

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета

кафедра базовых дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

 С.В. Мамаева

подпись инициалы, фамилия

« 21 » 06 2021 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

код-наименование направления

МЕТОДИКА ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

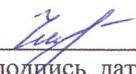
Руководитель


подпись, дата

доцент, канд. пед. наук
должность, ученая степень

О.Б. Лобанова
инициалы, фамилия

Выпускник


подпись, дата

М. Е. Чертакова
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2021

Продолжение титульного листа БР по теме: «Методика закаливания детей дошкольного возраста средствами физической культуры»

Консультанты по
разделам:

_____	_____	_____
наименование раздела	подпись, дата	инициалы, фамилия
_____	_____	_____
наименование раздела	подпись, дата	инициалы, фамилия

Нормоконтролер

	<u>21.06.2021</u>	<u>А.В. Рубцов</u>
подпись, дата		инициалы, фамилия

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «МЕТОДИКА ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ» содержит 50 страниц текстового документа, 54 использованных источников, 2 приложения.

ЗАКАЛИВАНИЕ, ЗДОРОВЬЕ, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ДЕТИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, СПОРТ, ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ.

На сегодняшний день заболеваемость детей дошкольного возраста остается на высоком уровне (например, ОРВИ), не взирая на существующие и используемые меры профилактической помощи. Вместе с тем, одним из самых эффективных средств против простудных заболеваний являются закаливающие процедуры средствами физической культуры. Однако на сегодняшний день вопрос теоретического и практического осмысления методики закаливания детей дошкольного возраста средствами физической культуры является малоизученным. В этой связи актуальность выбора настоящей темы исследования не вызывает сомнений.

Цель исследования - охарактеризовать методику закаливания детей дошкольного возраста средствами физической культуры в условиях ДОУ.

Объект исследования - закаливание детей дошкольного возраста.

Предмет исследования - методика закаливания детей дошкольного возраста.

Проведенное исследование показало, что на сегодняшний день единый подход к методике закаливания детей дошкольного возраста средствами физической культуры пока не сложился. Автором была предпринята попытка разработки программы закаливания детей дошкольного возраста. Данная программа проведения закаливающих процедур послужит хорошим образцом для закаливания дошкольников и найдет свое применение не только среди родителей, но и воспитателей дошкольных образовательных учреждений.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
1 Теоретические основы закаливания детей дошкольного возраста.....	7
1.1 .Сущность цели и задачи закаливания.....	7
1.2.Учет возрастных особенностей детей дошкольного возраста при организации закаливания.....	11
1.3.Физическая культура в системе закаливания детей.....	17
2 Методические основы закаливания детей дошкольного возраста средствами физической культуры.....	21
2.1 .Анализ существующих методик по организации закаливания детей дошкольного возраста и их организация.....	21
2.2.Методические рекомендации по организации закаливания детей дошкольного возраста средствами физической культуры в условиях ДОУ.....	29
Заключение.....	41
Список использованных источников.....	44
Приложение А Методика закаливания детей средствами физической культуры.....	50
Приложение Б Программа закаливания детей 3-7 лет средствами физической культуры	51

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Физическое воспитание в дошкольном учреждении является начальным звеном в системе физического воспитания детей. В государственных документах в области образования [Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (ред. от 01.05.2019г.) «Об образовании в Российской Федерации», Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17.10.2013 (ред. от 23.01.2019)]. В дошкольном учреждении предусматривается охрана и укрепление здоровья, закаливание, развитие охранных защитных функций организма, укрепление нервной системы ребенка, совершенствование функции организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным, доступным ребенку видам двигательной деятельности, формирование положительных нравственно-волевых черт личности и эстетических качеств:

Актуальность закаливания проблемы связана с высоким удельным весом часто болеющих детей. Поэтому одним из важнейших приоритетов в работе педагогов должно быть сохранение и укрепление физического здоровья детей, о чем свидетельствует большое количество исследований, среди которых работы Е.В.Ахметзяновой, А.А. Бурдовой, Е.А.Жариковой, О.Н.Горожаниной, Ф.Х. Галимова, Б.В. Дикого, Е.Г. Ермаковой, А.В. Ершовой, Г.Н.Мельниковой, Ю.А.Смирновой, С.С.Тилишевского, З.А. Фомкиной и др. Авторы на обширном аналитическом материале показывают, что на сегодняшний день заболеваемость детей дошкольного возраста остается на высоком уровне не взирая на существующие и используемые меры профилактической помощи. Вместе с тем, одним из самых эффективных средств против простудных заболеваний являются закаливающие процедуры средствами физической культуры. В связи с этим актуальность выбора темы исследования «Методика закаливания детей дошкольного возраста средствами физической культуры» не вызывает сомнений.

Цель исследования: охарактеризовать методику закаливания детей дошкольного возраста средствами физической культуры в условиях ДОУ.

Объект исследования: закаливание детей дошкольного возраста.

Предмет исследования: методика закаливания детей дошкольного возраста средствами физической культуры в условиях ДОУ.

Задачи исследования:

- проанализировать сущность, цель и задачи закаливания;
- показать важность учета возрастных особенностей детей дошкольного возраста при организации закаливания;
- определить место физической культуры в системе закаливания детей;
- провести анализ существующих методик закаливания детей дошкольного возраста и их организацию;
- предложить методические рекомендации по организации закаливания детей дошкольного возраста средствами физической культуры.

Методы исследования: анализ научно-методической и психолого-педагогической литературы; педагогическое наблюдение, систематизация, обобщение.

Практическая значимость исследования заключается в возможном снижении уровня заболеваемости, а также в способствовании улучшению результатов физической подготовки детей дошкольного возраста. Представленные в настоящей работе методическая программа проведения закаливающих процедур послужит хорошим образцом для закаливания дошкольников и найдет свое применение не только среди родителей, но и воспитателей дошкольных образовательных учреждений.

Апробация и внедрение результатов исследования: основные положения и выводы, сформулированные в данной работе, отражены в материалах научной публикации, представленной на электронном портале «ЗНАНИО»

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и 2 приложений. Общий объем работы составляет 50 страниц.

1 СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ

1.1 Сущность, цель и задачи закаливания

Закаливание является одним из самых эффективных средств, способствующих повышению устойчивости организма к различным неблагоприятным факторам окружающего нас мира. Закаливание представляется как важнейшая часть физической культуры, реабилитационных и иных мероприятий[21, с.44].

Исходя из проведенного анализа научной литературы было выявлено несколько подходов к понятию «закаливания». Так, по мнению Е.А. Аркина, под закаливание следует подразумевать систему мероприятий, направленных на повышение уровня выносливости человека, сопротивляемости к различным негативным факторам и быстрая адаптация к изменениям условий окружающей среды[2, с.301].

С точки зрения Е.Г. Ермаковой закаливание - это правильное использование совершенных, исторически-сложившихся физиологических механизмов защиты и освоение организмом внешней среды. Автор утверждает, что закаливание позволяет раскрыть способности человеческого организма, которые ранее не были известны его обладателю, препятствуют воздействию неблагоприятных факторов на здоровье человека [24, с.40].

С позиции В.В. Хохлова под термином «закаливание» следует понимать способность организма приспосабливаться к постоянно изменяющимся условиям внешней среды [49, с.3].

С точки зрения Е.Н. Максимовой «закаливание – это особый комплекс методов, позволяющих специально и направленно повысить устойчивость организма к внешним факторам окружающей среды» [35, с.240-242].

По мнению Л.Г. Голубевой «закаливание ребенка -это научно-обоснованная система использования физических факторов внешней среды

для повышения сопротивляемости организма к простудным и инфекционным заболеваниям»[16, с.176]. Более расширительного толкования термина «закаливания» придерживается

Т.С. Борисова согласно которому, это комплекс медицинских, педагогических и социальных мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды [8, с.6].

Общеизвестно, что закалять свой организм необходимо с самого раннего детства, однако, если же вы упустили данный момент, то не поздно будет начать это прямо сейчас. При этом особенно важным является избавление от психологического барьера «первого впечатления», проявляющегося в виде страха перед холодом. Обладая множеством полезных свойств, закаливание выступает мощным двигателем по пути к хорошему протеканию развития ребенка, а потому достойно занять устойчивое место в повседневной жизни детей и тинэйджеров [49, с.321].

Целью закаливания является выработка в организме способности быстро запускать в работу органы в соответствии с изменениями окружающей среды. Возможность организма адаптироваться к различного рода условиям внешней обстановки является залогом многократности воздействия определенных факторов, к примеру, холод или тепло, с постепенным наращиванием объема такого воздействия [22, с.12-15].

Благодаря закаливанию детский организм претерпевает определенные изменения, проявляющиеся в изменении клеток покровов тела, нервных центров и окончаний (их работоспособность ускоряется). В результате закаливания у ребенка повышается иммунитет, улучшается аппетит. Он становится спокойнее, позитивнее, уравновешеннее, бодрее, работоспособнее.

Однако столь положительного эффекта можно достичь лишь при правильном подходе к применению закаливающих процедур.

Так, одним из результатов неправильного подхода к анализируемой

процедуре может быть переохлаждение тела или его частей. Знание различных степеней переохлаждения, в целях оказания скорой медицинской помощи пострадавшему, является настоятельной необходимостью. Различают три степени переохлаждения: легкая, средняя и тяжелая. Например, при легкой степени переохлаждения наблюдается побледнение кожи, учащение сердцебиения, дрожь в теле, образование «гусиной кожи», понижение температуры до 32 градусов, апатия и т.д. При появлении указанных признаков следует незамедлительно оказать помощь пострадавшему лицу, путем его перемещения в теплое место, предоставления теплой одежды, теплых напитков и т.д. А также, в случае необходимости, вызвать скорую помощь [42].

