**Бюджетное учреждение профессионального образования Ханты-Мансийского Автономного Округа-Югры «Лангепасский Политехнический колледж» филиал в городе Покачи**

Исследовательская работа по теме:

«Закаливание детей дошкольного возраста как повышение уровня их физического и психологического состояния».

Выполнила:

Студентка группы ПДО-20 Мункаева Хадижат

Руководитель: Кузьминская Лариса Анатольевна

учитель по физической культуре БУ ЛПК филиал в городе Покачи

Покачи – 2023 г

Содержание

Введение………………………………………………………………….3-4

1. Физиологические механизмы закаливания, цель и место закаливания в системе физического воспитания детей………………………………..5-6

2. Принципы закаливания ………………………………………………6-8

3. Основные методы закаливания…………………...............................9-11

4.Организация закаливания в ДОУ……………………………………...12-14

Заключение ………………………………………………………………..15-16

Литература………………………………………………………………….16

Введение

Закаливание организма - это формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма, что в конечном итоге приводит к снижению «простудных» заболеваний.

Можно без преувеличения сказать, что научно обоснованные методы закаливания являются основными источниками улучшения здоровья детей различного возраста.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста направлено на укрепление их здоровья, совершенствование физиологических и психических функций развивающегося организма. Развитие двигательных умений, повышение физической и умственной работоспособности, необходимой для обучения в школе. Задачи физического воспитания тесно связаны с задачами умственного, нравственного и 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.

**Актуальность:** здоровье, приобретенное в дошкольный период детства, служит фундаментом для общего развития ребенка и сохраняет свою значимость в последующие годы.

**Цель**: развитие физических и психологических качеств детей дошкольного возраста через закаливание.

**Задачи:**

1. Изучить литературу по данной теме

2. Выделить принципы и особенности организации закаливания детей в детском саду.

3. Диагностика физического и психического состояния дошкольников для оценки эффективности закаливания.

4. Приобщать детей к необходимости здорового образа жизни.

**Предмет исследования**: правильная организация работы по закаливанию детского организма

**Объект исследования**: закаливание как повышение уровня физического и психологического состояния дошкольников.

**Гипотеза:** При правильной организации и проведении закаливающих процедур в детском саду повышается уровень физического и психического состояния детей.

1. **Физиологические механизмы закаливания, цель и место закаливания в системе физического воспитания детей**.

Под закаливанием принято понимать воспитание наибольшей устойчивости и приспособляемости организма к различным факторам среды. В процессе закаливания вырабатываются защитные реакции в ответ на климатические изменения. Использование различных средств закаливания повышает общую способность организма реагировать на любые неблагоприятные раздражители. Ребенок становится менее подверженным любым заболеваниям и легче с ними справляется, происходит улучшение развития организма.

Основой закаливания является приспособление организма к различным воздействиям внешней среды: колебаниям температуры, ветру, солнцу, физической нагрузке. Закаливание рекомендуется не только вполне здоровым детям, но и физически ослабленным. Правильно закаливать ребенка – значит правильно его воспитывать. При закаливании детского организма нужно помнить, что хороший результат достигается только в том случае, если все закаливающие процедуры проводятся при соблюдении правильного режима питания и санитарно-гигиенических требований. Закаливание нужно начинать с самого раннего возраста и продолжать систематически в течение ряда лет.

Природными факторами закаливания являются воздух, вода и солнечная радиация. Самое мягкое воздействие на организм оказывают воздушные процедуры. Влияние воздуха на организм зависит от его физических качеств: температуры, теплопроводности, влажности. Более сильным является закаливание водой. Принцип постепенности при использовании этого средства должен выдерживаться особенно тщательно. Закаливание солнцем – эффективный способ оздоровления и полноценного роста и развития детского организма. Но использовать лучи нужно осторожно и умеренно так как они оказывают очень сильное воздействие.

Физиологические организмы закаливания действуют наиболее эффективно в связи с определенными, меняющимися раздражителями. Прекращение закаливающих процедур быстро приводит к утрате защитных свойств организма.

Организация закаливающих процедур требует от дошкольных работников четкого выполнения правил.

1. В режиме дня каждой возрастной группы для проведения закаливающих процедур должно быть отведено определенное время.
2. В начале учебного года на первом педагогическом совещании должен быть обсужден вопрос о проведении закаливающих процедур во всех деталях.
3. Закаливающие процедуры назначаются врачом при участии заведующей детским учреждением с учетом состояние здоровья и физического развития ребенка, его индивидуальных особенностей, условий жизни дома.
4. Закаливание проводится в течение всего года с учетом климата, сезона и погоды.

Дошкольный возраст является началом всех начал. Именно в эти годы закладывается фундамент здоровья, формируются личные качества, интерес к занятиям любимым делом, раскрываются особенности ребенка.

