**«Использование различных видов закаливания как способ сохранения и укрепления здоровья дошкольников»**

ВВЕДЕНИЕ……………………………………………………………………......3

ГЛАВА 1. НАУЧНО –ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАКАЛИВАНИЯ КАК СРЕДСТВА СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ...................................................................................................

1.1 Основные понятия здоровья, здорового образа жизни детей дошкольного возраста.....................................................................................................................8

1.2 Физиологические основы закаливания. .......................................................11

1.3 Виды и нестандартные технологии закаливания в ДОУ............................17

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДОУ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ РАЗНЫХ ВИДОВ ЗАКАЛИВАНИЯ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ..................

2.1 Состояние изучаемой проблемы в практике дошкольной образовательной организации..............................................................................25

2.2 План закаливающих мероприятий с детьми старшей группы...................33

2.3 Реализация плана проведения закаливающих мероприятий.......................38

ЗАКЛЮЧЕНИЕ……………………………………………………………….....50

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ……………………………………………………. ..53

**ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность темы**. В настоящее время состояние здоровья детей в нашей стране вызывает серьезную озабоченность общества. Негативные эколого-климатические условия приводят к ослаблению иммунитета, и, как результат к росту простудных заболеваний, инфекций. В образовательном учреждении и дома дети значительную часть времени проводят в неподвижном состоянии (за столом, у телевизора, компьютера и т.д.). Это повышает статичную нагрузку на конкретные группы мышц и вызывает их переутомление. Уменьшается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие

По этой причине возникла потребность вести поиск новых подходов в вопросах формирования здоровья, в организации процесса физического воспитания, в преемственности семьи и детского сада – тех социальных структур, которые в главном характеризуют степень здоровья ребенка. Согласно статистике современные дети, к огорчению, не становятся здоровее. Отмечается сокращение характеристик здоровья и рост уровня невротизации, что критически ставит задачу охраны физического и психического здоровья ребенка. Становятся обычными тревожные данные о целом ухудшении состояния здоровья, снижении степени физической и двигательной подготовленности ребенка дошкольного возраста. В то же время принцип о приоритетности мероприятий, объединенных с охраной здоровья детей, повышением его функциональных возможностей, степенью физической и двигательной подготовленности, считается основным во всех программах обучения и обучения в детских дошкольных учреждениях.

Известно, что состояние здоровья ребенка возможно корректировать средствами физического воспитания, и в данной взаимосвязи эксперты полагают, что эта система действует недостаточно результативно. Известно, что состояние здоровья ребенка возможно корректировать средствами физического воспитания, и в данной взаимосвязи эксперты полагают, что эта система действует недостаточно результативно.

Выход из образовавшейся ситуации вероятен при введении в детский сад программ содействия укреплению здоровья воспитанников, в формировании условий, содействующих полному физическому и психическому развитию ребенка. Основная цель дошкольного учреждения- создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей, формирования основ здорового образа жизни. Сложившаяся в системе воспитания ребенка дошкольного возраста обстановка побудила резкую необходимость в ее совершенствовании, позволяющая сократить либо целиком нейтрализовать указанные негативные тенденции.

Дошкольный период детства является наиболее важным для развития человека, первоначального формирования качеств, необходимых в течение всей последующей жизни. Этот возраст является оптимальным для расширения адаптационных возможностей организма ребенка (Е.П. Арнаутова, Т.Ф. Саулина, В.К. Бальсевич, Л.Н. Волошина, С. О. Филиппова и др.). Одним из важнейших компонентов здорового образа жизни наряду с правильным питанием, рациональной двигательной активностью, развитием дыхательного аппарата, сохранением стабильного психоэмоционального состояния является закаливание. Как отмечают исследователи, воздействие закаливания на организм заключается не только в том, что сопротивляемость организма значительно повышается, но и закаливание приводит к совершенствованию внутренней системы организма вообще, что способствует увеличению работоспособности и активности личности (Ю.Ф. Змановский, М.Н. Кузнецова, Ю.Е. Лукоянов, И.А. Павлова, Ю.М. Фатхутдинова и др.).

Актуальность выше сказанного, а также потребность практики в систематизации накопленного опыта обусловили выбор **темы** нашего исследования: «Использование разных видов закаливания как способ сохранения и укрепления здоровья дошкольников»

Из всего выше сказанного следует, что проведение оздоровительных мероприятий приобретает все большую актуальность. Определение проблемы и актуальности темы позволяет сформулировать достаточно конкретно **цель исследования**: разработать план закаливающих мероприятий с детьми старшего дошкольного возраста.

**Объект исследования**: физкультурно-оздоровительный процесс ДОО.

**Предмет исследования**: способы закаливания детей в условиях ДОО.

В соответствии с целью исследования определены следующие **задачи** исследования:

1.Провести анализ педагогической и методической литературы по проблеме закаливания дошкольников.

2. Выявить современные технологии закаливания и их значение для сохранения здоровья ребенка.

3. Изучить специфику организации закаливания в условиях ДОО и семьи.

