

Методическая разработка закаливания детей после сна на основе разработанной В.Г.Алямовской системы закаливания.

Воздушные ванны. Их дети получают на ежедневных физкультурных занятиях и гимнастике после дневного сна, когда занимаются без маечек и босиком. Под одеялом температура достигает 38–39°C. Температура же в спальне обычно 18°C. Проснувшись, ребёнок получает контрастную ванну с разницей температур в 20°C. Это отличный тренинг терморегуляционного аппарата, не требующий никаких затрат.

Подготовка ребенка к приему воздушных ванн осуществляется постепенно и начинается после окончания адаптационного периода. Первое время дети привыкают находиться в помещении только в платьях и рубашечках с коротким рукавом, затем в носочках. Потом их приучают спать без маечек, ходить босиком — сначала по ковровому покрытию, а затем и по непокрытому полу.

Основные принципы, которыми мы руководствуемся при организации закаливания, — это *расширение зоны воздействия воды на тело ребенка и увеличение времени воздействия*. За правильность обучения закаливающим водным процедурам и их организацию несет персональную ответственность не только воспитатель, но и медицинская сестра. Она же по поводу каждого ребенка консультируется с врачом дошкольного учреждения.

Обучение ходьбе по мокрым дорожкам начинается после того, как дети привыкнут ходить босиком. На полу расстилаются параллельно друг другу две дорожки длиной 4—5 метров и шириной 30—40 см (их можно сшить из старых махровых полотенец). Одна дорожка мокрая (ее приносят в ведре), вторая сухая. Дети топчутся сначала секунд 15—20 на мокрой дорожке, затем перепрыгивают на сухую и энергично растирают ступни. И так повторяется 3—4 раза.

Обучение обширному умыванию проводится в несколько этапов:

На первом этапе ребенка учат обмывать руки. Он подставляет под струю воды пригоршню правой руки, набирает в нее воду и обмывает левую руку от кисти к локтю, произнося при этом слово «раз». То же проделывает со второй рукой. После этого малыш обмывает лицо. Руки ему массирующими движениями вытирает взрослый, а лицо он должен вытереть сам.



Через неделю ребенок обмывает руки уже два раза. При этом он должен считать: «раз, два». Это будет уже по 2 секунды для каждой руки. Еще через неделю руки обмываются трижды, и вся процедура увеличивается до 6 секунд. Затем до 8 и, наконец, до 10—15 секунд. Соответственно ребенок вслух считает до трех, четырех, пяти...

На втором этапе малыша учат обмывать шейку. Сначала он обмывает руки в течение 10 секунд, затем набирает в пригоршни воду,

наклоняется и выплескивает ее на шейку, делая движения от седьмого шейного позвонка к яремной впадинке на груди. При этом считает: «раз». Затем умывает лицо. Через месяц он выполняет этот прием до 5 раз и время воздействия воды на тело увеличивается до 25—30 секунд.

На третьем этапе детей учат приемам растирания сухим полотенцем. Сначала ребенок вытирает руки движением от кисти к локтю, потом шею и лицо.

На четвертом этапе обучения детей учат мокрой ладошкой энергично растирать верхнюю часть груди. Ребенок обмывает в течение 10 секунд руки и столько же времени — шею. Затем он растирает секунд 10 мокрой ладошкой (несколько раз подставляя ее под струю воды) верхнюю часть груди и после этого умывает лицо. По окончании водной процедуры самостоятельно вытирается. На это уходит приблизительно одна минута.

Процедура обучения приемам обширного умывания занимает в среднем 3 месяца на каждом этапе.

Конспекты закаливания детей после сна на основе разработанной В.Г.Алямовской системы закаливания (Поквартальная разработка)

1 квартал

Цель: Познакомить детей с элементами закаливания, используя потешки и игры; способствовать укреплению организма, поднятию настроения и мышечного тонуса; исходить из индивидуального подхода к каждому ребенку; воспитывать интерес и желание проводить процедуры закаливания ежедневно.

