

## **Консультація педагогів:**

### **«Види загартування в закладі дошкільної освіти»**

Підготувала  
сестра медична  
Онищук Т.А.

Лютий 2024 року

Діти – це наше майбутнє, тому основним завданням є виховання нової людини, яка гармонійно поєднувала б у собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість. Відповідно до Закону України «Про дошкільну освіту» ст.3 і 7, де передбачено збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я дитини група працює у фізкультурно-оздоровчому напрямку. Створена система фізкультурно-гартувальних заходів, котра розв'язує наступні завдання:

- підвищення стійкості дитячого організму до захворювань;
- формування у дітей потреби до перебування на свіжому повітрі;
- адаптацію дітей до перебування у різних температурних умовах у приміщенні і на свіжому повітрі;
- привчання дітей до використання у гігієнічних цілях холодної води та інших чинників загартування, які застосовують у повсякденному житті;
- виховання вміння переборювати труднощі.

Загартування є невід'ємною частиною всіх режимних моментів у житті дитини. Кожен день у дитячому садочку розпочинається з ранкової гігієнічної гімнастики, котра проводиться у провітрених спортивній та музичній залах, а діти ясельного віку – у групових кімнатах

Ранкова гігієнічна гімнастика спрямована головним чином на вирішення оздоровчих завдань. Сприяючи певною мірою зміцненню опорно-рухового апарату, запобіганню дефектам постави та ступні, розвитку функціональних систем організму, а також органів чуттів. Вона водночас створює бадьорий настрій. Діти займаються по елементах методики Єфіменка.

На заняттях з малювання, ліплення, розвитку математичних уявлень проводять фізкультхвилинки. Тривають вони 2-3хвилини, включаючи 3-4 вправи, котрі поліпшують кровообіг збуджують одні ділянки головного мозку і гальмують інші. У дітей з'являються позитивні емоції, зростає продуктивність їхньої діяльності.

Хороший гартувальний ефект мають прогулянки, свята, рухливі ігри, які проводяться на свіжому повітрі, а в непогоду - у приміщеннях.

Ми любимо ходити босоніж. Влітку – по траві, а в осінньо-зимовий період - по «Доріжці здоров'я» з групової кімнати до спальні. Температура повітря не нижча 20 °С. На підошві стоп існує багато зон, які безпосередньо пов'язані з організмом дитини. Натискаючи на них надаємо цілющу дію певним органам. Ходимо босоніж при кожному зручному випадку – це вірний спосіб загартування організму, позбавлення його від багаторазових застуд. Ходьба по «Доріжці здоров'я» поєднується з повітряними ваннами.

Після денного сну ми поєднуємо повітряні ванни з гімнастикою пробудження. Діти з задоволенням виконують запропоновані вихователями вправи для плечового поясу, нижніх кінцівок та для органів дихання.

Усі ці заходи спрямовані на те, щоб наші діти були гарними, щасливими, успішними. Але, мабуть, не помилимося, коли скажемо, що кожен із батьків мріє, щоб його дитина була насамперед здоровою!

### **Загартувуючи процедури. Їх значення.**

*За гартувальні процедури доповнюють і підвищують ефективність усіх форм роботи з фізичного виховання.*

Для масового використання в режимі дня різних вікових груп рекомендовано:

#### **Традиційні :**

- повітрям (повітряні ванни, прогулянки, сон на свіжому повітрі);
- водою (місцеві й загальні контрастні обтирання та обливання, умивання, купання);
- сонцем (сонячні ванни), відповідно до розроблених принципів, норм та методик.

#### **Нетрадиційні:**

-загартувальні процедури, в т ому числі інтенсивне загартування (ходіння босоніж, обтирання снігом, обливання холодною водою, сауна)

-*спеціальні* лікувально-профілактичні заходи (фітотерапія, ароматерапія, лікувальна фізкультура, масаж, фізіотерапевтичні процедури та ін.)

Ефективність їхнього впливу на організм зростає, якщо вони поєднуються з фізичними вправами.

Загартування має бути систематичним, тривати увесь рік, причому треба поступово знижувати температуру повітря і води, збільшуючи одночасно тривалість процедур. Вплив їх найефективніший тоді, коли вони застосовуються у комплексі.

## Методика їх проведення.

Щоб правильно проводити загартовувальні процедури, вихователів треба зрозуміти механізм загартовування і роль фізичних вправ у цьому процесі. Передусім важливо пам'ятати, що гаряча вода, пара, тепле повітря, сонячні промені, масаж і фізичні вправи розширюють, а холодна вода, сніг, морозне повітря звужують судини.

