Закаливание и занятия по обучению плаванию в детском саду.

Опыт работы показывает, что не всегда и все родители поддерживают и одобряют закаливание детей, обучение их плаванию. Некоторые боятся, что их дети могут простудиться и заболеть. Причины этого явления - неосведомленность родителей, недооценка ими значения плавания для укрепления здоровья детей, незнание условий организации и методики проведения занятий по плаванию. Полученные результаты обсудили с педагогическим коллективом, и было решено, систематически проводить просветительскую работу с родителями. На родительских собраниях объясняли, как важно, чтобы дети были здоровыми, закаленными, убеждали их в необходимости систематического проведения дома закаливающих процедур, чтобы повысить сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Мнение родителей по поводу закаливания, их отношение к тому, что дети будут обучаться плаванию, выясняли во время бесед, обсуждали вопросы, которые вызывали сомнения, затруднения у большинства родителей. В каждой группе в родительских уголках даются рекомендации по режиму дня /для детей дома, по проведению водных процедур, по закаливанию в разные сезоны года. Проводятся индивидуальные беседы с родителями детей с ослабленным здоровьем или несколько отстающих в физическом развитии, убеждая их в том, что занятия в бассейне будут способствовать укреплению здоровья ребенка, его правильному физическому развитию, а также воспитанию самостоятельности, активности, смелости, ловкости. Проводятся в детском саду «дни открытых дверей» с показом закаливающих процедур непосредственно в группе, занятия по плаванию в бассейне. Приглашаются родители на праздники на воде, где те с интересом наблюдают за своими детьми, которые с удовольствием демонстрируют свои успехи. Действуя целенаправленно и совместно с родителями, добились систематического посещения детьми занятий по плаванию, которые являются источником здоровья и радости. Родители часто спрашивают: когда же приступить к изучению плавательной азбуки? Чем раньше начать, тем, безусловно, лучше, хотя научиться плавать можно в любом возрасте.

Эффективные средства закаливания организма

Плавание, начиная с самого раннего возраста - одна из сильных форм воздействия на развивающийся организм. Плавание - это совмещенное воздействие воды, воздуха, температуры и двигательной активности ребенка. Плавание не только закаливающая процедура, но и обучение способности держаться на воде и перемещаться по ее поверхности. В настоящее время выявлены особенности влияния плавания на характер деятельности различных функциональных систем, на физическое развитие и заболеваемость детей. Показано, что систематические занятия плаванием улучшается физическое развитие у 93,5% детей. При этом повысились по сравнению с не закаливающимися детьми линейные и весовые показатели, жизненная емкость легких, силовые характеристики скелетных мышц (Осокина Т.Н. 1961,1978). Это позволило обоснованно рекомендовать плавание для детей 5 лет в бассейнах детских садов (Сирина В.П. 1978, Осокина 1978). При систематическом купании,

плавании сосудистая система человека приобретает свойство быстро приспособляться к изменениям температуры воды. Человек привыкает длительно находиться в среде с более низкой температурой. Температура кожи и тела в воде снижается меньше, быстрее восстанавливается после купания. Возникает стойкое приспособление к холоду. Вот почему плавание является таким эффективным средством закаливания организма вообще и детей дошкольного возраста в особенности. Купание - самый действенный способ закаливания, когда на организм оказывают влияние сразу и вода, и воздух, и солнце - весь комплекс естественных природных факторов. Процедуры, связанные с закаливанием, пойдут на пользу только тем, кто будет чётко выдерживать режим. Люди, которые регулярно занимаются закаливанием своего организма тоже, боятся сквозняков, схватывают насморк. Правда, переносят они болезнь гораздо легче и выздоравливают быстрее, чем нетренированные люди. Получается парадоксальная вещь. Бывает «морж» вдруг простывает при совсем умеренной температуре. В чём дело? При тренировках в условиях низких температур у человека вырабатывается высокий порог чувствительности, организм начинает вырабатывать защитные реакции только при сильном охлаждении, а при высокой температуре он их не вырабатывает. Лучше всего купаться в утренние и вечерние часы. Первое время надо купаться раз в день, а затем два - три раза с промежутками между купаниями в 3-4 часа и только через 1-2 часа после еды. Чем вода прохладнее, тем энергичнее должны быть движения, продолжительность зависит от температуры воды, состояния погоды и степени закалённости организма. Начинать нужно с 4-5 минут, постепенно доводя время пребывания в воде до 15-20 минут и более. Нужно избегать озноба. Особенно благоприятное воздействие на организм оказывают морские купания. Повышенное содержание в морской воде растворенных солей, особенно поваренной, вызывает химическое раздражение кожи. Морские купания оказывают комплексное воздействие на организм. Даже в тёплое время года температура моря на 11-12С ниже температуры нашего тела. Поэтому при погружении в воду происходит сужение кровеносных сосудов кожи, а затем их расширение. Это способствует хорошей работе терморегуляционных механизмов. Кроме того, тело человека подвергается в море механическим воздействиям: давление воды, ударам волн. Благодаря этому улучшаются отток крови и лимфы с периферии и их циркуляция в организме, а, следовательно, создаются более благоприятные условия работы сердца. И, наконец, на организм человека оказывают действие содержащиеся в морской воде микроэлементы, растворенные газы, после купания остаётся на коже так называемый «солевой плащ». Температурные, механические и химические раздражители в сочетании с благотворным влиянием чистого воздуха, солнечной радиации, эмоциональным восприятием морской стихии способствуют оздоровлению и закаливанию организма. Улучшается обмен веществ, деятельность сердечнососудистой, дыхательной и нервной системы, повышается устойчивость к заболеваниям, связанным с переохлаждением организма. Морские купания полезны не только здоровым людям. Строго дозируя, врачи нередко назначают их как лечебное средство взрослым и детям, страдающим заболеваниями дыхательных путей,