При закаливании холодом в организме человека возникает так называемый «специфический» и «неспецифический» эффект. Первому из них характерно повышение устойчивости организма к холодным воздействиям в процессе закаляющих процедур. Вторым «неспецифический» эффект состоит из одновременного повышения устойчивости и к некоторым иным воздействиям (как пример, недостаточность кислорода) [44, с.46].

Общеизвестно, что организм человека постоянно подвержен различным воздействиям окружающей среды. Наиболее длительное воздействие оказывают воздух, солнце и вода. Терморегуляция организма во многом зависит от человеческого возраста. Детскому организму куда сложнее справиться с неблагоприятными условиями окружающей его среды. Малая приспособленность к внешним факторам может привести к переохлаждению или перегреванию. Организм ребенка куда более уязвим к жаре и холоду, потому как не успевает своевременно отреагировать и защитить себя. Именно в этой связи взрослые вынуждены прибегать к различным мерам защиты ребенка от внешних негативных воздействий природы, дабы не допустить возникновения в их организме различных заболеваний.

Как отмечают в научной литературе, закаливание представляется как важнейшая составная часть детского физического воспитания. К лучшим средствам закаливания следует отнести естественные составляющие природы, а именно: воздух, солнце и воду [22, с. 12-15]. Следовательно, закаливание есть научно обоснованное регулярное использование естественных факторов окружающей среды, направленное на повышение устойчивости организма к неблагоприятным на него воздействиям. Систематическое закаливание повышает и совершенствует процессы терморегуляции, организм отлично адаптируется к изменяющимся температурным условиям, физическая активность, а сопротивляемость организма к заболеваниям человека заметно повышается [21, с.44-45].

В научной литературе отмечается указание на необходимость следования соблюдению основных принципов закаливающих процедур, а именно: 1) принцип постепенности (первая процедура должна вызвать минимальное изменение в организме, лишь постепенное увеличение объема раздражителя способно привести к положительному эффекту); 2) принцип систематичности (регулярное применение процедуры закаливание, непрерывность)[31].

Специальные закаливающие процедуры в обязательном порядке должны сопровождаться прогулками на свежем воздухе, утренней гимнастикой, проветриванием помещения и т.д. Приветствуется и их комплексное применение. Время проведение на свежем воздухе лучше сочетать с физическими упражнениями, что влечет за увеличение потребности в более глубоком дыхании, в результате которого территория слизистой оболочки дыхательных путей, соприкасаясь с воздухом, увеличивается. Вместе с тем движение есть залог теплообразования, что способствует защите организма от переохлаждения. После привыкания организма ребенка к «воздушным ваннам» следует организовать их сочетание с солнечными и водными процедурами.

Резюмируя вышеизложенное, нам представляется наиболее правильным поддержать точку зрения Е.А. Аркина, который под закаливанием понимает, комплекс мер, направленных на улучшение и укрепление способности организма к быстрой адаптации к различным изменяющимся факторам окружающей нас среды. Целью закаливания является укрепление здоровья детей, выработка выносливости и сопротивляемости организма к изменениям факторов окружающей среды.

1.2 Учет возрастных особенностей детей дошкольного возраста

По биологическим признакам дошкольный возраст подразделяется на следующие периоды: новорожденный (первые 8 недель); младенческий (до 1 года); ранний возраст (от 1 до 3 лет); дошкольный (от 3 до 7 лет)[26].

За семилетний период ребенку удается пройти очень большой путь развития, составляющей которого является внешняя окружающая среда и воспитание. Отметим, что развитие и становление двигательных функций оказывают гигантское воздействие на развитие организма ребенка. Впервые полгода жизни развитие ребенка характеризуется выражением безусловных рефлексов, на которых формируются условно-рефлекторные связи.

По мере развития у ребенка центральной нервной системы него появляются статические и динамические функции равновесия. В детском возрасте функции экстрапирамидной системы еще не окончательно сформированы. Этим объясняется тот факт, что большинство детей любят шумные подвижные игры. Дети любят убежать, догонять, прятаться, увертываться, выполнять ритмичные движения, подпрыгивать и кружиться [45, с.44].

Детям дошкольного возраста не свойственны четкие движения при хождении, что характеризуется не ритмичностью бега, потерей равновесия, частыми падениями. Подъем тела даже на небольшую высоту является затруднительным. Дети активно и охотно играют мяч, однако поймать его

является достаточно сложным, в силу неразвитости глазомера. Переутомлением наступает куда более быстро чем у взрослого человека [28, с.99-13].

Начиная с 1 года жизни необходимо создать условие для формирования произвольных движений. Под их воздействием формируются основные жизненно важные движения: захват руками и ползание. На 2 году, овладевает ходьбой, а к концу 2 года начинает бегать. В дальнейшем эти навыки значительно совершенствуются. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2-3 лет. Оно происходит постепенно. Формируется S образный изгиб позвоночника, форма стопы. Примерно в 5-6 лет увеличивается мышечная масса тела, повышается сила и работоспособность. В данный возрастной период у ребенка лучше получается осваивать прыжки и ловить мяч (развивается глазомер), появляется легкость в теле, бег становится куда ритмичнее, практически исчезают боковые раскачивания. К 7 годам нижние и верхние конечности начинают увеличиваться в длину в более чем в 3 раза [34, с.4-43].

Статическое состояние именуют мышечным тонусом. В дошкольном возрасте тонус мышц играет немалую роль в построении правильной осанки (мышечный корсет). В течение определённого времени у ребёнка укрепляются мышцы живота и спины. Статическое состояние претерпевает морфологические и функциональные изменения, увеличивается сила сердечных сокращений, повышается работоспособность сердца, поднимается артериальное давление. 3-7 лет – 80/50 – 110/70 [20, с.128].

У детей старшего дошкольного возраста по сравнению с младшим тело крепче, пропорциональнее развита мускулатура. У них постепенно доводятся до автоматизма основные движения в ходьбе и беге; улучшается согласованность движений; заметно повышается способность к ручному труду. Благодаря большей устойчивости тела ребенку становятся доступнее простейшие упражнения в равновесии, бег с элементами упражнения в равновесии, бег на ловкость. Дети становятся значительно выносливее,

однако им нужно чаще менять исходные положения и разнообразить движения. Их деятельность в этом возрасте постепенно наполняется содержанием и становится все более сознательной. Дети старшего дошкольного возраста обладают более крепким, развитым и пропорциональным строением мышц. Основные движения, к примеру, ходьба и бег, доводятся до автоматизма, заметно улучшается способность к ручному труду. Сформировавшаяся устойчивость тела позволяет куда ловчее и быстрее выполнять простые упражнения, сложность в реализации которых возникала в раннем детстве. Кроме того, деятельность, осуществляемая ребенком, приобретает более осознанный характер [3, с.89].

Далее рассмотрим некоторые аспекты дыхательной системы. Как ни странно, но потребность к дыханию у детей возникает куда чаще чем у взрослого человека. Частота дыхания различается в соотношении возрастного периода, а именно в 3-4 года она составляет 30 в минуту, в 5-6 лет примерно 25 в минуту. Частота дыхания взрослого примерно равна 18 в минуту. Необходимо подчеркнуть, что неглубокое дыхание способно привести к ухудшению вентиляции легки, а равно поступления кислорода к тканям и нанести вред растущему организму[49, с.37].

В целях устранения возможных негативных последствия рекомендуется выполнять различные физические упражнения на свежем воздухе, которые способствуют активизации газообменных процессов. Емкость легких ребенка составляет 400-500 см³ (3-4 года), а также 800-900 см³ (5-6 лет)[49, с. 41].

Что касается работы сердечнососудистой системы дошкольника, то потребность тканей в кровоснабжении удовлетворяется без каких-либо проблем. Сосуды ребенка куда шире, чем у взрослого, а потому кровь передвигается по ним куда быстрее и свободнее. Количество крови в детском организме также куда сравнительно больше нежели у взрослого. При этом ее сосудистый путь короче, а скорость обращения выше. Подтверждением сказанного служит пример сравнения пульса ребенка

равного 90-100 ударам, а у взрослого 70-75 ударов. Однако в результате быстрого возбуждения сердечной мышцы, ритмичности ее сокращений, она быстро утомляется. При этом смена деятельности ребенком приведет к ее скорейшему восстановлению (смена подвижных игр на менее подвижные, кратковременный пассивный отдых) [34, с. 4-43].

Рассмотрим также и нервную систему ребенка. В данный период времени созревание нервных клеток близится к завершению, а их внешний вид и объем ассоциируется с показателями взрослого человека. С учетом легкой возбудимости нервной системы следует контролировать утомляемость детей, так как их процессы возбуждения преобладают над функционалами торможениями [12, с.57-75].

Нельзя обойти стороной и костную систему. До 7 летнего возраста процесс образования костных тканей в организме ребенка еще не завершен. Не взирая на тот факт, что кровообращение у них куда активнее чем у взрослого человека. В скелете достаточное количество хрящевой ткани, а потому допустим его дальнейший рост. По причине относительно слабого строения костно-мышечной системы и весьма скорой утомляемости дети дошкольного возраста не обладают способностью длительного мышечного напряжения [7, с.1-3].