1. **Принципы закаливания.**

Начинать закаливания ребенка можно практически в любом возрасте. Причем чем раньше начнете, тем здоровее будет организм.

Для каждого ребенка характерно индивидуальное состояние здоровья и физическое развитие. То, что может быть полезным одному, навредит другому. Поэтому закаливание следует начинать только после обследования и разрешения детского врача если ребенок полностью здоров. В течение всего периода проведения закаливающих процедур нужно регулярно консультироваться с врачом и проверять их эффективность.

Эффекта от закаливания детей в раннем возрасте стоит ожидать только если строго соблюдать основные правила.

1. Систематичность закаливания.

Принцип систематичности подразумевает ежедневное выполнение процедур. Длительные перерывы в закаливании ослабляют или вовсе сводят на нет приобретенный защитный эффект. В основе этого принципа лежит условно-рефлекторный характер ответной сосудистой реакции. Повторное и регулярное закаливающее воздействие приводит к формированию стойкого рефлекса, который после прекращения процедур исчезает очень быстро- в дошкольном возрасте за 5-7 дней. Перерыв больше 10 дней полностью снимает все эффекты от закаливания.

Закаливание рекомендуется начинать в теплые месяцы года, тогда само по себе длительное пребывание малыша в окружающей воздушной атмосфере в легкой одежде начинает тренировать его защитные силы. Затем тренировки проводят уже круглосуточно, без перерывов.

В холодные месяцы тоже не нужно прекращать закаливающие процедуры. По мере того, как изменяются условия, связанные с сезонностью, или меняется характер погоды, варьируется назначение методов закаливания, но они не отменяются совсем. Например, душ или обливание, проводимое летом, можно заменить местным обливанием ног зимой, а общая воздушная ванна, проводимая в жаркий летний день, при похолодании заменяется частичным обнажением тела.

1. Постепенное увеличение воздействия.

Постепенно и последовательно наращивать интенсивность процедуры – обязательное условие правильного закаливания. Организм тренирует приспособительные механизмы тогда, когда перед ним ставятся новые задачи. Большим значением обладает постепенное увеличение сил закаливающих факторов. Это достигают разными способами – снижают температуру воды, либо увеличивают площадь, на которую воздействуют, или, наконец, удлиняют экспозицию. В любом случае нужно обеспечивать постепенный переход к более сильному раздражителю и обязательно контролировать реакцию ребенка на новый раздражитель.

3. Индивидуальный подход.

Этот фактор закаливания детей учитывает возраст и физическое развитие ребенка. При выборе дозировок и формы проведения закаливающей процедуры необходимо учитывать индивидуальные особенности организма. Положительного эффекта от закаливания стоит ждать тогда, когда, исходя из общих приемов, которые разработаны для разных возрастов, вы будете осуществлять индивидуальное построение занятия, особенно если малыш ослабленный, часто болеющий имеет хронические заболевания, либо он здоровый, но не закаленный.

Результат тренировок ребенка во время закаливания в определенной мере зависит от особенностей его высшей нервной деятельности. Ребенок, имеющий сильный и уравновешенный тип центральной нервной системы, поддается тренировкам гораздо быстрее, чем слабый. Если поведение ребенка часто возбужденное, то ему будут полезны успокаивающие процедуры.

Например, ребенка увлекают подвижные игры, спокойные занятия его утомляют, он неусидчив, особенно возбуждается перед сном, спит неспокойно и мало. Такому ребенку не нужны бодрящие воздействия после сна (душ, общее обливание). Наоборот, ему полезны успокаивающие методы закаливания перед сном – теплая ванна, обтирание.

**3. Основные методы закаливания детей в ДОУ**

**Закаливание воздухом** (воздушные ванны) – это наиболее «нежная» и безопасная из закаливающих процедур. С неё и рекомендуется начинать.  
Закаливающее действие воздуха зависит от его температуры, а так же от влажности и скорости движения. Воздушные ванны по теплоощущению условно делятся на тепловые (+30…+20 °C.), прохладные (+20…+14 °C.) и холодные (ниже +14 °C.)

Начинать приём воздушных ванн нужно в предварительно проветренном помещении. Это может быть зарядка вместе с ребёнком в комнате с открытой форточкой или окном. Затем, по мере закаливания, можно перенести занятия на открытый воздух. Лучшее место для занятий – тихий сквер, парк, лес, в общем, где есть зелёные насаждения и тень. Принимать воздушные ванны лучше всего в движении: зарядка, лёгкая пробежка или просто подвижная игра. В ветреную и сырую погоду продолжительность процедуры можно сократить, а при дожде и тумане или сильном ветре лучше заниматься дома с открытым окном.

**Закаливание водой** – это более интенсивная закаливающая процедypa, т.к. вода обладает почти в 30 раз большей теплопроводностью, по сравнению с воздухом. Главный фактор закаливания – температура воды. Водные процедуры – надёжное профилактическое средство от случайных переохлаждений.