сердечнососудистой и нервной системы, опорно-двигательного аппарата. Первое купание для людей, страдающих заболеваниями нервной системы, сердца, сосудов, лёгких и почек, лучше начинать при температуре воды не ниже 18-20С. Детей от 1 года до 4 лет не купают, а обтирают нагретой до 30-28С морской водой, постепенно снижая температуру воды до 25-24 С. Детям с 5- летнего возраста, после того, как они привыкнут к климату, обычно назначают морские купания, но лишь после предварительной подготовки (обтирание морской водой). Людям со слабым здоровьем рекомендуется купаться в морской воде через 1-1,5 часа после завтрака. Сначала следует принять кратковременную воздушную ванну, для того, чтобы кожа была тёплой. При вхождении в воду лучше голову смочить морской водой. Входить в воду следует быстро, и производить всё время различные движения и растирания. Продолжительность купания зависит от общего состояния, температуры воды, воздуха и скорости ветра. Начальное время пребывания в воде составляет 2-3 минуты, а последующие 10-12 минут. Не следует находиться в воде до появления признаков охлаждения - дрожи, побледнения, головокружения.

Купающимся полезно дать несколько советов:

- Купаться следует в специально отведённых местах.
- Войдя в воду по пояс, остановиться, быстро окунуться, а потом плыть.
- В воде находиться до 20 минут (в зависимости от температуры воды и воздуха).
- Рекомендуется купаться через 1-1,5 часа после приёма пищи.
- Не следует купаться, будучи уставшим, разгорячённым или выпившим.
- Попав в сильное течение, не плывите против него. Надо плыть, не нарушая дыхания, чуть наперерез течению, постепенно приближаясь к берегу.
- При ощущении судороги пальцев рук надо с силой сжать кисти в кулак, сделать отбрасывающее движение рукой и разжать кулак.
- При судороге икроножной мышцы необходимо, согнувшись, двумя руками обхватить стопу и с силой поджать ногу в колене.

Контрастное водное закаливание

Закаливание — воздействие контрастных температур на организм, цель которого — укрепить организм, его иммунные системы.

Более интенсивными закаливающими компонентами воздействия являются водные контрастные процедуры, так как теплопроводность воды во много раз больше, чем воздуха.

Контрастное водное закаливание - эффективный компонент воздействия. Оно проводится 2 раза в неделю в нашем детском саду. Закаливающая процедура осуществляется при температуре воздуха 26-27°С и температуре воды в бассейне 30-31°С.

Приняв теплый душ, дети заходят в бассейн. После непродолжительной игры в воде с плавательными движениями дети поднимаются на площадку где медсестра или сами дети, проводящие закаливающую процедуру, обливаются водой из ведерка. Температура воды может быть выше или ниже на 2-4°С по

сравнению с водой в бассейне. Продолжительность процедуры 3-4 минут при трехкратной повторяемости. Общее пребывание детей в бассейне 25-30минут.