Исходя из изложенных возрастных особенностей строения детского организма, в целях способствования его нормальному и здоровому развитию, воспитателю и родителю следует решать следующие задачи, а именно: 1) постепенное усложнение физической активности ребенка; 2) повышение внутренней осознанности трудовой и игровой деятельности ребенка; 3) способствовать развитию и закреплению основных жизненно необходимых навыков развития детского организма; 4) вырабатывать у ребенка желание к самостоятельным систематическим занятиям физическими упражнениями [15. с. 24]

Хотелось бы также отметить, что особое внимание исследованию особенностей дошкольного возраста было уделено Е.А. Аркиным. По

мнению ученого, «сущность процессов, происходящих в организме на протяжении младшего дошкольного возраста, заключается главным образом в качественном усовершенствовании отправления, в усложнении и дифференцировании функций, приобретении новых свойств». Переход от преддошкольного возраста к дошкольному характеризуют две черты, такие как затухание волны роста и завершение анатомической структуры. Рост тела ребенка в течение первого года жизни увеличивается на 24 сантиметра, а на втором году на 10 сантиметров. Для третьего года характерно увеличение на 8 сантиметров, а уже на четвертом году прибавка роста начинает снижаться примерно на 5 сантиметров. То же самое происходит с массой тела. К 3 годам анатомическое строение тела, включая и нервную систему, считается в значительной мере завершенным [2, с.134].

Вместе с тем особого внимания заслуживают не только анатомно-физиологические особенности развития дошкольников, но и психологические особенности. С позиции В.Н. Введенского, к таковым следует отнести формы проявления внимания ребенка и психологическое становление. К формам проявления внимания автор относит сенсорное, интеллектуальное, моторное. К функциям внимания относятся: активизация необходимых и торможение ненужных в настоящий период времени психических и физических процессов; целенаправленный отбор поступающей информации; удержание в голове определенных образов пока не будет достигнута цель; обеспечение длительной сосредоточенности; контроль реализации деятельности [14, с. 3-4].

В этой связи к особенностям развития дошкольного внимания следует отнести значительное возрастание его концентрации; устойчивость элементов произвольности в управлении вниманием на основе развития речи, познавательных процессов; внимание становится опосредованным; появляются элементы комбинации произвольного и непроизвольного внимания (наиболее продвинутая форма)

В возрастной период от 3-4 лет отмечается повышение стремление к

общению с детьми и взрослыми, с целью достижения цели совместной игры. Данный этап сопряжен с освоением сенсорного эталона формы. Преобладает наглядно-образная форма мышления, значительное увеличение речевой возможности, высокая потребность в двигательной активности. Также активно развивается выносливость, гибкость, координация. Однако ограниченная возможность концентрации внимания требует периодического отдыха. В данный возрастной период воспитаннику следует удовлетворять потребности ребенка в двигательной активности, способствовать развитию игровой деятельности; расширения кругозора об окружающем мире; способствовать формированию навыков общения и т.д.[4, с.79].

В 4-5 летнем возрасте у ребенка расширяется спектр знаний о различных взаимоотношениях; появляется возможность установления причинно-следственной связи между совершаемым действием и наступившим последствием; усиливается любознательность.

В период от 5-7 лет дети познают себя и других, стараются разобраться в мотивах; речь становится более грамотной, появляется интонационный окрас, расширяется багаж обобщающих слов [14, с.3-4].

Таким образом, при организации закаливания необходимо учитывать возрастные особенности дошкольников: анатомо - физиологические (развитие двигательных функций, мышечный тонус, дыхательная, сердечнососудистая, нервная, костная системы, масса тела) и психолого-педагогические (мышление ребенка носит наглядно-образный характер внимание, память, мышление остаются произвольными; речь находится в стадии формирования; ребенок познает мир, непосредственно окружающий его в данный момент).

1.3 Физическая культура в системе закаливания детей

На основании положений Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» под физической культурой следует понимать часть культуры, представляемую как совокупность норм, знаний и ценностей, созданных и реализуемых социумом, с целью всестороннего физического и интеллектуального развития человеческого организма [52].

Проведенный анализ научной литературы позволил выделить несколько подходов к определению средств физической культуры.

Так, с точки зрения Е.А. Алдошиной средства физической культуры способны оказать большое комплексное влияние на организм и его функциональные возможности [4, с.79]. В них включают физические упражнения; личную гигиену; окружающую среду.

По мнению С.Е. Булатовой [10] к средствам физической культуры следует отнести физические упражнения; силы природы (закаливание, водные процедуры, воздушные ванны, рациональное использование солнечной радиации и т.п.); гигиенические факторы (режим труда, отдыха, питание, соблюдение правил личной и общественной гигиены и т.п.); специально изготовленный инвентарь, технические средства и тренажерные устройства; идеомоторные, психогенные и аутогенные средства (выполнение заданий по мысленному воспроизведению движений, связанных с ними ощущений, приемы психологического настроя на выполнение движений).

С позиции Т.А. Макаровой к основным средствам физической культуры относятся физические упражнения, (гимнастика, игры, спорт, туризм); естественные силы природы (как вспомогательные средства) такие как солнце, воздух и вода, а также их закаливающее действие; гигиенические процедуры (личная гигиена, режим сна, режим питания, одежда, отказ от вредных привычек)[36].

Вместе с тем Л.А. Боярская отождествляет понятие физической культуры и физического воспитания, к основным средствам которого относит физические упражнения (основная гимнастика, подвижные игры); психологические факторы (соблюдение режимов сна и питания, двигательной активности и отдыха, санитарно-гигиенических норм); эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода) [9, с. 36].

При этом, как отмечают исследователи, к одному из самых важнейших средств поддержания человеческого здоровья в физической культуре относятся закаливающие процедуры [19, с.119].

Средствами закаливания являются физические упражнения, солнце, воздух, вода, высокие и низкие температуры и др. [49, с.34].

Такие естественные природные силы как воздух, солнце и вода повышают результативность оказания влияния физических нагрузок на детский организм. Проведение занятий на воздухе, а также посредством принятия «солнечных ванн», у детей возникают позитивные эмоции, кровь и ткани в организме в большей степени насыщаются кислородом, улучшается обмен веществ, повышается работоспособность всех органов. Рассматриваемые естественные природные элементы применимы для закаливающих процедур детского организма. В итоге организм адаптируется к повышенным и пониженным температурам. Сочетание солнца, воздуха и воды усиливает эффективность закаливания.

Естественные силы природы используются и как самостоятельное средство. Вода применяется для очищения кожи от загрязнения, для расширения и сужения ее кровеносных сосудов, механического воздействия на тело человека. В результате большой теплопроводности вода способна вызвать большее термическое раздражение чем воздух при учете их одинаковой температуры. К закаливанию водой следует отнести купание, душ, посещение сауны, моржевание, обливание, обтирание. В зависимости от температуры допустимо их подразделение на холодные, прохладные, теплые, горячие воздействия [49, с.35]. При этом как отмечают

исследователи одним из лучших средств закаливания считается плавание. Оно способствует улучшению дыхательной, сердечнососудистой и нервной систем, а также формирует правильную осанку[24, с.40-42].

Воздух лесов, садов, парков, содержащий особые вещества (фитонциды), способствует уничтожению микробов, обогащает кровь кислородом. Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольника. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям [33, с.68-73].

Солнечные лучи благоприятствуют отложению витамина С под кожей, охраняют человека от заболеваний. Однако проведение солнечных процедур следует организовывать таким образом, чтобы не перегреть тело. По мнению А.А. Хохлова, наиболее применим способ «интермитирующих инсоляций». Его суть заключается в том, чтобы человек чередовал свое пребывание на солнце и в тени, примерно, каждые 3 минуты. Автор также считает, что особую пользу приносят ультрафиолетовые облучения с помощью искусственных источников. Особенно это необходимо тем, кто живет в северных районах страны. При этом следует избегать инфракрасных лучей, так как они способны вызвать перегревание детского организма[49, с.35-40].

Эффективность закаливания зависит и от использования различных упражнений (общеукрепляющих, общеразвивающих), обладающие направленностью повышения уровня физической подготовки ребенка. К ним относятся двигательные действия связанные с развитием выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости, прыгучести и т.д. В научной литературе к рекомендуемым физическим упражнениям относятся утренняя гимнастика, динамическая пауза, час активного отдыха, посещение различных спортивных секций или мероприятий[49, с.37-50].

Регулярные тренировки с раннего возраста - прекрасная профилактика заболеваний. Прежде всего, опорно-двигательного аппарата, а именно искривлений и нарушений осанки. Также занятия плаванием способны предупредить нарушения нервно-психической сферы (депрессии, переутомляемость, неврозы, фобии и т. д.). Физические упражнения направлены на одновременную проработку всех мышц, что позволяет держать тело в тонусе. Это улучшает координацию движений и подвижность суставов, а также помогает сформировать мышечный корсет. Регулярные физические нагрузки при грамотной «дозировке», позволяют ребенку правильно распределить силы, избавиться от чрезмерного напряжения. Также тренировки прививают понимание дисциплины и организованности, создавая здоровый соревновательный дух.

Гигиенические процедуры также активно влияют на трудоспособность организма и являются неотъемлемой частью при проведении процедур закаливания. Соблюдение правил личной гигиены есть залог здорового образа жизни[24, с.40-42].

Резюмируя вышеизложенное, можно прийти к выводу, что к основным средствам физической культуры следует отнести физические упражнения, гигиенические процедуры, факторы окружающей среды (вода, воздух, солнце). Физическая культура является неотъемлемым элементом в системе закаливания детей дошкольного возраста. Комплексное сочетание и использование физических упражнений (утренняя гимнастика, подвижные игры и др.), гигиенические процедуры (мытьё рук, чистка зубов и т.д.), воздушные (прогулки, проветривание помещений и др.) и солнечные ванны, водные процедуры (обливание, обтирание, купание и т.д.) способствует повышению иммунитета, улучшению физической подготовленности дошкольников и в целом укрепит функциональное состояние детского организма.