4. Разработать план работы по закаливанию детей старшей группы и частично реализовать его.

**Методологическая основа исследования**: труды П.К.Анохина, В.К.Бальсевича, В.А.Иванова; А.И.Кравчука, С.Б. Шармановой, Л.Д.Глазыриной, Д.В.Хухлаевой, А.Г. Швецовой.

**Методы исследования**. Для решения поставленных задач и проверки гипотезы были использованы следующие методы исследования: теоретический анализ научной литературы, методических материалов,систематизация, составление библиографии; планирование; частичная апробация плана; анализ заболеваемости; методы математической статистики

**Практическая значимость** заключается в возможности использования разработанных и экспериментально обоснованных методик оздоровления в условиях дошкольной образовательной организации. Результаты исследования и разработанный план может быть использован педагогами-практиками в процессе физического воспитания, оздоровления и понижения уровня заболеваемости детей.

**База исследования**. МДОУ Архангельский детский сад «Антошка»

**ГЛАВА 1. НАУЧНО –ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАКАЛИВАНИЯ КАК СРЕДСТВА СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

**1.1 Основные понятия здоровья, здорового образа жизни детей дошкольного возраста**

Под понятием здоровья детей и подростков следует понимать состояние полного социально-биологического и психического благополучия, гармоничное, соответствующее возрасту физическое развитие, нормальный уровень функционирования всех органов и систем организма и отсутствие заболеваний.

Выделяют следующие виды здоровья:

– совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде (педагогическое определение);

– состояние роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции (медицинское определение).

Психическое здоровье: – высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности (педагогическое определение);

– состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция (медицинское определение).

Социальное здоровье – это здоровье общества, а также окружающей среды для каждого человека. Нравственное здоровье – это комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы в жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

Духовное здоровье – система ценностей и убеждений.

Признаки индивидуального здоровья:

– специфическая и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов;

– показатели роста и развития;

– текущее функциональное состояние и потенциал (возможности) организма и личности;

– наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития;

– уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

Здоровый образ жизни включает следующие составляющие:

1) занятия физкультурой, прогулки;

2) рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна;

3) дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды;

4) бережное отношение к окружающей среде, к природе;

5) медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендации, прохождение медосмотра детей ежегодно;

6) формирование понятия «не вреди себе сам».

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это устойчивый стереотип поведения человека, направленный на сохранение и укрепление здоровья, продление жизни. Это поведение человека, которое отражает определенную жизненную позицию, направленное на сохранение и укрепление здоровья и основанное на выполнении норм, правил и требований личной и общей гигиены [15, с.291]. Понятие ЗОЖ включает все положительные стороны деятельности людей (соответствующие 10 заповедям): удовлетворенность трудом, активная жизненная позиция, социальный оптимизм, высокая физическая активность, устроенность быта, отсутствие вредных привычек, высокая медицинская активность и т. д.

До недавнего времени под «здоровьем» в преобладающем количестве случаев понималось здоровье в узко биологическом смысле. С данной точки зрения здоровье можно рассматривать как универсальную способность к разносторонней адаптации в ответ на воздействие внешней среды и изменения состояния внутренней среды. В этом случае речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека. Но это лишь часть понятия ЗОЖ [8,с.11].

Здоровый образ жизни в единстве его компонентов биологического и социального представляет собой социальную ценность, укрепление которой – важнейшая задача любого цивилизованного общества. Здоровый образ жизни, по мнению ведущих медицинских специалистов в сфере физической культуры, – это реализация комплекса единой научно обоснованной медико-биологической и социально-психологической системы профилактических мероприятий, в которой важное значение имеет правильное физическое воспитание, должное сочетание труда и отдыха, развитие устойчивости к психо-эмоциональным перегрузкам, преодоление трудностей, связанных со сложными экологическими условиями обитания, и устранение гипокинезии .

Ю.П. Лисицин и Г.И. Царегородцев дают следующее определение: «Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей как условия и предпосылки существования и развития других сторон образа жизни». Здоровый образ жизни воплощает грань образа жизни, органически присущую обществу и направленную на заботу о людях[15, с.44].

Формирование ЗОЖ не сводится только к пропаганде или отдельным видам медико-социальной деятельности. Здоровый образ жизни – основа профилактики заболеваний. Следует подчеркнуть, что в нем реализуется самый ценный вид профилактики – первичная профилактика заболеваний, предотвращающая их возникновение, расширяющая диапазон адаптационных возможностей человека. Однако функция ЗОЖ значительно шире, она выходит за рамки чисто медицинской проблемы [3,с.5]

**1.2 Физиологические основы закаливания.**

**Закаливание** — это комплекс медицинских, педагогических и социальных мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды. Давним и весьма распространенным является заблуждение, что постоянный комфорт — это благо, что человеку нужно щадить себя и стараться экономить силы. Следует помнить, что в тепличных условиях здоровье не накапливается, его нужно формировать систематическими тренировками.