При проведении первых процедур контраст температур составляет 2-3°С, за 2,5-3 месяца он увеличивается до 16-18°С. Занятия в бассейне обычно проводятся 2 раза в неделю. Способы увеличения контраста температур могут быть разными: за счет повышения или понижения температуры воды при обливании или температуры воды в бассейне. После плавания дети принимают контрастный душ и растираются полотенцем.

После плавания в бассейне при температуре воды 30-31°С дети, разделенные на подгруппы, принимают контрастный душ в двух рядом расположенных кабинках. Температура воды в первой кабине 36-38°С, во второй 32-33°С. Каждый ребенок поочередно переходит из одной кабины в другую, пребывая в каждой по 25-30 секунд.

Через 7-10 дней разница температур увеличивается на 2-3°С и постепенно в течение 2-3 месяцев доводится до 18-20°С для детей 5-6 лет и до 16-18°С для детей 3-4 лет.

В процессе закаливающей процедуры температура колеблется в пределах 16-38°С с постепенным переходом и резкими перепадами до 3-4 раз в течение 30-35минут.

Занятие в бассейне под руководством инструктора по плаванию продолжается 30 минут.

В основу этой методики положены циклические упражнения с введением в комплекс дыхательных упражнений, направленных на улучшение функции системы сердце-легкие.

Закаливание контрастное вода в бассейне t 30, в ножной ванне 29 градусов.

Гигиеническое воспитание.

Уважаемые родители! Вы узнаете о том, какие навыки и умения по гигиеническому воспитанию формируются во время занятий по обучению плаванию.

Перед началом занятий по плаванию с детьми проводят специальные беседы. Им рассказывают о правилах личной гигиены, которые нужно соблюдать и при мытье под душем, и во время пребывания в воде, и после окончания занятий. Детей знакомят также с правилами поведения в бассейне, в раздевальных, душевых.

Гигиеническое воспитание и обучение детей, формирование у них навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране здоровья, способствует правильному поведению в быту, общественных местах, оказывает положительное влияние на результаты многих видов их деятельности в дошкольном учреждении и дома. Гигиеническое воспитание должно быть неотъемлемой частью воспитательнооздоровительного процесса и осуществления всех форм физкультурно-оздоровительной работы. Гигиенические навыки особенно необходимы ребенку при подготовке к занятиям плаванием и в процессе обучения.

Эффективность закаливания детей в дошкольных учреждениях возрастает,

если ребенок получает закаливающие процедуры и дома (контрастные процедуры в первую очередь).

В домашних условиях наиболее эффективным методом закаливания детей может стать *контрастный душ.* Методика его применения описана ниже.

После непродолжительной утренней зарядки ребенок встает под душ, обливается водой 36-38°С в течение 30-40 секунд. Затем температура воды снижается на 2-3°С, а продолжительность обливания сокращается до 20-25 секунд. Такая процедура повторяется 2 раза.

Через 1-1,5 недели разница температур воды возрастает до 4-5°С и постепенно доводится до 15-16°С в течение 2-3 месяцев для детей 5-6 лет и до 19-20°С для детей 3-4 лет.

Каждая процедура заканчивается холодным обливанием, если проводится утром, и теплым обливанием, если проводится пред сном.

Водные процедуры

Водные процедуры, особенно *водные ножные ванны,* имеют большое значение в форматировании устойчивости организма ребенка к изменяющимся температурным условиям окружающей среды.

Дети проходят через в тазик с водой при входе и выходе из бассейна, при температуре 33°С для детей 2-3 лет летом и при температуре 33°С зимой; для детей 4-6 лет соответственно при 32°С летом и при 33°С зимой. Каждую неделю температура воды понижается и доводиться до 18°С и ниже.

Закаливание контрастное t в бассейне 30 градусов, из ведерка 29 градусов

При обучении плаванию у детей формируются и закрепляются привычки к водным процедурам, потребность в них, положительное к ним отношение, умение самостоятельно осуществлять необходимые действия, связанные с использованием водных процедур. И в связи с этим становятся более прочными гигиенические навыки - чистоплотность, аккуратность.

Сначала детей (младшая группа) приучают к выполнению простейших правил - мыть руки после всякого загрязнения, игры, прогулки, после пользования туалетом и перед едой. При посещении бассейна детей третьего года жизни нужно учить пользоваться индивидуальными туалетными принадлежностями: с помощью взрослых они должны уметь насухо вытираться, переодеваться, аккуратно складывать свои вещи, необходимые для занятий в бассейне, не забывать их убирать и после окончания занятий.