Лето и осень — самое благоприятное время для начала закаливания водой. Лучше всего делать процедуры в утренние часы сразу после сна или после утренней зарядки. Начинать следует с лёгких водных процедур, с температурой воды +30 +34 °C. Затем, каждые 3-4 дня, снижают температуру воды на 1 градус и постепенно, за 1,5-2 месяца доводят её до +10 +15°C. Чем ниже температура воды, тем короче должно быть время процедуры. Закаливание водой делится на несколько видов (этапов): обтирание, обливание, душ, купание.

Начальный этап закаливания водой — **обтирание** . В течение 1-3 недель обтираются влажным полотенцем или губкой. Сначала обтираются по пояс, а потом переходят к обтиранию всего тела. Осуществляется обтирание последовательно, сначала сверху вниз: обтерев водой шею, гpyдь, руки и спину, вытирают их насухо и растирают до красноты от периферии к сердцу. После этого так же обтирают ноги и ягoдицы. Вся процедypa, включая растирание, не должна длиться более 5 минут.

Следующий этап закаливания водой — **обливание** . К действию на организм низкой температуры присоединяется небольшое давление струи воды. При первых обливаниях используется вода с температурой около +30 °C, затем, в дальнейшем, температура снижается до +14°C и ниже. Сразу же после обливания необходимо энергично растереть тела ребёнка полотенцем. Длительность процедуры 3-5 минут.

Еще более эффективная водная процедypa — **душ** . В начале, вода в душе должна быть комфортной: +31°C … +34°C, а длительность процедуры – не более 1 минуты. Затем, постепенно, температура воды снижается, а продолжительность приема душа увеличивается до двух минут. Завершать нужно обязательно энергичным растиранием тела полотенцем.

Одним из самых приятных и эффективных способов закаливания в теплое время года является **купание** в открытых водоемах. При купании осуществляется комплексное воздействие на организм воды, воздуха и солнечных лучей. Купаться можно, когда вода в водоёме прогреется до +18°C… +20°C. Желательно это делать в утренние и вечерние часы, сначала 1 раз в день, а затем 2-3 раза в день, с промежутком между купаниями в 3-4 часа.

Не стоит игнорировать местные процедуры, такие как **полоскание горла** и **обмывание стоп** . Эти процедуры повышают устойчивость организма к простудным заболеваниям, так как при этом закаливаются наиболее уязвимые для переохлаждения места организма.  
Очень полезны для детей «ножные ванны» или топтание в воде. Это обычно делается перед сном. Начинают их с температуры около +35°C. Делается это так: наливают в ванну воду, чуть выше уровня щиколотки. Ребёнок должен потоптаться приблизительно полминуты. В дальнейшем наливают воду на 2-3 градуса холоднее, и так доводят до полностью холодной воды: +7°C … +12°C за два-три месяца. После ванны ноги ребёнка растирают и укладывают его спать.

**Закаливание солнцем.** Солнечные инфракрасные лучи обладают тепловым ярко выраженным действием на организм. Они способствуют образованию дополнительного тепла в организме. В результате этого увеличивается деятельность потовых желез и увеличивается испарение влаги с поверхности кожи: происходит расширение подкожных сосудов и возникает гиперемия кожи, усиливается кровоток, а это улучшает кровообращение воздушных ванн всех тканях организма. К закаливанию солнцем относятся:

**-** световоздушные ванны

**-** солнечные ванны

**-** отдых в тени.

**4. Организация закаливания в ДОУ.**

Обязательным условием является работа с родителями.На родительских собраниях нужно проводить знакомство родителей с проведением специальных закаливающих мероприятий, игр, которые проводятся на участке и в помещении детского сада для всестороннего развития и воспитания детей. Знакомство родителей с требованиями, укладом жизни детского учреждения, чтобы они понимали, что здоровье ребенка будет охраняться и укрепляться педагогами и медицинскими работниками, родители должны быть уверенны. Что их ребенок занимается в облегчённой форме на физкультурных занятиях. Родители также должны выполнять рекомендации по режиму, питанию детей в домашних условиях. Необходимо создать в группе «уголок для родителей», где предоставляется полезная информация для родителей, чтобы они могли узнать подробнее о закаливающих мероприятиях. Работа по вопросам закаливания с родителями должна вестись на протяжении всего времени для положительного результата оздоровления детей.

Одним из важных педагогических условий реализации процедур закаливания в ДОУ – является   наличие необходимой материальной базы: мини-стадион, площадки для игр, спортивный зал, процедурный кабинет, спортивный инвентарь, бассейн, ножные ванны, инвентарь для закаливающих мероприятий, игровая комната, дорожка здоровья, корригирующие дорожки.