Материал: 2 ребристые дорожки, одеяло, мокрое толстое полотенце на одну из дорожек, полотенце на каждого ребенка, музыка «Веселые гуси», дорожка с пуговицами, игрушки: кошка, собачка.

Содержание:

1 часть. Дыхательная гимнастика и хождение по солевой дорожке.

Дети, постепенно просыпаясь, начинают принимать участие в гимнастике.

Воспитатель: Рано - рано поутру
 Петушок тру-ру-ру-ру!
 Ночь прошла,
 Темноту увела,
 Замолчал сверчок,
 Запел петушок.
 Встала маменька,
 Открыла ставенку:
 «Здравствуй, Солнышко-Колоколнышко!»

- 1. упражнение:** дети делают вдох и раскидывают руки в стороны, опуская, выдыхают воздух ртом, «открывают ставенки 4 раза»
 - 2. упражнение:** поднимая руки вверх - вдох, опуская - выдох.
-Потягушеньки, порастушеньки.
 - 3. упражнение:** дети набирают воздух и сильно дуют (выдыхают ртом), долгий выдох; поднимают руки и качают ими как веточками.
-Ветер дует нам в лицо
И качает деревцо.
Ветерок все тише, тише,
Деревце растет все выше, выше.
- (упражнение повторяется 2-3 раза по мере просыпания детей)

-Ребята, а тут перед нами дорожка, мы попрыгаем немножко, а затем потопаем и ручками похлопаем.

(дети подготавливаются к ходьбе топающим шагом по солевой дорожке: прыгают, топают, ходят по пуговицам, топающим шагом двигаются за воспитателем по ребристой доске)

Шагают наши ножки По ровненькой дорожке.

(затем воспитатель предлагает пройти по мокрой дорожке в гости к бабушке, надевает платок)

-Бабушка хлопочет,

Ножками топочет:

Топ, топ, топ!

(дети проходят 1 раз по мокрой дорожке и одевают обувь)

II Часть. Гимнастика в комплексе с воздушной ванной.

Дети выполняют движения за воспитателем (воспитатель включает музыку русской народной песни «Два веселых гуся»).

(ходьба друг за другом или в рассыпную)

-Жили у бабули два веселых гуся.

Один серый, другой - белый,

Два веселых гуся.

(бег на носочках)

-Мыли гуся лапки в луже у канавки:

Один серый, другой - белый,

В луже у канавки, (присесть)

-Ах, - кричит бабуся, - Ой, пропали гуся!

Один серый, другой - белый.

Гуся, мои гуся!

-Ну, вставайте, выходите, гуся, мои гуся!

(дети встают в кружок вокруг «бабули»)

-Гуся возле бабки

Греют свои лапки.

Вот так, вот так,

Греют свои лапки.

(руки вперед, поворачивают кистями)

(воспитатель достает игрушку-кошку, дети поднимают ножки одну за другой, согнув в колене)

-Гуся возле кошки

Поднимают ножке.

Вот так, вот так

Поднимают ножки.

(разбегаются, увидев собачку)

-Жучку увидели-

Гуся убежали.

(Если дети вялые, то собачка бежит за ними и лает)

Дети пугают собачку; проводится **упражнение** на восстановление дыхания «Гуся шипят».

Дети делают вдох, а на выдохе шипят, соревнуются, кто дольше будет шипеть и идут в умывальню.

III Часть. Знакомство детей с элементами обширного умывания. Воспитатель:

Вот вода для детей,

Для детей и для гусей...

-Водичка-водичка,

Умой мое личико,
Чтобы щечки покраснели,
Чтобы глазки блестели,
Чтоб смеялся роток,
И кусался зубок.

Воспитатель показывает, как нужно умывать руки и лицо.
Умывшиеся и взбодрившиеся дети идут одеваться.