**Водні процедури** (обтирання, обливання, душ, купання) організуються після ранкової гімнастики. Це доцільно тому, що під час виконання фізичних вправ збільшується приплив крові до м'язів і шкіри, внаслідок чого судини розширюються. Прохолодна вода викликає звуження їх. Щоб вони знову розширилися, треба зробити фізичні вправи, або енергійно розтертися рушником, або застосувати різні способи масажу.

Загартовування водою починають з елементарних процедур – умивання обличчя, обмивання шиї та верхньої частини грудей, рук до ліктів.

**Обтирання** — процедура, що сильніше діє на організм. Рукавичкою, змоченою у воді (температура 32—22°), спочатку обтирають кінцівки, потім груди, живіт, спину. Після цього енергійно розтираються сухим рушником. Можна використати і різні способи масажу.

**Обливання** — ще сильніша процедура, тому температура води має бути на 2—3° вища, ніж під час обтирання. Обливатися можна з лійки, глечика або замінити їх душем. Приймаючи душ, корисно робити вправи, пов'язані з розтиранням тіла. Тривалість приймання холодного душу не має перевищувати 40 с

Після холодного душу для розширення судин корисно прийняти гарячий (контрастний) душ, а потім розтертися рушником до почервоніння шкіри. В результаті виникає приємний, бадьорий стан. Температура повітря у приміщенні, де проводяться водні процедури, має бути не нижчою за +20, + 18°. Враховуючи збуджувальну дію водних процедур, їх треба проводити після сну.

**Обливання ніг.** Обливання стоп і голінок холодною водою призначається після денного сну або увечері, у поєднанні з гігієнічною процедурою миття ніг.

Ця проста водна процедура дає великий ефект як з погляду загартовування організму, так і в розумінні профілактики захворювань верхніх дихальних шляхів.

При обливанні ніг підвищується тонус судинної системи, збільшується частота пульсу, легенева вентиляція та газообмін, але лише в тому разі, коли температура шкіри стоп вища від температури води на кілька градусів. Ось чому перед обливанням треба підвищити температуру ніг за допомогою фізичних вправ (поперемінне піднімання п'яток, не відриваючи носків від підлоги; перекочування з п'ятки на

носок; ходьба, біг, стрибки на місці, присідання). Після обливання треба розтерти ноги рушником і знову зробити названі вище вправи. Для обливання ніг застосовують воду, температура якої +28, +16°.

**Повітряні ванни.** Влітку діти протягом майже всього дня перебувають на відкритому повітрі у полегшеному одязі (трусах, літньому взутті, часто босоніж) і, отже, приймають повітряні ванни. У холодний час загартовування дитячого організму відбувається під час фізкультурних занять і ранкової гімнастики, завдяки полегшеному одягу. Крім того, спеціально організуються повітряні ванни, які проводяться після денного сну. Температура приміщення поступово знижується до +14°, а тривалість повітряної ванни збільшується від 5 до 12 хв.

Доцільно поєднувати повітряні ванни з фізичними вправами. Поліпшуючи кровообіг, вони підсилюють вплив прохолодного повітря на удосконалення терморегулюючих механізмів. Під час повітряних ванн можна проводити добре засвоєні вправи, які одночасно виконують усі (ходьба у швидкому темпі, що чергується з бігом у середньому темпі; загальнорозвиткові вправи; ходьба з різними рухами рук —вгору, до плечей, у сторони; стрибки на одній та двох ногах з просуванням у різних напрямках).

**Сонячні ванни.** Вони завжди поєднуються з повітряними ваннами, тому особливо сприятливо впливають на організм. Благотворний вплив сонця пов'язаний з дією ультрафіолетового проміння, із загартовувальними властивостями повітря (температура, вологість і швидкість руху).

Сонячні ванни корисно приймати під час виконання фізичних вправ. Щоб діти не перегрівались, вправи підбирають помірної Інтенсивності (ігри з м'ячем, у городки, бадмінтон).

Вихователь стежить за самопочуттям і поведінкою дітей під час процедур. Аналізуючи спостереження, він робить відповідні висновки для удосконалення методики загартовування.

### **Система заходів щодо загартування та зміцнення здоров'я дітей на літній оздоровчий період**

#### **Види та особливості організації загартовувальних заходів:**

**1. Повітряні ванни** - не вимагають спеціальних заходів та витрат часу:

- на прогулянці, не нижче +18\*С, не перегрівати в спеку, панамки, натуральний одяг, тривалість до 30 хв.
- в приміщенні до 10 хв., полегшений одяг, кутове провітрювання, за

відсутності протягів

- сон при доступі свіжого повітря.