2 МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

2.1 Анализ существующих методик закаливания детей дошкольного возраста и их организация

Закаливающие мероприятия позволяют укрепить здоровье, а также активизировать устойчивость к воздействию внешних негативных факторов окружающей среды.

Прежде чем перейти к рассмотрению методики закаливания детей дошкольного возраста средствами физической культуры, следует определиться со значением понятия «методика». В толковом словаре С.И. Ожегова под понятием «методики» следует понимать «совокупность методов обучения чему-либо, практического выполнения». При этом под словом «метод» подразумевается «способ теоретического исследования или практического осуществления чего-либо»[48].

Применительно к настоящему исследованию подходы к пониманию определения «методики» закаливания сложились весьма неоднозначно. Так, по мнению С.В. Пахомовой под методикой закаливания следует понимать совокупность средств и методов закаливания. К средствам автор относит воду, воздух, солнце. Методы же включают в себя воздушные ванны, прогулки, солнечные ванны, водные процедуры[41, с. 30].

Практически аналогичной точки зрения придерживается Е.Г. Ермакова, выделяя средства и методы закаливания, акцентируя внимание на их видах и подвидах (по факторам воздействия), а именно такие средства как вода, включающей в себя такие методы как обтирание, ножные ванны, обливание, контрастный душ; солнце содержащий в себе такие методы как совмещение солнечных ванн с воздушными процедурами, купание в открытых водоемах, хождение босыми ногами по траве; закаливание в парной, бане и сауне, а также закаливание воздухом, включающей в себя

прогулки на свежем воздухе[24, с. 40-42].

В свою очередь С.Т. Борисова в своём исследовании не употребляет слово «методика» закаливания, а лишь выделяет средства закаливания и закаливающие мероприятия (общедоступные и специальные). К средствам закаливания автор относит солнце, воздух и воду. Общедоступные мероприятия включают в себя воздушно-тепловой режим в помещении, который соответствует определенному возрасту, периодическое проветривание помещения, сон с доступом свежего воздуха, прогулки на свежем воздухе и т.д. К специальным мероприятиям относятся гимнастика, массаж, воздушные и солнечные ванны, водные процедуры, ультрафиолетовое облучение[8, с.11-17]. Однако при этом автор не исключает совокупного применения того или иного средства или метода. В своем исследовании Е.А. Аркин также выделял средства и методы закаливания, и рекомендовал их совокупное применение с целью достижения наиболее эффективного результата от закаливания. К средствам автор относил самые естественные факторы окружающей среды, такие как вода, воздух и солнце. Помимо естественных средств закаливания Е.А. Аркин также относил и закаливание с помощью движений, закаливание мускулатуры. В свою очередь к методам закаливания возможно отнести длительную прогулку на свежем воздухе, сон зимой на открытом воздухе, проветривание комнат, систематическое понижение температуры воздуха в помещении (либо воды, при реализации различных водных закаливающих процедур), обтирание, принятие ванн, душ, купание, загар и т.д.[2, с.300-304].

Анализ научной литературы, а также приведенных подходов позволяет прийти к выводу о том, что в научной литературе единого мнения по определению понятия «методики» закаливания средствами физической культуры пока не сложилось. Большинство исследователей придерживаются мнения о выделении таких понятий как «средство» и «метод» закаливания. При этом практически каждый рекомендует

применение не одного метода, а их совокупность, что наталкивает нас на идею считать правильным согласится с мнением В.В. Хохлова, который предлагает использовать понятие методики закаливания человеческого организма средствами физической культуры, представляющего собой совокупность методов закаливания для достижения поставленных целей[49, с.34-37].

Таким образом, методика закаливания детей дошкольного возраста средствами физической культуры представляет собой комплекс закаляющих средств и методов, к которым можно отнести солнечные и воздушные ванны, хождение босиком по различным поверхностям, проветривание помещений во время бодрствования и во время сна, посещение бани и саун, принятие душа, обтирание, обливание водой, подвижные игры и т.д. К средствам же закаливания следует отнести универсальные силы природы такие как вода, воздух, солнце.

К сожалению, нам не удалось выявить авторских методик закаливания детей дошкольного возраста средствами физической культуры. В этой связи, считаем правильным, взять за основу предложенную структуру средств физической культуры Л.А. Боярской, а именно: физические упражнения (основная гимнастика, подвижные игры); психологические факторы (соблюдение режимов сна и питания, двигательной активности и отдыха, санитарно-гигиенических норм); эколого-природные факторы (солнце, воздух, вод) [9, с. 36], и на ее основе, в сочетании с различными существующими методами закаливания, предложить авторскую методику закаливания детей дошкольного возраста средствами физической культуры (см. Приложение 1).

Закаливание организма неразрывно связано с выполнением различных физических упражнений. К одному из них следует отнести утреннюю гимнастику. Утренний гимнастический комплекс включает в себя три части: разминка, основной комплекс, завершающий этап. При разминке ребенку следует разогреться посредством перешагивания с ноги на ногу, небольшой

пробежки, махания руками и ногами. Воспитателю следует показать ребенку предложенные движения, чтобы он смог выполнить их самостоятельно правильно. К основному комплексу физических упражнений следует отнести упражнения для рук и плеч, упражнения для ног, упражнения для туловища, упражнения на растягивания. Если у ребенка есть проблемы со здоровьем, рекомендуются занятия лечебной физкультурой. Следует подчеркнуть, если у ребенка имеются проблемы со здоровьем, то для него необходимо использовать лечебную физкультуру, представляющую собой комплекс физических и дыхательных упражнений. Для правильного выбора таких упражнений следует обратиться к терапевту. Не менее эффективным физическим упражнением являются различные подвижные игры[30].

Не менее значимым средством правильного физического воспитания ребенка является соблюдение им личной гигиены. К таковым возможно отнести мытье рук перед едой и после любого загрязнения; умывание после сна и перед сном; принятие утреннего душа и перед сном; пользоваться носовым платком; чистить зубы; пользоваться расческой; ухаживать за ногтями с помощью специальной щеточки и т.д. [9, с. 36].

По справедливому замечанию Е.А. Аркина только чистый и свежий воздух может дать организму необходимое количество кислорода, в котором так нуждается человеческое тело для его полноценного развития [2, с.300-304]. Как отмечает М.В. Наумова к методам закаливания воздухом включает в себя периодические прогулки на свежем воздухе, вне зависимости от погодных условий; принятие воздушных ванн, а также хождение босиком по различным поверхностям. По мнению автора в дошкольном возрасте самой распространенной закаливающей процедурой является принятие воздушных ванн. Его суть заключается в периодическом проветривании детских комнат. При этом наиболее эффективным способом может стать сквозное проветривание. Следует подчеркнуть, что именно в летнее время, при температуре воздуха 20 градусов тепла, ребенку

необходимо находится на улице. Однако, когда наступает холодное время года закаливание следует проводить при соблюдении ряда условий. Главным из них является правильно подобранная одежда. Следует внимательно относиться к ее способности защищать ребенка от холода, нормализации дыхания и беспрепятственности осуществлению движений. При этом нос, руки и ноги детей должны сохранять теплую температуру. В возрастной период от 5 лет допускаются более пониженные температуры воздуха, примерно 17 градусов с последующим снижением до 12 градусов. Если ребенок хорошо переносит пониженные температуры, то продолжительность таких закаливающих процедур может быть равна 5 минутам с последующим увеличением до 10 минут и выше (допускается меньшее количество одежды)[38, с.50-54].

Применительно использования водных закаливающих процедур интересной представляются интересными методы предложенные Т.В Борисовой. Как верно отмечает автор, водные закаливающие процедуры являются неотъемлемой частью повседневной деятельности ребенка. К таковым следует отнести умывания, обтирания, обливания, принятие душа или ванн, купания, закаливания носоглотки и т.д. Так, обливание стоп может осуществляется из различного резервуара. Ребенка следует усадить на стул, а ноги поставить в таз. Обливание происходит в области голени и стопы. Вода должна быть температурой примерно 28 градусов. При этом температуру постепенно следует понижать на 1 градус. Вся процедура должна занимать 30 секунд. В результате температура может составлять не менее 10 градусов. По окончании процедуры ноги следует вытереть досуха. Ножные ванны осуществляют перед сном. Ноги ребенка следует погрузить емкость с водой, температура которой составляет 30 градусов. Через каждые 10 дней можно снижать температуру воды на 1 градус. В результате она должна быть не менее 13 градусов. Временной промежуток процедуры занимает 1 минуты с последующим увеличением до 5 минут. При осуществлении процедуры ребенку рекомендуется шевелить пальцами

ног и стопами. После ноги следует вытереть досуха. Закаливающие процедуры носоглотки осуществляются во время утреннего туалета, посредством обтирания в области шеи и полоскания горла водой температурой 27 градусов с последующим уменьшением до 17 градусов. Влажное обтирание проводят в период утренних умываний. Вначале обтирают туловище и руки специальной мягкой вехоткой (температура воды 34 градуса). В течение времени (6 дней) допускается уменьшение температуры воды до 28 градусов. Длительность процедуры составляет 1-2 минуты. Обливание тела также осуществляют из различного рода емкости в расстоянии от 25 сантиметров от туловища, с целью излишнего удара воды. Обливание следует начинать со спины, постепенно переходя на грудь, живот и т.д. Температура воды должна быть равна 30 градусам. При этом через 10 дней ее следует постепенно понижать до 18 градусов. Купание в открытом водоеме осуществляется только в теплый сезон года. Данный метод является наиболее эффективным, так как сочетает в себе не только такое средство закаливания как вода, но и воздух, и солнце. Однако к ней следует проявлять внимательный подход с соблюдением ряда правил. Во-первых, осуществлять данную процедуру можно не раньше чем через определенный промежуток времени, обычно он составляет 1 час после еды и не позднее 1 часа до нее. Во-вторых, это температура воды. Желательно купаться в послеполуденное время, так как вода лучше прогреется. Градус воды должен составлять не менее 20 градусов. В третьих, следует совмещать купание с различными активными движениями, например, использовать различные техники плавания. Можно поиграть с мячом. В - четвертых, необходимо проявлять бдительность относительно самочувствия ребенка. Ни в коем случае не допускать различных степеней переохлаждений. Если же это произошло следует незамедлительно оказать первую медицинскую помощь (организовать физические упражнения для разогрева мышц, укутать в теплое полотенце, напоить теплым напитком и т.д.). В- четвертых, строго запрещено допускать ребенка в воду если он

вспотел или озяб. В – пятых, после купания тело обтирают досуха полотенцем[8, с.11-17].