2 квартал

Цель: Воспитание потребности в ежедневном закаливании: от удовольствия к привычке, от привычки к потребности; постепенное расширение зоны воздействия; обучение системам обширного умывания; создание доброжелательной, эмоционально-положительной обстановки через игру, потешки и индивидуальный подход.

Материал: 2 ребристые доски, одну покрывают мокрым толстым полотенцем, сухое одеяло, полотенца на каждого ребенка, палочки для перепрыгивания, игрушка-волк.

Содержание:

I Часть. Дыхательная гимнастика и ходьба по солевой дорожке;

Дети, проснувшиеся раньше, начинают выполнять упражнения, остальные подключаются по мере пробуждения.

Воспитатель: Трень-брень, потетень,

Просыпаться пора

Открывать глаза.

1. **упражнение:** вдох - поднять руки вверх, выдох - опустить и присесть, 4 раза.

Выпал беленький снежок,

На дорожку, на лужок.

2. **упражнение:** вдох и сильный выдох, долгий, вытянуть вперед руки, покрутить кистями.

-Но подул вдруг ветерок,

Закружился снежок.

3. **упражнение:** вдох, задержать дыхание 2 сек., выдох.

Утих наш ветерок,

Стало тихо кругом.

Под ногами скрипит Белый-
белый снежок.

4. **упражнение:** глубокое дыхание.

Все кругом белым-бело

И дышать свежо, свежо.

Все проснулись, оглянулись

И друг другу улыбнулись.

Посмотрели все в окно

А там все-все бело.

Дети просыпаются и встают на пол босиком.

Воспитатель: - Влево, вправо повернись

И в зайчаток превратись!

-Топ-топ топотушки

Пляшут зайки по опушке!

(дети топают и прыгают, подходят к ребристой дорожке)

-Топают ножками,

Топают ножками.

Веселятся наши зайки,

Топы-топы-топы-топы-топ!

(дети проходят за воспитателем по мокрой, затем по сухой дорожке и одевают обувь).

II Часть. Гимнастика в комплексе с воздушной ванной.

Воспитатель: -Наши зайки веселились,
 Их головки закружились.
 (дети выполняют покачивание головы влево и вправо).
 -Прыг-скок, прыг-скок.
 (дети выполняют подскоки).
 - Оторвался каблучок
 Чтоб ботинки починить
 Надо гвоздики прибить
 Тук-тук, тук-тук
 Приколотим—ка каблук.
 (дети выполняют наклоны, изображая движения молотка, забивающего гвозди)
 Покажи-ка башмачок,
 Посмотри-ка на носок!
 (дети перескакивают через прутьики-веревочки).
 Оглянись, оглянись.
 Надо зайкам отдыхать,
 Их скорей уложим спать.
 (дети приседают, закрывают глаза)
 Заиньки уснули сладко.
 Берегись, берегись!
 Волк идет, волк идет.
 Убегайте без оглядки
 Беленькие зайки.
 (дети убегают от волка)
 -Ох, устали наши ножки
 Мы похлопали в ладошки
 (дети хлопают и идут за воспитателем в умывальню).

II Часть. Элементы обширного умывания.

Воспитатель: Ай, лады, лады, лады,
 Не боимся мы воды,
 Чисто умываемся,
 Друг другу улыбаемся.

Мы умоемся и от воды станем сильными и смелыми. Намочим правую ручку и проведем по левой руке до локтя, скажем: «раз, два!», тоже сделаем и с левой рукой, скажем: «три, четыре!». Намочим обе ладони, положим их сзади на шею и проведем одновременно ими к подбородку, скажем: «раз, два!» Снова намочим обе ладони и умоем лицо, скажем: «три, четыре!». Ополоснем руки, вытрем насухо полотенцем. Дети, выполнив элементы умывания, идут в группу одеваться.

3 квартал

Цель: Органичное вписывание элементов закаливания в режим дня, в зависимости от времени года; постепенное расширение зоны закаливания; использование потешек и стишков во время игр; проведение закаливающих процедур на положительном эмоциональном фоне; осуществление индивидуального подхода к каждому ребенку.

