными категориями, учет разного уровня развития и состояния здоровья.

**5.Принцип систематичности и последованности-** регулярно, ежедневно, последовательно выполнять необходимые упражнения начиная со слабых и постепенно увеличивать их по силе и деятельности. Только так формируются устойчивые рефлексы.

**6. Принцип результативности и гарантированности**- реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата и уровня физического развития детей.

**Основные направления**

**1.Профилактическое**

**-**Обеспечение благоприятного течения адаптации

-Выполнение режима дня

-Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры

**2.Организационное**

-Определение показателей физического развития, двигательной подготовки, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики

-Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик

-Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления

**3.Лечебное**

**-**Оказание скорой помощи при неотложных состояниях

**Формы и методы оздоровления детей**

**раннего (1-3 года) возраста .**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Формы и методы | Содержание | Противопоказания |
| 1 | Обеспечение здорового  ритма жизни | -щадящий режим (адаптационный период)  -гибкий режим | нет |
| 2 | Физические упражнения | -утренняя гимнастика  -подвижные и динамичные игры  -прогулка в любую погоду в соответствующей сезону одежде  -профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопие) | -повышение температуры  -острые инфекционные заболевания  -протестные реакции ребенка |
| 3 | Гигиенические и водные процедуры | -умывание  -мытье рук  -местный и общий душ  -влажное обтирание  -обливание ног  -игры с водой  -посещение бассейна | - острые инфекционные заболевания  -активные формы туберкулеза  -некоторые хронические заболевания (почек, сердца и др. органов) |
| 4 | Свето-воздушные ванны | -проветривание помещений (в том числе сквозное)  -сон при открытых фрамугах  -прогулки на свежем воздухе  -солнечные ванны  -отдых в тени  -обеспечение температурного режима и чистоты воздуха  -сухо-воздушная баня (сауна) | - острые инфекционные заболевания  -лихорадочные состояния  -некоторые хронические заболевания (легких, желудочно-кишечного тракта и др.) |
| 5 | Активный отдых | -развлечения  -праздники  -дни здоровья | - острые инфекционные заболевания  -лихорадочные состояния |
| 6 | Арома- и фитотерапия | -ароматизация помещений  -полоскание горла  -фитопитание (чай, отвары)  -аромаподушки  -аромамедальоны | - острые инфекционные заболевания  -лихорадочные состояния |
| 7 | Музыкальная тепапия | -музыкальное сопровождение режимных моментов  -музыкально-театральная деятельность  -хоровое пение | - острые инфекционные заболевания  -лихорадочные состояния |
| 8 | Специальное закаливание | -хождение босиком  -дыхательная гимнастика  -игровой массаж | - острые инфекционные заболевания  -лихорадочные состояния  -активные формы туберкулеза |
| 9 | Физиотерапия | -люстра «Чижевского» | - острые инфекционные заболевания  -лихорадочные состояния  -протестные реакции ребенка |

****

**О чем следует помнить:**

*Первый эффект* в снижении острой заболеваемости проявляется *только через несколько месяцев* после начала процедур, а *стойкий эффект* - только *через год.*

**Примерные рекомендации одежды в зависимости от температуры окружающего воздуха**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Одежда | 220С и выше | от 220С до 200С | от 200С до 180С | от 170С до 160С | от 150С до 60С | от 50С до -20С | от -30С до -80С | от -90С до-120С | от-130С до-180С |
|  | Майка | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
|  | Трусы | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
|  | Колготы |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
|  | Гетры |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
|  | Платье х/б |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
|  | Платье шерстяное |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
|  | Кофта |  |  |  | + | + |  |  |  |  |
|  | Зимнее пальто или куртка |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
|  | Тапочки | В помещении при любой температуре | | | | | | | | |
|  | Туфли |  | + | + | + | + |  |  |  |  |
|  | Сапожки утепленные |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
|  | Носки теплые |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
|  | Число слоев одежды | 2 | 2 | 2 | 3 | 3-4 | 4 | 4 | 4-5 | 4-5 |

****

**Схема закаливания детей среднего(4-5 лет) возраста.**

**Осень:**

**Закаливание воздухом.**

1.Воздушные ванны.

2.Утренняя прогулка на свежем воздухе.

3. Контрастные и воздушные ванны.

4. Сон с доступом свежего воздуха.

**Закаливание водой.**

1.Умывание в течение дня холодной водой.

2. Полоскание рта.

3. Ходьба по мокрой дорожке.

**Зима:**

**Закаливание воздухом.**

1.Утренняя прогулка на свежем воздухе.

2. Контрастные и воздушные ванны.

3. Сон с доступом свежего воздуха.

**Закаливание водой.**

1.Умывание в течение дня холодной водой.

2. Полоскание рта.

3. Ходьба по мокрой дорожке.

**Весна:**

**Закаливание воздухом.**

1.Утренняя прогулка на свежем воздухе.

2. Контрастные и воздушные ванны.

3. Сон с доступом свежего воздуха.

**Закаливание водой.**

1.Умывание в течение дня холодной водой.

2. Полоскание рта.

3. Ходьба по мокрой дорожке.

**Дополнительные закаливающие процедуры.**

1.Рефлексотерапия и аутогенная тренировка.

2. Прием витаминов «Ревит» и витамина «С» (с чередованием).