С позиции Л.Г. Голубевой, не менее эффективным элементом методом закаливания является метод принятия солнечных ванн. Благодаря солнечным ваннам кожа ребенка обогащается витамином D, что способствует улучшению усвоения таких химических элементов как Са и Р. Ведь растущему организму они так жизненно необходимы. Пребывать на солнце также полезно и потому, что ребенок становится выносливее по отношению переносимости жары. Однако, как отмечает автор, нельзя злоупотреблять пребыванием на солнце. В последующем у ребенка может возникнуть слабость и проблемы со сном. А потому также следует проявлять максимальную внимательность к самочувствию детей. Место пребывания на солнце как правило должно быть сухим. Следует уложить ребенка на специальную подстилку. Тело ребенка должно освещаться солнечными лучами, а голова укрыта головным убором. Временной промежуток процедура составляет 4 минуты, с последующим переворачиванием тела. Допускается постепенное увеличение процедуры длительностью одной минуты на каждую часть тела. В результате процедура может достигнуть 30 минут. Не стоит забывать и про обливание тела ребенка (температура воды 28 градусов) после процедуры, а также обеспечение получасового отдыха в тенистом месте[16, с.119].

Вместе с тем особый интерес вызывают методы закаливания О.Н. Горожаниной, помимо традиционных элементов методики закаливания(прогулки на свежем воздухе, купание, солнечные ванны и т.д.), в содержание методики входит «нетрадиционные методы закаливания» детей дошкольного возраста средствами физической культуры. К таковым относится любая совокупность приемов и способов при взаимодействии которых возникает даже кратковременный контакт обнаженного тела ребенка с ледяной водой, воздухом или со снегом. Однако автор подчеркивает отсутствие устоявшейся практики его применения. Так,

хождение босыми ногами по поверхности также следует отнести к нетрадиционному виду закаливания детей дошкольного возраста. Главным в применении данного метода является соблюдение принципа постепенности и систематичности. Начинать рассматриваемую процедуру следует хождения босыми ногами по комнате по 1 минуте. При этом через каждые 7 дней следует прибавлять по 1 минуте. В результате продолжительность сможет составить 10 минут каждый день. С точки зрения исследователя, весьма приемлемым и достаточно полезным является солевое закаливание. Ее осуществление проходит после дневного сна ребенка. Суть данного метода заключается в хождении босыми ногами по фланелевому ковру, смоченному 10 % раствором поваренной соли. Время реализации – 2 минуты. После ребенок переходит на другой коврик, обтирая соль со ступней. А затем на третий сухой коврик, вытирая ноги досуха. При проведении данной процедуры следует предварительно разогреть стопу, посредством массажа [18, с.31-32].

Подводя итог вышесказанному, мы приходим к выводу, что основными средствами закаливания являются вода, воздух и солнце. Методами их применения весьма разнообразны. К таковым относятся прогулки на свежем воздухе, проветривание помещений, обтирание, обливание, принятие солнечных ванн, купание в открытых водоемах и т.д. Совокупное сочетание рассматриваемых средств и методов следует рассматривать как «методику» закаливания средствами физической культуры. Применение методики закаливающих процедур способно привести к более эффективному результату по улучшению физического состояния организма ребенка. Обязательным является внимательное отношении к самочувствию детей относительно переносимости рассматриваемых процедур, а также соблюдение ряда рекомендаций по организации их применения, что будет рассмотрено нами в следующем параграфе.

2.2 Методические рекомендации по организации закаливания детей дошкольного возраста средствами физической культуры в условиях ДОУ

Проведенный анализ научной литературы позволил нам разработать совокупность средств и методов закаливания детей дошкольного возраста средствами физической культуры (рис.1):

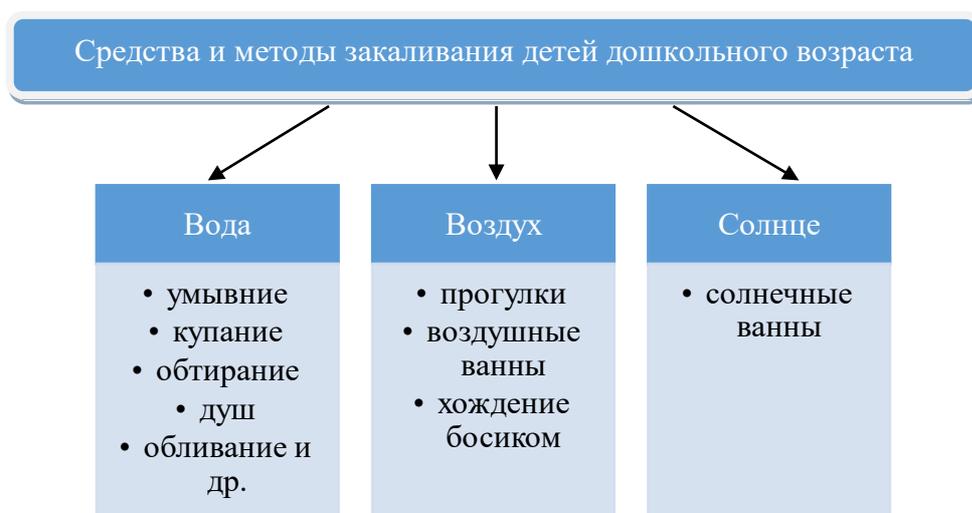


Рис.1 - Средства и методы закаливания детей дошкольного возраста

Безусловно, забота о правильном закаливании детского организма должна присутствовать с самого раннего детства. При выборе метода закаливания следует учитывать индивидуальные составляющие детского организма, физические и психическое развитие, а также способность к адаптации к факторам окружающей среды. Состояние детского организма должно оцениваться с учетом возрастных критериев и прошлых заболеваний. Бытует мнение, что закаливание часто болеющих детей является опасным. Отнюдь, закаливание способствуют лишь улучшению здоровья.

При этом положительный эффект от применения закаливающих процедур может быть достигнут лишь при соблюдении ряда методических рекомендаций по их реализации. В этой связи остановимся более подробнее

на рассмотрении некоторых рекомендаций, предложенных специалистами.

Рекомендации по закаливанию воздухом. С позиции А.Г. Вихровой, воздушные ванны следует принимать не позже чем за один час до еды и не ранее чем полтора часа после. Принятие воздушных ванн на голодный желудок не рекомендуется. Наиболее удачным временем принятия воздушных ванн можно считать время с 8 до 18 часов. При этом следует сочетать их с мышечной активностью (ходьба, подвижные игры и т.д. Место приема воздушных ванн следует защитить от резких порывов ветра. Как и было отмечено ранее, следует проявлять максимальную бдительность относительно самочувствия детей. Для неблагоприятного состояния детского организма характерно покраснение кожных покровов, обильное потоотделение (при теплых температурах), озноб (при низких температурах) и т.д. При появлении указанных признаков воздушные ванны следует незамедлительно прекратить. Особое внимание должно быть также уделено и одежде ребенка. При температуре воздуха в 21 градус рекомендуется использовать до начала закаливания двухслойную одежду (к примеру, хлопчатобумажное белье, платье), колготы, туфли. При температуре воздуха в 19 градусов рекомендуется дополнительно надевать кофту, также колготы (возможно гольфы, если ребенок уже закален), теплые тапочки на каблучке или туфли. В летнее время при температуре свыше 22 градусов двухслойная одежда заменяется на однослойную (рубашка с коротким рукавом, трусики). Весьма полезен дневной сон на открытом воздухе, вне зависимости от времени года. Если имеют место низкие температуры воздуха, то ребенка следует уложить в специальный спальный мешок. При этом лицо остается открытым. Местом сна может быть, например, веранда. В зимняя время температура в таком помещении может быть 10 или 15 градусов. В качестве одежды следует использовать байковую рубашку с длинным рукавом. Если сон проходит в теплое время года, то можно надеть легкое белье с коротким рукавом. В комнате открывают окна, легкая прохлада способствует более глубокому и

здоровому сну. За 20 минут до пробуждения рекомендуется закрыть окна, чтобы воздух прогрелся. Прогулка, как способ закаливания воздухом, играет не маловажную роль. Здесь также следует уделять внимание одежде ребенка. При температуре от плюс 6 до минус 2 градусов следует использовать белье, платье, колготы, теплую кофту, гетры, пальто или куртку, сапоги. При понижении температур добавляются утепленные сапоги с носками, надевается зимняя куртка или пальто. Особое внимание следует уделять тому, чтобы одежда не была промокшей от погодных воздействий. Прогулки рекомендуется совмещать с подвижными играми. В таком случае одежда должна включать в себя тренировочный костюм. Неотъемлемым также является также и утренняя гимнастика. В теплое время года она проводится при одностороннем проветривании помещения, в холодное время года окна, как правило закрыты, однако предварительно стоит проветрить помещение[13].