Материал: 2 ребристые доски, на одну кладется мокрое толстое полотенце; сухое одеяло; полотенца, погремушки, маска козы.

Содержание:

I Часть Дыхательная гимнастика и ходьба по солевой дорожке.

Дети постепенно просыпаются и проводится дыхательная гимнастика.

Воспитатель: -Вот и деточки проснулись,
 С боку на бок повернулись,

И на ножки скорей встали чтобы
день начать сначала.

(дети встают на кровати)

5. **упражнение:** на вдохе дети поднимают руки и через стороны на выдохе опускают (2-3 раза)

-Солнышко-ведрышко,
Выгляни в окошко.
Тебя любят детки,
Детки-малолетки.

6. **упражнение:** дети на выдохе приседают, на вдохе - встают (2-3 раза)

-Дождик-дождик,
Хватит лить!
Сидят дома деточки,
Словно птички в клеточке

7. **упражнение:** вдох носом и выдох ртом, поднять и опустить руки (2-3 раза)

Солнышко, солнышко,
Посвети немножко.
Выйдут детки погулять,
Выйдут детки поиграть.

4. **упражнение:** вдох носом, задержать дыхание на 2 сек., выдох ртом, развести руки, затем опустить (2 раза)

Мы с шарами играть любим,
И поэтому надуем...

(После того как дети проснутся, все встают на пол босиком, и проводится хождение по мокрой и сухой дорожке топающим шагом)

- Поедем мы с вами на машине по дорожке в лес.

Поехали, поехали.
С орехами, с орехами,
По кочкам, по кочкам.
По ухабам, по ухабам...
-Хорошая дорога, хорошая дорога,
Вот стала что-то хуже,
Шаляет, валяет,
Шаляет, валяет,
Нас в сказку приглашает.

(дети одевают обувь)

II Часть. Гимнастика в комплексе с воздушной ванной.

В середине групповой комнаты из шнура выложен «дом». Дети становятся в этот «дом».

Воспитатель: Стоит в поле теремок.

Дверь закрыта на замок.

В домике козлята спят»

Сладко носики сопят.

(дети садятся на корточки и делают вид, что спят)

-Рано утром все вставали И зарядку выполняли,
Погремушки быстро взяли,
По лужайке зашагали.

(дети берут погремушки у воспитателя и шагают вокруг «дома»)

-А теперь мы побежим,
Погремушкой погремим.

(дети бегут и гремят погремушками)

-Надо в круг теперь нам встать,
Погремушки показать.

(дети встают в круг, погремушки вперед и за спину, 4 раза)

-Погремушки поднимаем,
А потом их опускаем (дети выполняют)
-Стали дружно приседать, 4 раза -Погремушками
стучать, (приседания)
Будем ножки выставять,
С погремушками играть.

(дети кладут погремушки на пол, поочередно выставляют ноги с касанием погремушки, 4 раза)

Воспитатель приглашает детей зайти в “дом”

-Мама в лес густой пойдет,
Вам покушать принесет.
Дверь закройте на крючок,
А то съест вас всех волчок.

Импровизация игры с волком: волк стучит, козлята прячутся (приседают и закрывают глаза); волк уходит - козлята встают и хлопают в ладоши. Приходит коза:

-Выходите-ка, козлятки,
Я для вас нашла водицы.

Дети идут за воспитателем в умывальню.

III Часть. Элементы обширного умывания.

Воспитатель: Бежит, бежит водичка,

Из родничка, из леса,
Прямо к нам...

- Ребята, мы умываемся, солнцу улыбаемся, чтобы быть здоровыми, крепкими и сильными. Умываем левую ручку правой: «раз, два», правую левой: «три, четыре» до плеча, затем намочим обе ладони, положим их сзади на шею и проведем ими одновременно к подбородку и скажем: «раз, два».