**2. Сонячні ванни** - ультрафіолетові промені, бактеріцидний протирахітний вплив.

Суворо дозуються, проводяться з дозволу медиків, організовуються з 9 до 12 годин ранку та після 16 год. Ввечері, починати 3-4 хв., доводячи до 15 хв одноразово, 40 хв. протягом дня, закінчуються водними процедурами.

**3. Водні процедури** - найдієвіший засіб загартування:

- щоденно прохолодне вмивання, миття рук, шиї,  $t$  початкова  $32^{\circ}\text{C}$ , кожні 3 дні знижується на  $1^{\circ}\text{C}$  до  $t$   $22^{\circ}\text{C}$ ;

- обливання ніг після сну,  $t$  початкова  $36^{\circ}\text{C}$  до  $t$   $24^{\circ}\text{C}$ , розтирання рушником, водночас масаж шкіри ;

- за відповідних умов контрастні ванни для ніг 3 хв,  $t$   $36^{\circ}\text{C}$  та  $t$   $22^{\circ}\text{C}$ , змінюється до  $t$   $40^{\circ}\text{C}$  до  $t$   $18^{\circ}\text{C}$  ;

- ходіння по воді  $t$   $22^{\circ}\text{C}$  - купання в плескальному басейні,  $t$  повітря вище  $26^{\circ}\text{C}$ ,  $t$  води  $24^{\circ}\text{C}$  –  $26^{\circ}\text{C}$ .

**4. Ходьба босоніж:** запропонувати дітям скинути взуття, походити по траві, м'якій землі, піску, гладеньких камінцях.

Оздоровчий ефект: профілактика плоскостопості, розвиток тактильних відчуттів.

**5. Ходьба «Доріжкою здоров'я»:** ходьба босоніж щоденно для профілактики плоскостопості, розвиток тактильних відчуттів з використанням природних наповнювачів (сіль, пісок, каштани, квасоля, горох, гречка).

**6. Санація повітря сольовою лампою, іонізація:** щоденно, за графіком санація та іонізація повітря у приміщенні ДНЗ

**7. Профілактика плоскостопості, викривлень хребта:** включення вправ у рухові паузи, комплекси ранкової гімнастики та гімнастики пробудження, щодня у добре провітреному приміщенні, з використанням додаткового обладнання

**8. Пальчикова гімнастика:** щодня, впродовж дня, як фізкультхвилинка на заняттях, у вільний час як спеціальне заняття з використанням віршів, пісень, потішок, звуконаслідування.

**9. Дихальна гімнастика та валеохвилинки:** впродовж дня на свіжому повітрі, у добре провітреному приміщенні, ігри-звуконаслідування для вентиляції легенів, розвитку грудного дихання, активізації головного мозку.

**10. Психогімнастика:** за планом психолога для зниження збудження, зняття напруження, у вільний час як спеціальне заняття.

**11. Психологічне розвантаження:** за планом психолога для зниження збудження, зняття напруження, діє заспокійливо на нервову систему, зняття втоми, оптимізації психічних процесів.

**12. Кольоротерапія:** вплив на самопочуття, фізіологію – заспокійливо, активізує діяльність органів, систем залежно від кольору спектру.

**13.Музикотерапія:** для заспокоєння нервової системи, як супровід режимних моментів,в творчій діяльності, створення «Картин настрою».

**14.Оздоровчий біг:** щоденно під час ранкової гімнастики з дітьми старшого дошкільного віку, 3 – 4 хв.

## **Орієнтовна схема розподілу процедур при загартовуванні**

### **Теплий період року**

1. У ранкові години – полоскання горла прохолодною водою, ранкова гімнастика на відкритому повітрі з оздоровчим бігом.
2. Під час занять – фізкультурні заняття на повітрі в полегшеному одязі. Ходіння по гарячому і холодному піску, сонячні ванни.
3. Прогулянки вдень – спортивні вправи в полегшеному одязі.
4. Після прогулянки перед обідом – полоскання горла прохолодною водою.
5. Після обіду до сну вдень – полоскання горла прохолодною водою.
6. Після сну вдень – комплекс дихальної гімнастики, контрастні ножні обливання, ходіння босоніж під час гімнастики.

### **Холодний період року**

1. У ранкові години – полоскання горла прохолодною водою, ранкова гімнастика на відкритому повітрі з оздоровчим бігом.
2. Під час занять – фізкультурні заняття на відкритому повітрі в полегшеному одязі, ходіння босоніж під час фізкультурного заняття в залі.
3. Після прогулянки перед обідом – полоскання горла прохолодною водою.
4. Після обіду перед сном – полоскання горла прохолодною водою.
5. Після денного сну – обливання ніг, ходіння босоніж під час гімнастики.

**Консультація для педагогів «Методи загартування дітей» (сестра медична  
Онищук Т.А.**