При принятии воздушных ванн также следует учитывать скорость и влажность воздуха. Рекомендуется использовать увлажнители воздуха. Если воздух сухой следует оросить нос ребенка назальными каплями [49].

Рекомендации по закаливанию водой. К водным процедурам следует подходить с особой осторожностью. Следует обеспечить интенсивный переход от минимальных раздражителей к более максимальным. Например, сначала применяются обтирания, а после обливание, купание[43, с.14-17]. При закаливании водой начинают с 30 градусов, а затем через каждые 2 дня ее понижают на 1 градус. В результате температура воды может быть 18 градусов. При закаливании часто болеющих детей используется метод контрастного обливания ног. Изначала его проводят теплой водой с температурой 35 градусов, а после прохладной в 28 градусов, со временем понижая ее до 20 градусов. При умывании детей в возрасте старше двух лет моют лицо, шею, верхнюю часть груди и руки до локтя. В теплое время года можно умывать лицо прохладной водой и под кран. После умывания лицо вытирают досуха полотенцем. Временной промежуток процедуры

составляет примерно 2 минуты. Что касается такого метода как обтирание, то его рекомендуется проводить с использованием мягкой ветошки. Смоченной в воде нужной температуры. Сначала обтирают верхние конечности, затем грудь, а после спину и живот. Продолжительность по времени также составляет 2 минуты. После ребенка досуха вытирают полотенцем, сочетая это с легким массажем тела. При обливании используется резервуар емкостью пол литра, при обливании ног воду следует лить на нижнюю треть голени и стоп. При этом необходимо учитывать важное правило, согласно которому обливать конечности прохладной водой только при их теплой температуре. Время процедуры 30 секунд. Общее обливание следует осуществлять из емкости 2 литра, дабы разом охватить всю поверхность тела ребенка. Принятие душа, ванны или купание необходимо осуществлять через 40 минут после еды. Температура воды для ванн относительно детей более старшего возраста может достигать 36 градусов. Время проведения составляет 10 минут. Уровень воды в ванной не может превышать высоты уровня соска сидящего ребенка. Каким-либо образом обогревать ванную комнату не требует необходимости. После данной процедуры рекомендуется быстро вытереть и одеть ребенка. Специалисты также рекомендуют сочетать воздушную ванну с обливанием. Однако обратная процедура вредна для организма ребенка. При купании в открытом водоеме достигается наибольшая эффективность закаливающих процедур. Так здесь задействованы и вода, и воздух, и солнце. Такая процедура разрешена детям старше трех лет в безветренную погоду. При этом температура воздуха должна быть равна 25 градусам, а температура воды 23 градуса. Рекомендуется применение такой закаливающей процедуры один раз в день. Временной промежуток купания составляет от 3 до 8 минут, в зависимости от степени закаленности ребенка [13].

Рекомендации по закаливанию солнцем. По мнению П.М. Пахомовой, при закаливании солнцем также следует учитывать определенные рекомендации. Следует обязательно использовать головной убор. Начала

процедуры исходит от воздушных ванны в тени деревьев, после на ребенка перемещают на 5 -10 минут под прямые лучи солнца, сочетая с проведением подвижных игр, а затем возвращают в тень. Повторность процедуры осуществляется в 2 -3 раза в течение времени всей прогулки. Нельзя допускать перегревания тела ребенка. Если у него появляются кожные покраснения, то следует увести его обратно в тень, занимают спокойной игрой и дают попить воды. По мере привыкания солнечные воздействия можно допускать с большей продолжительностью[41, с.35]. Необходимо также учитывать и тот факт, что кожа у детей разнится по восприимчивости. Закаливание следует осуществлять с первых теплых дней и продолжать все лето. Также учитывается и смена климата. К примеру, переезд с севера на юг, либо пребывание в горах. Так как интенсивность солнечного воздействия может быть больше.

К еще одной не маловажной рекомендации следует отнести необходимость соответствия закаливающим процедур санитарно-эпидемиологическим правилам. Воздух и воды должны быть чистыми, не содержать в себе пыль, бактериальные или химические загрязненности [18, с.31-32]. При принятии воздушных ванн следует учитывать влажность воздуха, скорость ветра и т.д. При применении водных процедур учитывается давление воды и сила струи. Солнечное закаливание должно осуществляться с учетом интенсивности облучения, и времени нахождения ребенка на солнце. Кроме того, воспитатель должен вести записную книгу закаливания, в которой будут отражены такие критерии как самочувствие ребенка, индивидуальный метод закаливания. Если ребенок заболевает, то закаливающие процедуры следует прекратить. После выздоровления подход к ним должен быть аккуратным и постепенным[18, с.50-54].

Вместе с тем проведенное исследование позволило нам самостоятельно разработать и предложить авторскую программу закаливания детей (3-7 лет) средствами физической культуры в течение года, описание которой будет изложено ниже(см. Приложение 2).

Авторская программа включает в себя ряд закаливающих процедур, к которым относится: прогулка и активные игры на воздухе; воздушные ванны; солнечные ванны; обтирание; обливание; закаливание носоглотки; хождение босиком; дыхательную гимнастику.

Указанные закаливающие процедуры следует осуществлять учитывая индивидуальные и возрастные особенности ребенка. Особое внимание следует уделять состоянию здоровья, физическому развитию, нервной системе, настроению, аппетиту ребенка.

При выборе меры закаливания необходимо получить одобрение врача на их применение к ребенку. Потому как физически-ослабленное дитя нуждается в более щадящем применении закаливающих процедур. В случае признаков тяжелых заболеваний закаливающие процедуры необходимо прекратить, а также обратиться к врачу, с целью определения допустимой последующей дозировке закаливающих мер по степени выздоровления организма.

Результативность закаливания зависит от, казалось бы, не достаточно ярко выраженных мелочей. К ним следует отнести обязательное требование к воспитанникам тщательно мыть руки перед выполнением процедур, ногти должны быть коротко острижены, желательно также чтобы ладони были мягкими и теплыми. Сухую или жесткую кожу следует смазать кремом. Любые украшения с пальцев рук следует снять.

К одной из эффективной закаливающей процедуре следует отнести водные мероприятия. Закаливание водой рекомендуется начинать с минимальных раздражителей, к которым можно отнести обливание и обтирание. К местной водно-закаливающей процедуре относится умывание после ночного и дневного сна, мытье рук перед едой, после прогулки и пользования туалета, помывка ног перед сном, обтирание теплой водой, различные активные игры с водой.

Следует подчеркнуть, что, в отличие от местных водных процедур, наиболее резкое раздражающее воздействие оказывают общие водные

процедуры. Сказанное обусловлено большой площадью воздействия холода, потому как вода имеет соприкосновение со всем телом, не включая головы. Начальная температура воды должна быть равна 34 градусам. По истечению 2 недель ее температура (при ежедневном применении) постепенно снижается до 25 градусов зимой и 23 градусов летом.

В повседневной жизни ребенка настоятельно рекомендуется широко использовать такие средства закаливания как вода, воздух и солнце в течение круглого года. В данной связи необходимо учитывать особенности личной гигиены, режим дня, выбору одежды детей, жилье.

Применение закаливающих процедур во многом зависит от времени года. В этой связи весьма проблематичным представляется применение, например, купания в реке на улице. Однако настоятельно рекомендуем длительные прогулки на улице при любой погоде (за исключением сильных порывов ветра или проливного дождя), открывать форточки или окна с целью проветривания помещения, обмывание тела (частично), хождение босиком по мокрому ковру, полоскание горла различными растворами и т.д.

Особенно благоприятным временем года для укрепления здоровья детей является лето и весна. В то время пребывание на улице должно быть более продолжительным, начиная с самых первых теплых весенних дней. Вместе с тем, постепенно следует приучать ребенка мыть ноги прохладной водой. Перед сном в обязательном порядке ребенку следует помыть ноги перед тем как лечь в кровать. Данное правило общеизвестно и сомнений в применении не вызывает. Однако систематическое приручение ребенка к мытью ног прохладной водой часто не попадает ко вниманию родителей. При это требуется ежедневное выполнению данной процедуры. Температура воды требует постепенного снижения, ни в коем случае не резкого. В процессе применения данной закаливающей процедуры ребенок должен знать несколько основных правил гигиены. К таковым следует отнести использование отдельного таза для мытья ног, мочалки, по окончанию процедуры ноги нужно обтереть насухо полотенцем и сразу же

надевать тапочки, чтобы не запачкать чистые стопы.

В летнее время рекомендуется мыть ноги на воздухе, так как эффект от закаливания усиливается. Вместе с тем, следует приучить малыша самостоятельно мыть прохладной водой до пояса. Начинать следует с мытья рук до локтей, а после руки моют до плеч, затем лицо, шею, грудь и подмышки. При этом с мытьем спины следует помочь воспитаннику. После окончания процедуры ребенок насухо обтирается полотенцем.

Следует подчеркнуть, что многим детям нравится водные мероприятия. В летнее время следует разрешать гулять и играть на берегу реки, бродить по дну мелкого ручья, строить песочные замки и т.д. Рекомендуются также прогулки по мокрой утренней траве (а также после дождя). При этом ни в коем случае оставлять ребенка надолго в мокрой одежде, так как он может простыть.

Не менее полезной закаливающей процедурой является принятие воздушной ванны. При ее использовании следует учитывать температуру, влажность и движение воздуха. Воздушные ванны следует принимать в теплые весенние и летние дни. Для приема воздушных ванн используют специальную площадку, специально оборудованную с целью защиты от ветра. Местом исполнения может послужить терраса или открытый балкон. Время применения составляет изначально 4 минуты, с постепенным увеличением до 60 минут. Начать принимать воздушные ванны лучше при температуре воздуха 24 градуса. Прием процедуры необходимо совмещать с игрой. Летом они могут быть менее активны, а в вот в прохладные дни активность должна быть увеличена. Также рекомендуем использовать специальную игру в виде систематического броска и ловли мяча пока, пробежать определенную участок длинны (например, пробежка вокруг дерева).