Необходимо продолжать формировать, закреплять и совершенствовать у детей навыки и умения самостоятельно раздеваться и одеваться, соблюдая определенную последовательность, аккуратно складывать или вешать свою одежду, ставить на место обувь. Нужно напоминать детям правила мытья под душем перед плаванием, помогать им в этом, учить их самостоятельно вытираться, сушить и расчесывать волосы. В средней группе дети должны уметь уже без помощи взрослых мыться под душем. Следует добиваться от детей умения тщательно, в определенной последовательности вытираться - сначала вытирать голову и лицо, затем шею, уши, руки, туловище, ноги.

В подготовительной к школе группе дети должны самостоятельно, осознанно выполнять все гигиенические правила как в повседневной жизни, так и на занятиях по плаванию. Дети 6-7 лет без напоминаний, но при контроле взрослых должны уметь правильно и быстро раздеваться и одеваться, аккуратно складывать вещи, ставить на место вещи, ставить на место обувь, замечать и самостоятельно устранять непорядок в своем внешнем виде, в одежде и помогать в этом товарищу.

Особенно важно, чтобы окружающие детей взрослые сами были чистоплотными, понимали значение гигиены для здоровья. Важно также и то, чтобы гигиенические навыки закреплялись в семье, а для этого и в детском саду, и в семье к детям должны предъявляться единые требования.

Хождение босиком

Ходьба босиком тренирует сосуды кожи стоп, ***рефлекторно улучшает деятельность сосудов верхних дыхательных путей.*** Необходимо приучать детей регулярно ходить босиком дома, в летнее время - по грунту (траве, гравию, песку). Можно приучать детей ходить босиком и в переходные к зиме периоды в помещении при температуре пола не менее 18°. В начале это должны быть кратковременные воздействия щадящего типа (пройти из групповой в спальню и назад; сначала по ковровой дорожке, а потом и по полу; проводить физкультурное занятие сначала в носочках, а затем и босиком и т. д.). К 5 годам дети должны быть обучены хождению босиком настолько, чтобы утренняя

гимнастика, физкультурные занятия и оздоровительно-игровой час в зале и групповой проводились только босиком.
Надо следить в это время за температурой ног детей, подающих своим поведением признаки их охлаждения, периодически проверяя ноги на ощупь. В этом случае хождение босиком следует немедленно прекратить, провести интенсивное сухое растирание стоп, надеть носочки и продолжить занятие. Если переохлаждение принимает массовый характер - это свидетельство неблагоприятного температурного режима.
Некоторые родители боятся эпидермофитии (грибкового заболевания кожи ног). Эти опасения безосновательны, так как грибок проявляет активность при определенных условиях - повышенной влажности, тепле и потливости.

В системе физического воспитания детей дошкольного возраста закаливанию принадлежит большое место.
Сделать организм человека стойким, гибким и выносливым, обладающим высокой способностью к сопротивлению и борьбе с неблагоприятными условиями окружающей его среды - такова задача закаливания.
Закаливание чаще всего рассматривается как процесс приспособления организма к меняющимся условиям погоды и климата. Но, говоря о закаливании и как о средстве физического воспитания, мы имеем ввиду не только приспособленность организма, происходящего под влиянием неблагоприятных условий. Закаливание надо рассматривать как сознательное применение в определенной системе мероприятий, повышающих сопротивляемость организма, воспитывать способность быстро и без вреда для здоровья применяться к различным

условиям внешней среды. Закаливание следует начинать с самого раннего детства и продолжать всю жизнь, изменяя формы и методы его в зависимости от возраста.

Закаляя детей дошкольного возраста, мы ставим перед собой следующие конкретные задачи:

- повысить стойкость детского организма в борьбе с заболеваниями (так называемыми "простудными" и другими);
- приучать детей чувствовать себя, хорошо в различных меняющихся условиях;
- воспитывать у детей потребность в свежем воздухе, приучать их не бояться холодной воды и других факторов закаливания;
- воспитывать умение преодолевать трудности.

Наиболее широкие возможности для оздоровления предоставляются летом. Использование в полной мере таких естественных факторов природы, как солнце, воздух, вода, обогащение питания свежими фруктами, повышение двигательной активности, все это благоприятно влияет на здоровье детей.

Закаливание в режиме повседневной жизни сводится к следующему:

- создание привычки к широкому пользованию свежим наружным воздухом в помещении:
- рациональная одежда;
- длительное пребывание на воздухе независимо от погоды
- привычка к прохладной воде.