**Влияние профилактических мероприятий по закаливанию на здоровье дошкольников.**

Консультацию подготовила: инструктор по физ. культуре Тимофеева Елена Витальевна

Данный материал будет полезен как младшими, старшим дошкольникам, так воспитателям и родителям.

**Цель:** напомнить педагогическому составу и родителям о важности проведения всех методов (приемов) при проведении комплекса воздушных ванн.

**Задачи:**

- повысить качество и эффективность проведения воздушных ванн;

- укрепление здоровья (закаливание) дошкольников, как следствие, повышение посещаемости воспитанников детского сада.

Я не боюсь ещё раз повторить:

Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь,

Мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

В.А. Сухомлинский

Формирование навыков здорового образа жизни у дошкольников это важный этап в становлении фундамента здоровья детей, укрепить который можно только при систематическом проведении профилактических мероприятий по закаливанию. Бодрящая гимнастика после дневного сна - один из методов сохранения здоровья дошкольника. Приступая к закаливанию детей, следует придерживаться следующих принципов: систематичность, постепенность, последовательность, учёт индивидуальных особенностей ребенка и состояния его здоровья, а также комплексность в использовании закаливающих процедур.

После дневного пробуждения ребенка, в нервной системе происходит сохранение тормозных процессов, в это время идет снижение как умственной, так и физической работоспособности, резко понижается скорость реакции. Резкий переход из состояния сна к бодрствованию, крайне вреден, поэтому необходимы профилактические мероприятия, связанные с бодрящей гимнастикой после сна. Очень эффективно проводить упражнения под музыку, так как происходит процесс возбуждения в нервной системе дошкольника, то есть полезен внешний окружающий сигнал, поступающий в нервную систему, это не только может быть музыка, но и яркий свет, солнце, раздвинутые шторы, водные процедуры.

При проведении гимнастики после сна, устраняются последствия вялости, сонливости, идет на подъем результат умственной и физической работоспособности. После дневного сна важно поднять настроение и мышечный тонус у каждого ребенка, а так же позаботиться о профилактике нарушений осанки и стопы. Этому может способствовать комплекс бодрящей гимнастики после дневного сна, который носит вариативный характер. Поднять настроение и мышечный тонус детей можно с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. Комплекс бодрящей гимнастики длится 10-15 минут, после чего дети переходят к водным процедурам.

**Таким образом**, комплекс воздушных ванн состоит из нескольких частей:

- разминочные упражнения в постели;

- выполнение простого самомассажа,

- пальчиковая гимнастика;

- дыхательная гимнастика;

- ходьба по «тропе здоровья»;

- подвижные игры в помещении.

Заканчиваться гимнастика может контрастным умыванием лица и рук. В любой вариант комплекса следует включать корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки.

Большинство вариантов комплексов рассчитаны на большую самостоятельность, дети должны помнить упражнения, их последовательность и осознанно выполнять комплекс.

**Методические рекомендации по закаливанию:**

1. Проведение «Тропы здоровья».

2. Сон без маечек.

3. Питьевой режим.

4. Воздушные ванны.

Целью проведения оздоровительной процедуры ***«Тропа здоровья»*** является укрепление свода стопы, воздействие на рефлексогенные точки стопы, повышение общей резистентности организма к инфекциям, активизации умственной деятельности. Процедура проводится перед сном и после сна. Дети в трусиках и маечках босиком проходят по раздражающим поверхностям, продолжительность процедуры 5 минут. Необходимое оборудование: раздражающие поверхности (ребристая доска, колючий коврик, коврики с нашитыми пуговицами и т.д.).

Воздушные ванны дети получают на утренней гимнастике, на гимнастике после дневного сна. Воздушные ванны после дневного сна проводятся в сочетании с бодрящей гимнастикой и тропой здоровья.

Первое время (адаптационный период) дети привыкают находиться в помещении в рубашках. Затем их приучают спать без маечек. По мере привыкания дети переходят к воздушным ваннам в одних трусиках.

Воздушные ванны могут принимать практически все здоровые дети и ослабленные после заболеваний. Детям с задержкой роста и развития прием воздушных ванн показан особо!

Существует множество различных способов и методов укрепления детского здоровья путем закаливания – от самых простых и щадящих до более кропотливых и интенсивных. Очень многим из них родители и даже воспитатели не придают особого значения. Между тем, такие простые вещи, как сквозное проветривания помещения в отсутствии детей имеет огромную пользу. В помещении должно быть всегда свежо и слегка прохладно. Температура воздуха – не выше 22, во время сна – не выше 18, но и не ниже 14 градусов. Иммунологи говорят, что такой перепад – наиболее благоприятный для здорового комфортного сна и закаливания дошкольников.

Влажность воздуха должна поддерживаться на уровне 40-60%, пол в помещении должен быть теплым и в присутствии детей недопустимы никакие сквозняки. А вот когда дети на прогулке или в спортзале – обязательное проведение сквозного проветривания.

**Комплекс воздушных ванн.**

1. Гимнастика в постели.

Исходное положение - ребенок лежит на спине, руки вдоль туловища: прижать подбородок к груди (не поднимая голову), носки потянуть на себя; потянуться, стремясь макушкой в одну сторону, пятками в противоположную сторону, вернуться в исходное положение.

- Исходное положение - лёжа на животе, руки вверх, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты: потянуться головой и руками в одну сторону, ногами в противоположную, расслабиться.

2. Самомассаж.

Воспитатель:

Выпал снег, но вот досада,

Не готовы мы к зиме

Простужаться нам не надо

Сделаем массаж себе!

(Дети делают себе точечный массаж биологически активных зон, предотвращающий простуду):

- Утка крякает, зовёт всех утят с собою,

(Поглаживать шею ладонями сверху вниз)

- А за ними кот идёт, словно к водопою.

(Указательными пальцами растирать крылья носа)

- У кота хитрющий вид, их поймать мечтает!

(Пальцами поглаживает лоб от середины к вискам)

- Не смотри ты на утят-

Не умеешь плавать!

(Раздвинув указательный и средний пальцы, сделать «вилочку» и массировать точки около уха)

3. Профилактика нарушений осанки.

- Лыжник (имитация ходьбы на лыжах);

- Заготовим на зиму дрова (встать в пары, взявшись за правые руки, левую руку спрятать за спину и имитировать движения пальчиков).

Мы сейчас бревно распилим,

Пилим- пилим, пилим-пилим

Раз-два, Раз-два!

Будут на зиму дрова'

4. Пальчиковая игра «Снеговик»

- Давай дружок, смелей дружок,

- Кати по снегу свой снежок

(Показать, как летят снежки)

- Он превратится в толстый ком.

(Показать руками перед собой большой ком)

- И станет ком Снеговиком.

(Поставить руки на пояс, покачать головой и улыбнуться)

- Его улыбка так светла (улыбаться)

- Два глаза, шляпа, нос, метла...

(Руками показать на глаза, голову, нос, поднять одну руку вверх, раздвинув пальцы (« метла»).

- Но солнце припечёт слегка-

Увы, и нет Снеговика.

(Развести руки в стороны)

5. Водные процедуры (умывание прохладной водой).

Таким образом, о пользе воздушных ванн известно еще с самых древних времен.

Закаливание благоприятно влияет на нервную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы, так же способствует хорошей работе мышечной и костной систем дошкольника. Происходит нормализация психического состояния это особо актуально в детском возрасте.