Закаливающие процедуры представляют собой дозированную модель природных стихий, заведомо побеждаемую, но требующую преодоления дискомфорта и полезного физиологического напряжения. Закаливание представляет собой своеобразную репетицию защитных сил организма, подготовку их к своевременной мобилизации. В отличие от стихийного приспособления организма человека к воздействию природных факторов (например, холод, жара, УФ-радиация) в пределах физиологической адаптации, свойственной каждому индивиду, закаливание способствует планомерному приучению человека к более широкому диапазону неблагоприятных внешних условий, в которых адаптация без специальной тренировки происходит напряженно и даже не безвредно для организма[19, с.39]. Закаливающие процедуры оказывают влияние на деятельность нервной и эндокринной систем, а также, опосредованно, на регуляцию всех физиологических процессов, протекающих в организме. Начальные стадии закаливания сопровождаются усилением деятельности эндокринных желез: гипофиза, надпочечников и щитовидной железы, способствующих изменению обмена нуклеиновых кислот и белков. По мере приспособления организма к действию раздражителя напряжение эндокринной системы снижается. Воздействие на нервную систему связано с формированием новых условных рефлексов и увеличением подвижности нервных процессов [22, с.45]. В результате закаливания происходит изменение активности клеточных ферментов, химического состава и физико-химического состояния клеток, снижается чувствительность периферических рецепторов к раздражителю (например, к холоду). Перемена порогов возбуждения рецепторов приводит к тому, что ранее сильный раздражитель становится нейтральным для организма, неспособным навредить его здоровью. Закаливание обладает как специфическим, так и неспецифическим действием. Специфическое действие проявляется в повышении устойчивости организма к воздействию метеорологических факторов при проведении охлаждающих процедур или ультрафиолетовой радиации под влиянием курса солнечных ванн. Специфическое действие заключается в совершенствовании гомеостаза:

− стимулировании защитных приспособительных реакций организма;

− активной выработке новых условных рефлексов;

− изменении терморегуляции организма [14, с.57]

Неспецифический эффект закаливания выражается в повышении устойчивости организма к различным неблагоприятным воздействиям, в том числе — к возбудителям инфекционных заболеваний. Под влиянием закаливания постепенно перестраивается деятельность сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма, что существенно расширяет компенсаторные возможности организма.

Закаливающие процедуры нормализуют состояние эмоциональной сферы, делают человека более уравновешенным, придают бодрость, улучшают настроение, повышают физическую работоспособность, в общем — снижают заболеваемость и укрепляют здоровье. Результатом закаливания является закаленность организма.

**Закаленность** — физиологические качества организма, обеспечивающие сопротивление его неблагоприятным метеорологическим воздействиям. Закаливать организм можно в отношении как высоких, так и низких температур внешней среды. Однако в связи с тем, что в условиях наших широт возникновение ряда заболеваний обусловлено охлаждением, понижающим сопротивляемость организма, целесообразно проводить закаливание раздражителями с низкой температурой.

Сущность закаливания холодом состоит в том, что раздражение рецепторов кожных покровов и слизистых оболочек верхних дыхательных путей вызывает кратковременное сужение поверхностных сосудов, кровь оттекает к внутренним органам, сохраняя тепло. Одновременно усиливается обмен веществ, что приводит к выработке дополнительного тепла, сосуды расширяются. Систематическое повторение раздражающего воздействия создает тренированность саморегуляции вегетативных функций: внешнее холодовое воздействие не ощущается, а лишь ограничивается «игрой сосудов» (сужением и расширением) на месте действия раздражителя, при этом сокращается время от первичного спазма сосудов до их расширения[14, с.62].

У незакаленного ребенка сужение поверхностных сосудов происходит значительно медленнее, способствуя большей потере тепла организмом, при этом «игра сосудов» отсутствует, наблюдается бледность кожных покровов. Действие химической теплорегуляции задерживается, наступает переохлаждение организма, что может вызвать развитие заболевания. Поэтому закаливание рассматривается как фактор, способствующий повышению устойчивости организма детей к простудным заболеваниям. Закаливание должно занимать прочное место в режиме дня детей и подростков всех возрастных групп. Особенно необходимо закаливание для детей с нарушениями состояния здоровья, так как оно стимулирует защитные силы организма и способствует его оздоровлению. При этом надо помнить, что оздоровление организма предполагает не одну какую-либо закаливающую процедуру, а целый комплекс мероприятий, тесно увязанный со всеми другими компонентами режима дня. Если ребенок систематически использует закаливание по научно обоснованной методике, но при этом не соблюдает режим дня, недосыпает, питается нерегулярно, не занимается физическими упражнениями или мало бывает на свежем воздухе, то надеяться на положительный эффект от закаливающих мероприятий не приходится. Закаливание может быть успешным только при соблюдении определенных принципов и правильной методики его проведения[22, с.19].

Цель закаливания:

-укрепление здоровья детей

-развитие выносливости организма при изменении факторов внешней среды

- повышение сопротивляемости организма

Таким образом, включение закаливающих процедур (закаливание воздухом, водой, солнечными лучами) в режим дня дошкольного образовательного учреждения является одним из приоритетных направлений в системе дошкольного образования.