3. Прием отвара шиповника.

4. Массаж пальцев рук и точечный массаж лица и шеи.

**Схема закаливания детей старшего (6-7 лет) возраста.**

**Осень:**

**Закаливание воздухом.**

1.Воздушные ванны.

2.Утренняя прогулка на свежем воздухе.

3. Контрастные и воздушные ванны.

4. Сон с доступом свежего воздуха.

**Закаливание водой.**

1.Умывание холодной водой.

2. Полоскание рта.

3. Ходьба по мокрой дорожке.

**Зима:**

**Закаливание воздухом.**

1.Утренняя прогулка на свежем воздухе.

2. Контрастные и воздушные ванны.

3. Сон с доступом свежего воздуха.

**Закаливание водой.**

1.Умывание в течение дня прохладной водой.

2. Полоскание рта.

3.Контрастное обливание ног.

4. Ходьба по мокрой дорожке.

**Весна:**

**Закаливание воздухом.**

1.Утренняя прогулка на свежем воздухе.

2. Воздушные ванны.

3. Сон с доступом свежего воздуха.

**Закаливание водой.**

1.Умывание в течение дня прохладной водой.

2. Полоскание рта.

3.Обширное умывание.

4. Ходьба по мокрой дорожке.



**Примечание к схеме закаливания.**

1. **Йодисто-солевое закаливание** (2 литра воды, 200 гр.соли, 2 капли йода- этим раствором можно пользоваться в течении 5 дней).

2. **Ежедневная витаминизация** (поливитамины – «Ревит»).

3**.Фитотерапия** (сироп шиповника).

4.**Закаливание воздухом**. Воздушная ванна -при смене белья после ночного и дневного сна. Детям старше двух лет- во время утренней гигиенической гимнастики и умывания, температурный режим в помещении 20-22 градуса.

5. **Прогулка** 2 раза в день при температуре воздуха от -15 до + 30 градусов, гулять с ребенком в любую погоду. Отменить её можно лишь при сильном ветре или проливном дожде.

6. **Закаливание водой**. Умывание – в начале водой 20 градусов. В дальнейшем её постепенно снижают до 16-18 градусов. Детям старше двух лет моют шею, верхнюю часть груди и руки до локтя. Общее обливание – после прогулки (начальная температура 35-34 градуса, в дальнейшем постепенно снижают до 26-24 градусов). Купание при температуре воды 36 градусов- проводится перед ночным сном 2 раза в неделю.

7.**Хожденеие босиком**- начинают при температуре пола не менее 18 градусов. Ребенок сначала ходит в носках 3-5 дней, затем без них по 3-4 мин, далее увеличивать на 1мин в день, доводить до 15-20 мин(массажные коврики, ребристая доска- с целью профилактики плоскостопия).

8.**Дыхательная гимнастика.** Рекомендуется активно «шмыгать» носом, позволяя выдоху уходить после каждого вдоха самостоятельно через рот: активный вдох- пассивный выдох.

****

**План лечебно-профилактических мероприятий**

**для часто болеющих детей**

**(по программе «Здоровья» Алямовской В. М.)**

*Витамин «С» 45мг. в сутки круглогодично.*

**Сентябрь**

-закаливание

-экстракт элеутерококка или настойка женьшеня, настойка китайского лимонника или настойка аралия. По 1капле на год жизни в 3е блюдо в течение месяца. Часто болеющим-ингаляции.

**Октябрь**

-закаливание

-ЛФК

-дыхательная гимнастика

-массаж грудной клетки №10

**Ноябрь**

-закаливание

-поливитамины по 1-2 драже в день 2 недели

-глюконат кальция по 1ч.л. 2 недели

-полоскание настоями трав 2 недели

-часто болеющим –ингаляции

**Декабрь**

-закаливание

-настойка шиповника по 100г. в день-1 месяц

**Январь**

-закаливание

-оксолиновая мазь в течение 2х недель в нос

-закапывание интерферона в нос в течение 5и дней

-отвар трав в течение 2х недель по 100г.

-часто болеющим –ингаляции

**Февраль**

-закаливание

-ЛФК

-дыхательная гимнастика

-массаж

-полоскание горла настоями трав в течение 2х недель ( шалфей, эвкалипт, ромашка).

**Март**

-закаливание

-поливитамины по 1-2 драже в день 2 недели

-глюконат кальция по 1таблетке- 10 дней

-экстрат элеутерококка по 1 капле каждый день

**Апрель**

-закаливание

-массаж

-настойка шиповника по 100г. в день-1 месяц

-ингаляция

**Май**

-закаливание

-полоскание горла настоем трав (шалфей, эвкалипт)

****

**Литература:**

1.Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей. Лекции 1-8-М.:Педагогический университет «Первое сентября» , 2005.

2.Иванов.С.М. Врачебный контроль и лечебная физкультура.- М.: Медицина,

1976.- 102с.

3.Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста.- М., 2005

4.Лаптев А.П. Закаливайтесь на здоровье.- М.: Медицина, 1991.

5.Пономарев С.А. Растите малышей здоровыми.- Советский спорт, 1989. 48с.

6.Студеникин М.Я. Книга о здоровье детей.- Москва, Просвещение 1988г.

7.Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств.- Москва «Советский спорт» 1990г.