Нужно отметить, что проводя закаливание в условиях ДОУ, следует постоянно помнить об индивидуальном подходе и состоянии здоровья детей. Воспитатель группы ведет дневник закаливания, в котором ежедневно отмечается самочувствие ребенка и применяемые моменты закаливания.

Важным педагогическим условием организации закаливания детей в ДОУ является методическое обеспечение: наличие литературы, пособий, рекомендаций по закаливанию, отчетов о проделанной работе, диагностик результативности. Все это, способствует высокому уровню подготовки   воспитателей и эффективного проведения закаливающих процедур.

Не менее важную роль играет ресурсное обеспечение: специальный инвентарь для закаливания, оборудованные помещения, игровые площадки и стадионы, процедурный кабинет, наличие педагогов, квалифицированных педагогических кадров: физкультурного работника, медицинского персонала которые будут проводить и организовывать процесс закаливании.

Закаливание в группе проводит воспитатель, инструктор по физическому воспитанию или закаливанию, помощник воспитателя в присутствии медицинской сестры, которая предварительно оценивает состояние здоровья детей.

Проводится закаливание на хорошем эмоциональном фоне, в игровой форме, с обязательным подбадриванием детей, радуясь вместе с ними победами над собой.

Основную роль в организации закаливания должна взять на себя заведующая дошкольным учреждением. Если руководитель сам занимается по системе, верит в ее пользу и добро, своим примером и здоровым образом жизни он может увлечь воспитателей и сотрудников детского сада, и, конечно же родителей. В дошкольном учреждении должна царить атмосфера взаимопонимания, доброжелательности, стремления делать одно общее дело, нужное всем, и большим и маленьким.

Основные задачи закаливания - укрепление здоровых детей, развитие выносливости организма при изменяющихся факторах внешней среды, повышение его сопротивляемости к различным заболеваниям.

Это система мероприятий, которая является неотъемлемой частью физического воспитания детей, как в дошкольном учреждении, так и дома.

Организация и методы использования факторов внешней среды (воздух, вода, солнце) с целью закаливания должны обязательно учитывать состояние здоровья детей каждого коллектива, их предшествующую закаленность, уровень подготовки в этих вопросах персонала дошкольного учреждения (медицинского и педагогического) и родителей.

Закаливание, как средство совершенствования защитных реакций организма, основывается на тренировке - систематическом повторении воздействия определенных факторов, начиная с кратковременных и слабых их воздействий и постепенно нарастающих по силе и длительности.

Закаливающие мероприятия особенно важны в период повышенной заболеваемости, карантинов и после перенесенных заболеваний. При этом система закаливания должна сохраняться, но сила воздействующего фактора снижается. Должен быть усилен контроль врача в этот период и строгий индивидуальный подход к каждому ребенку.

**Заключение**

Повышение устойчивости человека к различным неблагоприятным факторам окружающей среды - основная задача современной медицины. В этом именно и заключается её профилактическая направленность.

Закаливание организма - это формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма, что в конечном итоге приводит к снижению «простудных» заболеваний.

Плюсом закаливания является повышение устойчивости организма к заболеваниям. Закаливание благоприятно действует на весь организм: повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение и обмен веществ.

К минусам можно отнести только невыполнение принципов закаливания, в результате чего происходят различные нарушения в организме.

Закаливание чаще всего рассматривается как процесс приспособления организма к меняющимся условиям погоды и климата. Но, говоря о закаливании как средстве физического воспитания, имеется в виду не только

приспособление организма, происходящее под влиянием неблагоприятных условий, закаливание надо рассматривать как сознательное применение в определенной системе мероприятий, повышающих сопротивляемость организма, воспитывающих способность быстро и без вреда для здоровья применяться к различным условиям внешней среды.

Закаливание следует начинать с самого раннего детства и продолжать в течение всей жизни, видоизменяя формы и методы его применения в зависимости от возраста. Оздоровительное значение воздушных, солнечных ванн, водных процедур очень важно. Закаленные дети меньше болеют и легче переносят заболевания. Доступность средств закаливания заключается в том, что они всегда под рукой, главное правильно их использовать. Они не требуют сложной аппаратуры и специальных кабинетов; способы их применения в умелых руках не представляют затруднений.

Литература

1. Артюхова Ю. Как закалить свой организм, Минск, 1999,

2. Иванченко В. Г. тайны русского закала, Москва, 1991,

3. Ильинич В. И. Физическая культура студента, Москва, 2000,

4. Лаптев А. П. Закаливайтесь на здоровье, Москва, 1991,

5. Мильнер Е. Г. Формула жизни, Москва, 1991,

6. Попов С. Н. Лечебная физическая культура, Москва, 1978

7. Методические рекомендации по закаливанию детей М, 1999

8. Праздников В.П. Закаливание детей дошкольного возраста М. Медицина 2002