Закаливание представляет собой тренировку и совершенствование процессов химической и физической терморегуляции. Под химической терморегуляцией понимается регуляция обмена веществ в тканях, сопровождающаяся продукцией тепла. Наибольшее количество тепла в процессе обмена веществ дают мышечные ткани и железы внутренней секреции. При охлаждении у закаленного происходит быстрое повышение обмена веществ.

Под физической терморегуляцией подразумевается уменьшение или увеличение теплоотдачи. Теплоотдача происходит за счет потери тепла с поверхности кожи путем радиации (излучения), конвекции и испарения. При охлаждении организма поверхностные сосуды суживаются, и основная масса крови остается в депо. При этом температура поверхности тела человека понижается, и тело отдает меньше тепла в окружающую среду.

Для сохранения гомеостаза важна уравновешенность между процессами химической и физической терморегуляции. У детей раннего возраста нет такого равновесия, оно вырабатывается с годами. У ребенка отдача тепла больше, чем у взрослого, в 5 раз, а образование тепла больше, чем у взрослого, в 2 раза. И это не случайно. Организму детей, особенно первых месяцев жизни, необходимо отдавать тепло, иначе наступает перегревание. Вместе с тем у малыша быстрее, чем у взрослого, наступает и переохлаждение. Поэтому при организации ухода, закаливания и воспитательно-образовательной деятельности с детьми раннего возраста необходимо учитывать особенности их терморегуляции. Равновесие процессов химической и физической терморегуляции наступает к 13–15 годам жизни. При тренировке системы терморегуляции равновесие формируется значительно раньше[11,с.36].

Закаливание при помощи многократного повторения холодовых процедур в одной и той же последовательности вызывает соответствующие изменения в деятельности всех органов и систем и делает их менее восприимчивыми к резким колебаниям температуры внешней среды [6, с.14].

При прекращении закаливания выработанный условный рефлекс, а вместе с ним и эффект закаливания постепенно угасают, и через несколько месяцев устойчивость к холоду резко снижается или исчезает. Наибольшая интенсивность закаливания наблюдается в первые месяцы и в первый год закаливания. Устойчивый эффект закаливания достигается в результате систематических занятий в течение 2-3 лет. Активные методы контрастного закаливания ускоряют этот процесс.

Б.С. Гавриленко отмечает, что по мере повторения одних и тех же закаливающих воздействий круг вовлекаемых в ответную реакцию органов и систем сокращается, реакции постепенно становятся как бы более целесообразными, более экономными, т.е. на воздействие отвечают только те органы, которые способствуют скорейшему восстановлению нормального состояния организма. Сокращается и время между первичным спазмом сосудов и их расширением .

Физиологическая сущность закаливания заключается в повторном воздействии на организм охлаждения, высокой температуры или поочередных температурных воздействий, а также действию солнечного света или искусственного ультрафиолетового излучения. Закаливающие действия следует рассматривать как один из эффективных способов акклиматизации по отношению к постоянно изменяющимся метеорологическим условиям внешней среды. Этот процесс должен быть, по существу, неотъемлемым атрибутом деятельности любого человека, его перманентной основой. Акклиматизация - это не что иное, как приспособление (адаптация) организма вообще к постоянно действующим разнообразным факторам, и в частности к неблагоприятным метеорологическим условиям среды обитания и жизнедеятельности.

Воздействие закаливающих процедур затрагивает практически все системы организма как единого целого. Под их влиянием изменяется прежде всего состояние нервной и эндокринной систем, что отражается на их регуляторной функции и способности активно взаимодействовать с окружающей средой. В начальном периоде закаливания наблюдается усиление функции гипофиза, коры надпочечников и щитовидной железы. В последующем участие желез внутренней секреции в формировании устойчивости к действию закаливающих процедур несколько уменьшается[4, с.6].

Таким образом , изучив необходимый материал, можно сделать следующие выводы. Во-первых, организм человека должен постоянно поддерживать тепловой баланс при различных внешних температурах, при этом способность к поддержке теплового баланса усиливается и достигает высокой надежности путем закаливания.

Можно с уверенностью сказать что закаливание – это комплекс мероприятий по повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных погодно-климатических условий (низкой и высокой температуры воздуха, повышенной влажности, пониженного атмосферного давления).

Процессы теплообразования и теплоотдачи регулируются системой терморегуляции в пределах ее восстановительных возможностей. Механизм закаливания основан на том, что, при повторении раздражения вызванное им возбуждение в центральной нервной системе накладывается на след, оставшийся от предыдущих раздражений, и повторные раздражения сливаются с этой следовой реакцией.

**1.3 Виды и нестандартные технологии закаливания в ДОО**

Существует множество всем доступных, традиционных средств и методов закаливания холодом.

**Виды закаливания:**

**1. Пассивное** — проживание в холодном климате оказывает некоторое тренирующее влияние на терморегуляторные механизмы, и устойчивость к холоду несколько повышается.

