

Закаливание и укрепление здоровья воспитанников разновозрастной группы

Ардашева Е.Ю., Туркина С.А.,
воспитатели МБОУ «Большелеушинская СОШ»

В 2018 году в связи с большим количеством пропусков по болезни среди воспитанников, мы решили начать закаливающие процедуры для детей, и стали искать подходящие для детей всех возрастных категорий.

Решили начать с самого простого – после гимнастики пробуждения дети умываются прохладной водой, затем растирают полотенцем лицо и руки. Также добавили полоскание горла после приема пищи. Эти методы просты и универсальны. Позже мы решили ввести еще 2 вида закаливания.

Предыстория. Записались мы на участие во всероссийский конкурс «Малыши против простуды и гриппа», параллельно с этим начали работу над проектом по здоровьесбережению «Мы выбираем здоровье». Окончанием проекта должен был стать праздник здоровья с записью противовирусного танца к конкурсу. Во время работы над проектом мы пригласили одного из родителей, медика по профессии, принять участие в развлечении. Её задача была, как медика, обосновать необходимость закаливающих процедур. Она рассказала о важности выполнения всех процедур. Эта мама блестяще справилась с ролью, дети получили мотивацию к ежедневному ритуалу. И безоговорочно по сей день выполняют их.

Что же мы ввели? Какие методы.

Первый - **солевые дорожки по «Рижскому методу».**

Мы сшили из ткани две одинаковые по длине и ширине дорожки, примерно по 2 метра длиной и 40 сантиметров шириной. Дорожки должны иметь несколько слоев ткани.

Разводится соль: в расчете на 10 литров воды 100 грамм соли, желательно морской. Одну из дорожек следует намочить в этом солевом растворе, отжать, но, не насухо, затем постелить на пол, за ней сразу стелется сухая дорожка и далее можно положить массажную дорожку.

После гимнастики пробуждения дети друг за другом шагают по солевой дорожке топотушками, то есть мелкими шагами. Затем так же шагают по сухой дорожке (сушат ноги, и идут по массажной дорожке. Так дети шагают по три раза. Идут дети, проговаривая «волшебные слова»: «По дорожке мы идем, по дорожке не простой, по дорожке солевой, будем ножки закалять и здоровье укреплять». Эффект от этой

процедуры усиливается с расположением дорожки на «тёплом полу». Испарение солей даёт эффект солевой комнаты.

После ходьбы по солевой дорожке проводим **игровой массаж стоп** – растирание, похлопывание, поглаживание.

Второе, что мы ввели – **растирание сухими варежками**. Это мощное оздоровительное средство, при помощи которого в 2-4 раза снижаются простудные заболевания; оказывающее общеукрепляющее воздействие на организм, повышающее тонус ЦНС, улучшающее кровообращение, нормализующее обмен веществ.

Дети сидят на стульчиках в нижнем белье, надевают на руку варежку. Варежки каждому ребенку сшила мама из полотенца. Растирание проходит по схеме – сначала шея и щеки, затем грудь, руки, бока, ноги. Сначала все проходило по схеме подсказанной педагогом, а сейчас, когда уже система отлажена, дети самостоятельно выполняют упражнения и поучают малышей.

После самомассажа варежками дети старшего возраста делают **массаж друг другу**. Становятся в круг друг за другом и катают массажные мячики по спине товарищу.

Результатом нашей деятельности стала почти стопроцентная посещаемость даже среди малышей.

Эти процедуры мы проводим ежедневно. В пандемию нам было предложено ограничить использование солевых дорожек, но мы решили, что вреда от этого не будет и продолжили работу.

Единственное на что следует обратить внимание – это на состояние стоп ребенка. Был один случай, когда от солевой дорожки у ребенка начала шелушиться кожа на стопах. Поэтому прежде чем вставать на дорожку, детки во время гимнастики пробуждения показывают воспитателю пяточки. И если есть царапины или шелушение, ребенок не допускается к этой процедуре.

Главное в закаливании – система и регулярность. Нельзя выполнять упражнения и процедуры от случая к случаю. Это не даст никаких результатов.

Таким образом, с помощью проектной деятельности, включая родителей в процесс работы (изготовление варежек, создание Лэпбука, стенгазет, рисунков, участие в дне здоровья), в нашей группе мы выработали «полезную привычку» для здоровья детей.

Теперь мы каждый год участвуем во Всероссийском конкурсе «Малыши против простуды и гриппа» и проводим праздники здоровья для семей воспитанников.

Ссылка на видео: <https://drive.google.com/file/d/1UIsOz7-YkOp39f8uvye852C6gfQkiD0a/view?usp=drivesdk>