

Второй этап закаливания (с декабря по март)



Планируемые процедуры закаливания и оздоровления в группе «Кузнечики»:

1 Дыхание по методике А. Стрельниковой.

А.Н. Стрельникова предложила способ лечения болезней, связанных с дыхательной системой. Методика А. Стрельниковой заключается в применении приемов дыхательной гимнастики: когда при дыхательных движениях грудная клетка сжимается, ребенок производит активный вдох; при движении, когда грудная клетка

расширяется, — пассивный выдох. Данная методика используется нами с целью профилактики заболеваний дыхательной системы. Упражнения по методике проводятся ежедневно, включаются в бодрящую или утреннюю гимнастику.

2. Методика релаксации по Э. Джекобсону

Не стоит забывать, что физическое здоровье детей неотделимо от эмоционального состояния. Огромный вред здоровью ребенка наносят негативные состояния - страх, тоска по родителям, тревога, уныние. Поэтому мы обратились к методике, которая помогает ребенку преодолеть стресс - релаксация по Э. Джекобсону. Данный метод основан на чередовании двух состояний – нервно-мышечного напряжения и расслабления. Гимнастика подходит детям с повышенной тревожностью, склонным к беспокойствам и волнениям.

3 Обширное умывание. 4. Хожение босиком.

5. Хожение по солевым дорожкам заменяется на контрастное водное закаливание стоп.

Водные процедуры, особенно водные ножные ванны, имеют большое значение в формировании устойчивости организма ребенка к изменяющимся температурным условиям окружающей среды. Во время бодрящей гимнастики, после основных упражнений, дети поочередно будут опускать ноги (нижнюю треть голени) в небольшой таз с водой при температуре +36°C, затем опустят ноги в таз с водой 30-31°C. Каждую неделю температура воды во втором тазу будет понижаться. Вначале ноги будут погружаться в теплую воду, затем — сразу в холодную на 10 секунд.

При проведении закаливающих процедур дети не будут привлекаться к сеансам в следующих случаях:

1. Если не прошло пяти дней с момента прививки, выполненной в рамках профилактических мероприятий, или выздоровления после болезни.
2. Не минуло двух недель с момента обострения хронического заболевания.

3. Вечером предыдущего дня ребенок жаловался на плохое самочувствие.
4. У ребенка развился панический страх перед сеансами закаливания.

Закаливание в группе «Кузнечики»

г. Гаджиево