**2. Активное** — систематическое применение искусственно создаваемых и строго дозируемых температурных воздействий. Сюда относятся все специальные закаливающие процедуры (солнечные и воздушные ванны, купания и т. д.).

Закаливание может быть общим или местным. При общем закаливании температурный раздражитель действует на всю поверхность тела, например при солнечных ваннах, купании, душе, обливании. При местном закаливании температурному воздействию подвергается лишь ограниченный участок поверхности тела, например ножные ванны, обтирание шеи и т. д. Оно используется для закаливания наиболее холодоуязвимых участков тела или когда общее закаливание невозможно по каким-либо причинам.

Формы закаливания могут быть различными. Энергию солнечных лучей и воздух используют в форме ванн — солнечных, воздушных, световоздушных; они могут быть общими и местными. Вода используется в форме влажных укутываний, обтираний, обмываний, обливаний, ванн, душей, купаний. Эффективными формами закаливания являются хождение босиком, особенно после дождей и по росе, а также банная процедура.

Выбор формы закаливания зависит от возраста, пола, состояния здоровья и уровня физического развития, чувствительности к холоду и т.п.

**Факторы закаливания:**

- солнце;

- воздух;

- вода.

Закаливание детей дошкольного возраста в ДОУ состоит из системы мероприятий, включающих элементы закаливания в повседневной жизни и специальные мероприятия: воздушные ванны, водные процедуры, правильно организованную прогулку, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной форме одежды в помещении и на открытом воздухе[25, с.52].

**Закаливание воздухом** - наиболее доступное средство закаливания, которое подходит для всех детей.

**1. Воздушные ванны** способствуют улучшению обмена веществ, повышают аппетит, нормализуют сон. В зависимости от температуры воздуха различают: теплые – от 20 и выше, прохладные – 16-19 и холодные ванны – 15 и ниже. Наиболее переносимыми являются теплые воздушные ванны. С них и следует начинать закаливание воздухом. Принимая прохладные и холодные воздушные ванны, нужно активно двигаться – ходить или выполнять гимнастические упражнения. Через 10-12 дней после начала закаливания можно начинать хождение по полу босиком, затем присоединяются водные процедуры (обтирания, обливания, душ и т.д.).

Если возникает ощущение озноба, следует прекратить процедуру либо увеличить двигательную активность. Хорошо помогает при появлении озноба растирание сухим полотенцем. Важно, чтобы дети как можно больше времени проводили на свежем воздухе и чтобы помещения, в которых они находятся, всегда хорошо проветривались. Режим дня так же направлен на закаливание организма ребенка. Частые прогулки, если на улице нет сильного ветра и дождя, так же оздоравливают организм. За это время можно поиграть с детьми в спокойные игры, сюжетно-ролевые игры, словесные игры, можно провести наблюдения за природой, беседы.

**Прогулка** является мощным средством закаливания организма. Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 4 – 4,5 часов. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину дня.

После дневного сна можно провести закаливающую гимнастику. Дети в трусиках выполняют ряд упражнений, затем убирают свои кроватки. Это способствует закаливанию организма.

Также для профилактики плоскостопия, закаливанию организма дети ходят босиком по гимнастическому коврику, выполняют ряд упражнений, например: «Подними карандаш», «Сложи платочек», «Прокати мяч», «Кто больше соберет орешков для белочки» и т.д…. При этом еще укрепляются своды и связки стоп. Начинают хождение босиком при температуре пола не ниже 18 градусов. Вначале в носках в течение 4-5 дней ), затем полностью босиком по 3-4 мин. Ежедневно время процедуры увеличивается на 1 мин. и постепенно доводится до 15-20 мин. Смысл хождения босиком заключается в закаливании кожи стоп, которое происходит главным образом под воздействием низких температур пола и земли.

Эффективным средством закаливания является **хождение по солевым дорожкам.** Эффект солевых дорожек заключается в том, что соль раздражает стопу ребенка, богатую нервными окончаниями. Процедура состоит в следующем. Берутся три полотенца. Первое полотенце опускается в солевой раствор ( на 1 литр воды 90 гр. соли) и затем расстилается на полу или полиэтиленовой пленке. Второе полотенце, намоченное в пресной воде комнатной температуры, кладется рядом с первым. Третье полотенце остается сухим. Ребенок встает ногами на первое полотенце, выполняет притопывание, прыжки и т.д. в течение 4-5 минут, затем переходит на второе полотенце, стирает соль с подошвы ног, будто бы он пришел с улицы, и вытирает ноги о половик, а затем переходит на сухое полотенце и вытирает ступни ног насухо. При проведении закаливания на солевых дорожках важно предварительно разогреть стопу.

Особо дети любят выполнять пальчиковую гимнастику, которая способствует развитию мелкой моторики рук, воздействует на весь организм в целом.