Прием солнечной ванны также не обделено пользой. Однако пребывание на солнце должно быть умеренным. Нельзя допускать перегревания, результатом которого может стать общее плохое

самочувствие ребенка, раздражительность, плохой сон. Место приема процедуры должно быть сухим. Ребенка следует уложить на подстилку таким образом, чтобы на его тело попадали солнечные лучи. Голову следует накрыть головном убором. Время применения процедуры составляет на начальных этапах 3 минуты, перевороты на со спину на живот, одного правого бока на левый или наоборот также необходимо осуществлять. В промежутке через каждые 3 воздушные ванны следует прибавлять по 1 минуте. В результате время и приема может достигнуть 30 минут. При этом отметим, что после каждых 3-х минут ребенка обливают водой (температура 28 градусов) и уводят в тень для отдыха.

К еще одной процедуре следует отнести обтирание. Начальная температура воды должна составлять от 28 до 32 градусов. Каждые 5 дней температуру воды понижают на 1 градус. Процедура осуществляется посредством рукавички, полотенца, смоченной в теплой воде. Начинают отирание с рук, груди, живота, спины, ног. После тело обтирают махровым полотенцем. Спустя 2 месяца рекомендуется переход к обливанию.

Прекрасным методом закаливания является обливание. В теплое время года ее проводят на воздухе, в остальное время в помещении. Для обливания можно использовать душ, кувшин или лейку. Ребенка следует установить на деревянную решетку, с целью сохранности чистоты стоп. Начинают с обмывания рук струей воды, лицо, и немного смачивая при этом голову. После струю воды с высоты 50 сантиметров направляют ребенку на шею, исключая попадания струи на голову. Ребёнка должно постепенно поворачиваться телом по струей воды. Движение воды должно образовывать широкий поток, стекающий по телу.

При применении процедуры обливания ног придерживаются следующего. Ребенка следует усадить на детский стул, ноги поставить на деревянный брусок, размещенный на дне тазика. Воду льют из резервуара на нижнюю треть голени и стопы. Длительность обливание составляет 30 секунд. Начальная температура воды составляет 28 градусов, после ее

снижают через каждые 10 дней на 2 градуса. В конечном результате она может быть равна 18 градусам. После процедуры ноги вытирают досуха махровым полотенцем.

Закаливание носоглотки также является неотъемлемой частью рассматриваемых процедур. Проводить его можно в любое время года. Используется кипяченая теплая воды с добавлением настойки ромашки или шалфея. Время применения – 2 раза в день. Количество раствора на один пример составляет 1/3 стакана воды. Рекомендуется постепенное снижение температуры на 1 градус каждые 10 дней.

Хождение босиком осуществляется по полу, массажным коврикам, ребристым доскам и т.д. Время проведения процедуры составляет 5 дней сначала в носочках, а после без них по 4 минуты. Время процедуры увеличивают каждый день на 1 минуты. Конечный временной результат должен быть равен 20 минутам.

При проведении дыхательной гимнастики следует «шмыгать» носом. Вдох через нос, выдох через рот. Время проведения 2 раза в день по 2 минуты.

При выборе совокупности применения той или иной процедуры следует учитывать силу их раздражительного воздействия на организм ребенка. К примеру, если ребенок днем искупался в реке, то не следует применять в этот же день обливание. Однако соблюдение гигиенических процедуры ни в коем случае не исключается (к примеру, мытье рук, ног, подмывание). Следует также отметить, что одновременный прием воздушной и водной меры вполне допустимо. К примеру, обливание до обеда, а воздушные ванны во второй половине дня (либо водное мероприятие после воздушной ванны). Настоятельно рекомендуем применять такую процедуры перед сном как холодный душ. Он полезен утром или днем, так вызывает бодрящие воздействие. Вечерний прием помещает уснуть. Кроме того, следует обратить внимание на то, что осенью и зимой выбор закаливающих процедур ограничен. Основным из них

является свежий воздух.

Если все условия, рекомендации и принципы будут соблюдены, то закаливание даст положительный эффект. Ребенок укрепит иммунитет, что поможет избежать многих болезней.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе анализа научно-педагогической литературы мы пришли к выводу, что на сегодняшний день нет единого подхода к определению закаливания. В своем исследовании нам представляется наиболее правильным поддержать точку зрения Е.А. Аркина к определению понятия «закаливания», что позволяет прийти к выводу о том, что закаливание представляет собой комплекс мер, направленных на улучшение и укрепление способности организма к быстрой адаптации к различным изменяющимся факторам окружающей нас среды. Целью и задачей закаливания является укрепление здоровья детей, выработка выносливости и сопротивляемости организма к изменениям факторов окружающей среды. К основным принципам закаливания следует отнести принцип постепенности (первая процедура должна вызвать минимальное изменение в организме, лишь постепенное увеличение объема раздражителя способно привести к положительному эффекту); принцип систематичность (регулярное применение процедуры закаливание, непрерывность).

В результате исследования нами была выявлена необходимость учета возрастных особенностей дошкольников при организации закаливания таких как: анатомо - физиологические - развитие двигательных функций, мышечный тонус, дыхательная, сердечно-сосудистая, нервная, костная системы, масса тела; психологические - мышление ребенка носит наглядно-образный характер внимание, память, мышление остаются произвольными речь находится в стадии формирования ребенок познает мир, непосредственно окружающий его в данный момент.

Авторами было также установлено, что к основным средствам физической культуры следует отнести физические упражнения, гигиенические процедуры, факторы окружающей среды (вода, воздух, солнце). Физическая культура является неотъемлемым элементом в системе закаливания детей дошкольного возраста. Комплексное сочетание и

использование физических упражнений (утренняя гимнастика, подвижные игры и др.), гигиенические процедуры (мытьё рук, чистка зубов и т.д.), воздушные (прогулки, проветривание помещений и др.) и солнечные ванны, водные процедуры (обливание, обтирание, купание и т.д.) способствует повышению иммунитета, улучшению физической подготовленности дошкольников и в целом укрепит функциональное состояние детского организма.

Кроме того, нами была выявлена обязательность соответствия закаливающих процедур санитарно - эпидемиологическим правилам при их применении.

Результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что на сегодняшний день единого мнения относительно методики закаливания детей посредством физической культуры пока не сложилось. На основе существующих теоретических осмыслений нам удалось предложить авторскую методику закаливания детей средствами физической культуры, включающую в себя физические упражнения, гигиенические процедуры, водные процедуры, солнечные и воздушные ванны. Применение предложенной методики закаливающих процедур способно привести к более эффективному результату по улучшению физического состояния организма ребенка. Обязательным является внимательное отношении к самочувствию детей относительно переносимости рассматриваемых процедур, а также соблюдение ряда рекомендаций по организации их применению.

Вместе с тем, авторами была предпринята попытка разработки программы закаливания детей дошкольного возраста. Данная программа проведения закаливающих процедур послужит хорошим образцом для закаливания дошкольников и найдет свое применение не только среди родителей, но и воспитателей дошкольных образовательных учреждений.

Проведенное исследование позволяет констатировать факт достижения поставленной цели исследования в полном объеме, содержание

которой складывается из выявленной эффективности закаливания детей дошкольного возраста, проявляемой в повышение иммунитета организма и улучшению физической подготовки.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Анисимова, Л.А. Ступеньки здоровья / Л.А. Анисимова// Воспитание и обучение детей дошкольного возраста. –2018. –№ 7. – С. 263-264.
2. Аркин, Е.А. Ребёнок в дошкольные годы / под ред. А. В. Запорожца, В. В. Давыдова. Москва, 1968. – 445 с.
3. Адашкявичене, Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду / Э.Й. Адашкявичене. – Москва : Просвещение, 2002. – 89 с.
4. Алдошина, Е.А. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей организма / Е.А. Алдошина //Автономия личности. - 2020. - № 1 (21). – С. 77-81.
5. Анохина, И.А. Морфофункциональные эффекты закаливания детей 5-7 лет :автореф.дис. ... кан.биолог.наук : 03.00.13 / Ирина Александровна Анохина. – Москва, 2002. – 23 с.
6. Белостоцкая, Е.М. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет: кн. для работников дош. учреждений / Е.М. Белостоцкая. – Москва : Просвещение, 2017. – 89 с.
7. Баканова, Т. Д. Особенности формирования костной ткани в период пубертата / Т. Д. Баканова, Т. В. Семичева // Остеопороз и остеопатии.- 2002. - № 1. – С.1-3.
8. Борисова, Т. С. Гигиенические аспекты закаливания детей и подростков : учеб.-метод. пособие / Т. С. Борисова, Ж. П. Лабодаева. – Минск : БГМУ, 2017. – 44 с.
9. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учеб. пособие / Л. А. Боярская. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 120 с.
10. Булатова, С.Е. Средства физической культуры [Электронный ресурс]: официальный сайт «МегаТалант». – Режим доступа: <https://megatalant.com/biblioteka/attestacionnaya-rabota-sredstva-fizicheskoy-kultury>

102750.html#:~:text=Средства%20физической%20культуры.%20Средствами%20в,природу%20с%20целью%20ее%20совершенствования

11. Воронцова, И.М. Закаливание детей с применением интенсивных методов : методические рекомендации / И.М. Воронцова, Л.А. Беленький. – Санкт-Петербург, 2013. – 320 с.