- Намочим снова обе ладони и умоем лицо, скажем «три, четыре».

- Ополоснем руки, вытрем насухо полотенцем и пойдем одеваться.

4 квартал.

Цель: Продолжение осуществления элементов закаливания в зависимости от времени года; обеспечить профилактику заболеваний исходя из индивидуального подхода к каждому ребенку; поднятие настроения и мышечного тонуса после сна; использование русских народных потешек и игр в двигательной активности детей.

Материал: 2 ребристые дорожки, одеяло, мокрое толстое полотенце, полотенце на каждого ребенка, иллюстрации деревенской жизни.

Содержание:

I Часть. Дети просыпаются постепенно (для тех, кто проснулся раньше, проводится дыхательная гимнастика, просыпающиеся включаются в упражнения)

Воспитатель: -Вот проснулся петушок,
Встала курочка.
Просыпайся, мой дружок,
Встань, мой ...! (имя ребенка)

8. **упражнение:** дети поднимают руки вверх и делают вдох, затем опускают и делают выдох (сидя).

-Трешка-муравка со сна поднялась,

9. **упражнение:** дети поднимают руки в стороны и делают вдох, на выдохе опускают (стоя)

-Птица-синица за зерна взялась,

10. **упражнение:** дети поднимают руки вверх на вдохе, на выдохе опускают (встают на носочки)

-Детки наши подросли,

11. **упражнение:** дети на выдохе наклоняются вперед.

И.п.: стоя, руки на поясе вдох носом, выдох ртом. -И гулять они пошли.

(повторяется 2-3 раза по мере просыпания детей)

-Ребята, мы с вами отправимся сегодня в деревню по этой дорожке (дети вслед за воспитателем двигаются по мокрой дорожке, затем по сухой топающим шагом, 2 мин., одевают обувь).

-Зашагали ножки: топ-топ-топ.

-Прямо по дорожке: топ-топ-топ.

-Ну-ка, веселее: топ-топ-топ!

-Вот как мы умеем: топ-топ-топ!

II Часть: Гимнастика в комплексе с воздушной ванной.

Воспитатель: -Вставайте свободно, чтобы не мешать друг другу; мы посмотрим, что увидели наши куклы Алена и Ваня с Машей:

(воспитатель читает стихи, а дети выполняют движения)

-Что увидел я в колхозе?

Видел я, как травы косят.

Раз, два, три, четыре - Вот как дружно мы косили.

(движения прямыми руками вправо-влево)

-Видел, как кладут стога,

А стога - под облака.

Раз, два, три, четыре - Наклонились, распрямились.

(наклоны туловища, подъем на носки)

-Вот по полю скачут кони - Даже ветер не догонит.

(бег на носках или подражание галопу лошади)

-Раз, два, три. Раз, два, три - Вот веселые прыжки.

Прыг-скок. Прыг-скок-

Приземляйся на носок.

(прыжки)

-Вот колодец, там вода,

И вкусна, и холодна.

Низко кланяется ей Деревянный журавель.

(наклоны с касанием пола)

Хорошо в деревне жить,

За грибами в лес ходить!

Но приехал паровоз

И меня домой увез.

(ходьба на месте и построение в паровоз, топающим шагом уход в умывальню)

III Часть. Элементы обширного умывания.

-Вот колодезна вода,

И прозрачна, холодна...

-Открываем, дети краны, умываемся, закаляемся.

-Будем смелыми и умелыми...

-А для этого намочим правую ручку и проведем по всей левой руке до плеча, сделаем круговое движение по верхней части груди, скажем: «раз, два!»; тоже сделаем с левой рукой - «три, четыре!». Намочим обе ладони, положим их сзади на шею и проведем ими одновременно к подбородку, скажем: «раз, два!». Намочим снова обе ладони и умоем лицо, скажем: «три, четыре!». Ополоснем руки, вытрем насухо полотенцем.

Дети, выполнив элементы умывания, после идут в группу одеваться.