**2. Закаливание водой.** Водные процедуры возбуждают нервную систему, поэтому их следует проводить после утреннего или дневного сна. Вытирание кожи после любой водной процедуры сухим полотенцем обеспечивает хороший ее массаж, способствует лучшему кровообращению, а следовательно и питанию. Умывание водой комнатной температуры оказывает на детский организм закаливающее влияние. Температура воды постепенно снижается ( с 29-30 до 22-20 на 2 через каждые 5-6 дней). Дети с большим удовольствием выполняют водные процедуры. Сначала умывают лицо, кисти рук, затем шею и руки до локтя.

Обтирание можно проводить круглый год утром после зарядки. Для этого махровую варежку опускают в воду, отжимают ее и быстро смачивают руки и ноги, затем шею, спину, ягодицы, грудь, живот. После этого растирают тело сухим полотенцем до легкого покраснения. Температура воды в первые дни для детей 33-31 градус с постепенным понижением воды на 1 градус в течении 6 дней до 23-20 градусов (с учетом возрастных особенностей).

Более сильное закаливающее действие оказывают обливания. Температура воды для обливания должна быть такой же, как и для обтирания. Особенно полезно проводить обливания в летнее время после солнечных ванн. Важно отметить, что обливание проводят только со здоровыми детьми. Обливание ног проводится при температуре воздуха в помещении не ниже 20 градусов. Вначале температура воды 36 градусов, постепенно ее доводят до 20 – 18 градусов (с учетом возрастных особенностей детей), затем обтирание сухим полотенцем до легкого порозовения кожи.

Также контрастное обливание ног способствует укреплению, закаливанию организма (с 36 постепенно снижая температуру холодной воды до 20 градусов).

**3. Солнечные ванны.** Летом наиболее эффективным мероприятием по закаливанию организма является применение солнечных ванн. Оно проводится на освещенном солнцем участке с кратковременным пребыванием по 5-6 минут в день, по мере появления загара продолжительность пребывания на солнце не увеличивается, но в течение дня может составить 40-50 минут. Лучше всего принимать солнечные ванны рано утром или вечером; в это время в спектре солнечного света присутствует наибольшее количество ультрафиолетовых лучей и наименьшее количество инфракрасных лучей (несущих тепло и обжигающих). Однако в городских условиях во второй половине дня воздух наиболее пыльный и загазованный – поэтому для принятия солнечных ванн остается утреннее время. Солнечные лучи оказывают благоприятное влияние на организм только при правильном использовании, в противном случае могут причинить вред. Обязательно голова ребенка должна быть покрыта головным убором, необходимо соблюдение питьевого режима. Так как дети летом проводят основное время на улице, то перед педагогом стоит важная задача в организации деятельности детей (подбор разных игр, упражнений двигательной активности, трудовой деятельности, игры с песком, водой, наблюдений и т.д….)

**Специальные методы закаливания** – полоскание полости рта водой комнатной температуры.

**Нетрадиционные методы закаливания.**

Интенсивное закаливание подразумевает методы закаливания, при которых имеет место контакт обнаженного тела ребенка (или его части тела ) со снегом, ледяной водой или воздухом отрицательной температуры. Также нетрадиционным методом является испарительное горячее закаливание – автор К.В. Плеханов. Механизм действия закаливания сходен с закаливанием холодной водой, так как при повышенном испарении с поверхности тела происходит увеличение теплоотдачи.

**1. Закаливания носоглотки чесночным раствором** – профилактика и санация полости рта при ангинах, воспалительных процессов в полости рта. Применять как лекарственное средство, которое очищает кровь, убивает болезнетворные микробы, как средство против ОРЗ, ОРВ. Из расчета 1 чес. зубок на стакан воды. Чеснок размять, залить охлаждённой водой и настоять 1 час. Полоскать горло, закапать в нос (по необходимости). Использовать раствор в течение 2 ч. после приготовления. Применять с 1 октября по 1 апреля ежедневно перед выходом на улицу.

**Промывание носа холодной водой** – восстановить носовые дыхание, что очень важно для естественного оздоровления. Освободить носоглотку от вирусных инфекций, которая впоследствии опускается в верхние дыхательные пути. Подставить под холодную проточную воду ладони, одним пальцем зажать левую ноздрю, а правой легко втянуть воду из ладони в нос и резко вытолкнуть её (затем то же правой и левой ноздрёй).

**Здоровое питание** – усилить значимость растительной пищи для роста и развития детского организма. Способствовать нормализации функции желудочно-кишечного тракта. Повышать жизненные силы, устойчивость к простудам. Пшеницу тщательно промыть холодной водой. Затем в эмалированной посуде раскладывают между двумя слоями влажной хлопчатобумажной ткани и ставят в тёплое место. Верхнюю салфетку время от времени увлажняют. Через 32–34 ч. пшеницу, у которой появились ростки нужно несколько раз помыть холодной кипяченной водой и «эликсир жизни» готов к употреблению. Употреблять по 1 ст. ложки после дневного сна.