12. Воронин, Д.М. Особенности развития нервной системы ребенка / Д.М. Воронин, Е.Г. Воронина // Современные здоровьесберегающие технологии. – 2016. – № 4 (5). – С. 57-75.

13. Вихрова, А.Г. Консультации для родителей в старшей группе: «Академия педагогических проектов Российской Федерации» [Электронный ресурс]: официальный сайт АНО «Научно-образовательный центр педагогических проектов» культуры. – Режим доступа: <https://педпроект.рф/вихрова-консультации-для-родителей/>.

14. Введенский, В.Н. Психологические особенности детей дошкольного возраста / В.Н. Введенский, О.Г. Ковынева // Психологическое образование. – 2017. – № 11 (41). – С. 3-4.

15. Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста : пособие для педагогов дошко. учреждений / Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин. – Москва : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2015. – 154 с.

16. Голубева, Л. Г. Закаливание дошкольника / Л.Г. Голубева, И.А. Прилепина. Москва : Просвещение, 2007. – 229 с.

17. Горькова, Л.Г. Занятия физической культурой в ДОУ : Основные виды, сценарии занятий : методическая библиотека / Л.Г. Горькова, Л.А. Обухова. – Москва, 2015. – 112 с.

18. Горожанина, О.Н. Новации в закаливании / О.Н. Горожанина // Традиции и новации в дошкольном образовании. – 2017. – № 2 (2). – С. 31-32.

19. Галимов, Ф.Х. Закаливание организма в физической культуре / Ф.Х. Галимов // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2016. – № 5-4. – С. 118-121.

20. Гимазов, Р.М. Показатель мышечного тонуса скелетных мышц как информативный маркер реакции нервно-мышечной системы на физическую нагрузку у детей дошкольного возраста при обучении плаванию / Р.М. Гимазов, Г.А. Булатова / Современные проблемы науки и образования. – 2012. – № 4. – С. 228-230.
21. Дякин, Д.С. Виды закаливания. Влияние закаливания на организм человека / Д.С. Дякин // Актуальные проблемы физической культуры и безопасности жизнедеятельности: Сборник научных трудов. - Саратов, 2016. – С. 44-45.
22. Дикий, Б.В. Перспективы использования закаливания природно-климатическими факторами в целях реабилитации соматических заболеваний / Б.В. Дикий // Физическое воспитание студентов. – 2009. – № 3. – С. 12-15.
23. Мехайлова, Н.В. Разработка проекта по формированию представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста / Н.В. Мехайлова, А.Н. Бунина // Успехи гуманитарных наук. –2019. – № 5. – С. 50-53.
24. Ермакова, Е.Г. Закаливание организма. средства, принципы и методы закаливания / Е.Г. Ермакова //Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – № 5-1.– С. 40-42.
25. Иванченко, В.Г. Тайны русского закала : учебник / В.Г. Иванченко. –Москва, 2016. –123 с.
26. Измайлов, Е.П. Психологические параметры человека и его возраст культуры [Электронный ресурс]: официальный сайт «Самарский политех. Опорный университет». –
Режим доступа: http://ido.samgtu.ru/images/TeacherFiles/Programms/Dist/Health_4.pdf.
27. Крамский, В.Я. Воздух закаливает и лечит : учебник / В.Я. Крамский. Москва : Медицина, 2016. – 312 с.
28. Курдюков, Б.Ф. Педагогическая проблема развития координационных способностей в дошкольном возрасте / Б.Ф. Курдюков, М.Б.

Бойкова, Т.В. Стоякина // Физическая культура, спорт - наука и практика.–2019. –№ 3. –С.9-13.

29. Капранова, Е.И. Закаливание детей раннего возраста / Е.И. Капранова // Регулярные выпуски «РМЖ». – 1997.– №8. – С.3.

30. Комплекс физических упражнений для дошкольников[Электронный ресурс]: официальный сайт «Корпорация Российский учебник». – Режим доступа:<https://rosuchebnik.ru/material/kompleks-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-doshkolnikov/>

31. О введении ограничительных мероприятий (карантина) по гриппу и острым респираторным вирусным инфекциям в организациях и на объектах города Москвы [Электронный ресурс]: комментарий к Постановлению № 2 от 25.01.2016 // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>.

32. Ляпина, С.А. Оздоровительно-гигиенические мероприятия в дошкольных образовательных учреждениях как факторповышения здоровья детей / С.А.Ляпина, Г.Г. Федотова // Современные проблемы науки и образования. – 2020.– № 2. – С. 12.

33. Логвиненко, Н.А. Организация и проведение прогулок в ДОУ / Логвиненко Н.А., Матющенко Т.Ю. // Основные вопросы педагогики, психологии, лингвистики и методики преподавания в образовательных учреждениях: Сборник статей. - Астрахань, 2020. – С. 68-73.

34. Матвеев, Ю.А. «Возрастная физиология»: учебное пособие. - Москва: МГПУ, 2018. – 180 с.

35. Максимова, Е.Н. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания / Е.Н. Максимова, К.О. Дроздова // Инновационное развитие: потенциал науки и современного образования: Сборник статей. – Москва : 2020. – С. 240-242.

36. Макарова, Т.А. Методическое пособие по физической культуре [Электронный ресурс] / Т.А. Макарова // Методическое пособие. – 2015. –

Режим доступа: https://spo39.mskobr.ru/files/docs/metodicheskie/МУ_по_физре_.PDF.

37. Никитин, Б.П. Резервы здоровья наших детей : методические рекомендации / Б.П. Никитин, Л.А. Никитина. – Москва : Физкультура и спорт, 2011. – 321 с.

38. Наумова, М.В. Закаливающие процедуры в детском саду / М.В. Наумова, Т.И. Ишкова // Новое слово в науке: стратегии развития : Сборник материалов. – Новосибирск : 2019. – С. 50-54.

39. Палиевский, С.А. Физкультура и закаливание в семье: справочное пособие / С.А. Палиевский, Е.П. Гук. – Москва : Медицина, 2012. – 124 с.

40. Психология профессионального здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. – Санкт-Петербург : Речь, 2006. – 480 с.

41. Пахомова, С.В. Методика закаливания организма: методические рекомендации / С.В.Пахомова. - Оренбург: ОГУ, 2010. – 35 с.

42. Профилактика переохлаждений [Электронный ресурс]: официальный сайт «ФБУЗ» Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области. – Режим доступа: <http://46сge.rospotrebнадзор.ru/content/профилактикапереохлаждения>.

43. Саяпина, Н.Н. Физическое воспитание дошкольников / Н.Н. Саяпина // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2016. – № 2 (3). – С. 14-17.

44. Торшин, В.Н. Теория и практика организации подготовки кадров учреждений отдыха и оздоровления детей / В.Н.Торшин, М.Н.Поволяева, С.А. Коваль // Библиотечка для учреждений дополнительного образования детей. – 2011. – № 2. – С. 3-120.

45. Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учебное пособие для ВПО / Г. С. Туманян. – Москва : Академия, 2010. – 336 с.

46. Турсунов, М.М. Патогенетические основы врачебной тактики при частых ОРЗ у детей / М.М. Турсунов. – Москва, 2007. – 230 с.

47. Трофимов, О.Н. Развитие координационных способностей и равновесия у детей младшего школьного возраста // Ярославский педагогический вестник. – 2011. – № 3. – С. 114-118.

48. Толковый словарь С.И. Ожегова [Электронный ресурс]: официальный сайт «Вокабула». – Режим доступа: http://www.вокабула.рф/словари/толковыйсловарь_ожегова/метод#:~:text=метод.%20м.%20и%20метода%20ж.,словарь%20живого%20великорусского%20языка%20В.Даля

49. Хохлов, А.А. Закаливание организма студентов средствами и методами физической культуры: учебное пособие / А.А. Хохлов, А.В. Воронин, О.И. Разумова – Ульяновск: УлГАУ, 2020. – 84 с.

50. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17.10.2013 [Электронный ресурс] // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>.

51. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]: федер. закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>.

52. Федеральный закон РФ «Об физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс]: федер. закон № 329-ФЗ от 04.12.2007 // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>.

53. Чашин, А.С. Методы диагностики физического развития и подготовленности детей дошкольного возраста / А.С. Чашин, Г.И. Минаева, О.С. Шнейдер. – Хабаровск : ХГИФК, 2013. – 32 с.

54. Шорин, Ю.Ф. К здоровью без лекарств / Ю.Ф. Шорин. – Москва, 2011. – 64 с.

Методика закаливания детей дошкольного возраста средствами физической культуры



Программа закаливания детей (3-7 лет) средствами физической культуры

<i>Время проведения</i>	<i>Процедура</i>	<i>Продолжительность</i>
Утро /день	Прогулка и активные игры на воздухе	Осенью и зимой по 2-2,5 часа; Летом и весной свыше указанного времени, пока ребенок не почувствует усталость
Утро / после дневной сон	Воздушные ванны	Осенью и зимой в комнате, начинать с 5-10 минут до 30 минут 2 раза в день. В процессе сочетания с гимнастикой, подвижными играми можно увеличивать их проведение до 60 минут и дольше
В средней полосе 9-11 часа	Солнечные ванны	4-40 минут (на все стороны тела) один раз в день
Рано утром /до дневного сна	Обтирание	2-3 минут один раз в день
Через 30 минут после завтрака	Гимнастика	25-30 минут один раз в день
Утром после гимнастики	Обливание	70- 90 секунд один раз в день
Утром и вечером	Дыхательная гимнастика	2 раза в день по 2 минуты
Утром и вечером	Хождение босиком	2 раза в день по 4- 5 минут

Утром после сна и перед сном	Закаливание носоглотки	2 раза в день по 1 минуте
------------------------------------	---------------------------	---------------------------