**Оздоровительный бег (дозированный)** – дать детям эмоциональный заряд бодрости и духовного равновесия; тренировать дыхание, укреплять мышцы, кости, суставы. Оздоровительный бег должен проводиться с небольшой подгруппой детей (5–7) человек, при этом учитывается физический уровень подготовленности детей. В старшем дошкольном возрасте пробегают в среднем темпе (2,4–2,7 м/с) без остановок значительные расстояния – от 950 м до 1600 м – за промежуток времени от 5 до 11 минут.

Оздоровительные пробежки целесообразно проводить не менее 2 раза в неделю.

**Ароматерапия** – это запах оздоровляющий среди разнообразия растительного мира. Уже в древности человек обратил внимание на растения с приятным или острым ароматом, липкие на ощупь и широко использовал их для лечения недугов. Пользу приносят не только запахи, ласкающие органы обоняния, успокаивающие, но нередко и резкие (в малых дозах), способствующие активизации дыхательного процесса, а значит, и обеспечения организма кислородом.

Ароматерапия – лечение эфирными маслами растений, которые оказывают психологическое физиологическое воздействие. На разных людей один и тот же запах действует по-разному, часто он вызывает воспоминания и какие-то ассоциации.

В воде масло не растворяется. Можно растворить его в 1 ст. ложка молока и добавить в ванну.

Ароматерапия дает такие результаты, которые невозможно получить никакими другими современными лекарственными средствами.

**Фитотерапия** – это лечение растениями. Лучше начинать прием фитопрепарата с 2–3 растениями, через 5–7 дней добавить еще 1 и т.д. Следить за реакцией организма. Фитопрепараты употребляют за 20–30 мин. до еды. Водные извлечения хранят 2–3 суток в прохладном месте.

Фитотерапия рекомендует: чай употреблять только внутрь; сборы внутрь и наружно (клизмы, компрессы, ванны и др.); порошки внутрь и наружно (присыпки, пластыри, соки свежих растений – внутрь и наружно. В домашних условиях чаи и настои удобно готовить в термосе на ночь).

**Цветотерапия** – это цвет врачующий. Цвету издавна придавалось мистическое значение и благотворное лишь отрицательное действие на человека. Один цвет ласкает взгляд, успокаивает, способствует приливу внутренних сил, другой раздражает, вызывает не лучшие эмоции. Один бодрит, другой угнетает. Причем на одних они действуют так, а на прочих иначе. Словом, влияние цвета носит избирательный характер.

Красный цвет полезен при всех воспалительных заболеваниях, в т. ч. оспе, волчанке. Пациент, ими страдающий, помещается в комнате, где все красного цвета, и все лучи, сюда проникающие, должны быть красными.

Синий цвет оказывает особое успокаивающее воздействие. Люди умственного труда найдут, что им легче работать в комнате с синей лампой или синими шторами на окнах. Это прекрасное средство при психозе. Этот цвет также полезен для слабых глаз.

Зеленый цвет эффективен при лечении воспалений глаз. Оранжевый обостряет аппетит. Жёлтый исцеляет кишечник.

**Камнетеропия** – это «Волшебные» камни. Существует целая «отрасль» литературы о необыкновенных целительных свойствах минералов, о благотворном влиянии различных редких камней на здоровье, психику человека.

**Фитонцидотерапия.** У лука в листьях и лукавицах сконцентрированы витамины, минеральные соли, питательные вещества, большое количество фитонцидов, подавляющие рост патогенных микроорганизмов. Сок и кашица должны быть свежеприготовленными, ибо при пребывании на воздухе в течение 10–15 мин летучие бактерицидные вещества улетучиваются.

Чеснок – обеззараживающее, убивающее бактерии лечебное растение. Применяется в лечении и профилактике многих болезней.

**ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДОО ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ РАЗНЫХ ВИДОВ ЗАКАЛИВАНИЯ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

**2.1 Состояние изучаемой проблемы в практике дошкольной образовательной организации**

После анализа и обобщения литературных и методических данных по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей и влияния на него закаливающих процедур, было изучено состояние изучаемого, проблема в ДОУ Архангельский д/с «Антошка»

Использовались следующие методы:

-Анализ медицинских карт и документов, указывающих на индивидуальное развитие.

-Анализ табеля посещаемости.

-Беседа с медицинским работником, психологом, воспитателем с целью выявления методов сохранения и укрепления здоровья, применяемых в данном учреждении.

- Педагогическое наблюдение.

Анализ индивидуальных карт диаграмм заболеваемости – для анализа заболеваемости медицинским работником детского сада были предоставлены медицинские карты детей, по которым определялся уровень заболеваемости. Выявлено , что:

-В 1 группу здоровья – вошел 21 ребенок. К ним относятся здоровые дети, имеющие нормальное физическое и психическое развитие, не имеющие анатомических дефектов, функциональных и морфофункциональных отклонений

-Во 2 группу здоровья – вошло 5 детей. У них отсутствуют хронические заболевания, но имеются некоторые функциональные и морфофункциональные нарушения, реконвалесценты, особенно перенесшие тяжелые и средней тяжести инфекционные заболевания; дети с общей задержкой физического развития (низкий рост, отставание по уровню биологического развития), дети с дефицитом массы тела или с избыточной массой тела, дети часто и/или длительно болеющие острыми респираторными заболеваниями; дети с физическими недостатками, последствиями травм или операций при сохранности соответствующих функций

-В 3 группу здоровья – вошел 1 ребенок, который в период экспериментальной работы не посещал группу. Он страдает хроническими заболеваниями в стадии клинической ремиссии, с редкими обострениями, с сохраненными или компенсированными функциональными возможностями, при отсутствии осложнений основного заболевания; ребёнок с физическими недостатками, последствиями травм и операций при условии компенсации соответствующих функций.

Педагогическое наблюдение – в ходе нашего педагогического наблюдения мы изучали, как происходит процесс закаливания детей в детском саду «Антошка». В результате чего мы выявили, что из – за не систематических закаливающих процедур дети чаще стали болеть: резко

повысилась заболеваемость. Особо частыми заболеваниями стали: ангина,

ОРВИ, пневмония. Обеспокоенные такой обстановкой, педагогический персонал во главе с медиком пришли к выводу о необходимости более серьезно и целенаправленно подойти к сложившейся проблеме и задумались о более эффективных методах закаливания.

Работу начали, прежде всего с родителями, потому что необходимо их во влечь в процесс закаливания. Были проведены семинары на темы: «Мы хотим быть здоровыми», «Береги свое здоровье», «Умеешь сам – научи другого» и т.д. Родителям были предоставлены все виды и методы закаливания детей дошкольного возраста. Также было проведено общее собрание, на котором воспитатели групп вместе с родителями с рекомендацией врача-педиатра сами выбрали наиболее понравившиеся виды закаливания.

С целью приобщения к закаливанию следует проводить системную и

целенаправленную работу. Например, мы рекомендуем проводить:

1. Ходьба босиком, ходьба по мокрым дорожкам и пробежки по массажным дорожкам в сочетании с контрастными воздушными ваннами, утренняя гимнастика в проветренном помещении и гимнастика на открытом воздухе, гимнастика после сна, оздоровительные упражнения и минутки, комплекс дыхательных упражнений по А.Н. Стрельниковой (Приложение 1),обширное умывание, полоскание горла, ножные ванночки, прогулки, закаливание «холодовое пятно», обучающие детей практическим навыкам по сохранению и укреплению здоровья.

2. Разнообразные игры, развлечения и праздники, закрепляющие полученные представления, умения и навыки.

В дошкольных учреждениях ежедневно совместно с закаливающими процедурами предусмотрено несколько форм физического воспитания детей,

что способствует укреплению здоровья и позволяет обеспечить необходимую

двигательную активность детей в течение всего дня.

Формируя у детей представление о ЗОЖ, мы говорим о пользе соблюдения режима дня для здоровья человека. Рассказываем о том, что организм человека имеет одну особенность, о которой нельзя забывать: он старается соблюдать свой внутренний распорядок и страдает, когда этот порядок нарушается. Приучаем к определенному режиму с обязательным дневным сном и достаточным пребыванием детей на свежем воздухе, смене деятельности и отдыха.

Начинать комплекс закаливания рекомендуем с хождения босиком в

комнате, сначала по 1 минуте, затем прибавляется через каждые 5—7 дней по

1 минуте, до тех пор, пока общая продолжительность не составит до 8—10

минут ежедневно. Ходьба по мокрым дорожкам и пробежки по массажным дорожкам в сочетании с контрастными воздушными ваннами осуществляется

2-3 раза в неделю после дневного сна (5-7 минут)

Одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также организации двигательного режима ребёнка, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей,

является утренняя гимнастика. Гимнастика включает дыхательные упражнения, хождение по дорожкам здоровья.

Время проветривания зависит от разницы температур в помещении и на улице: малая (до 10°С) – 30-40 мин; средняя 10-30°С) – 15-20 мин; большая (свыше 30°С) – 5-10 мин. Проводится утром, перед водными процедурами, в легкой одежде, при открытой форточке независимо от погоды (избегать прямого сквозняка).

Необходимо включать упражнения на растяжения, дыхательные, прыжковые, бег на месте, приседания, повороты и наклоны. Выполнение гимнастических упражнений под музыку поднимает детям настроение. Проведение гимнастики в облегченной одежде способствует укреплению иммунитета. Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определённых волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние, укрепляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, вызывает потребность в кислороде, помогает развитию правильной осанки.

Наряду с различными оздоровительными мероприятиями целесообразно проводить гимнастику после дневного сна, которая помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует

профилактике нарушений осанки и стопы. Перед сном обязательно проветриваем помещение, дети занимаются спокойными играми,

проводятся теплые гигиенические процедуры (умывание теплой водой, полоскание рта). За полчаса до сна следует включить люстру Чижевского, для того чтобы очистить воздух от микроорганизмов. Бодрящая гимнастика проводится ежедневно после дневного сна («Просыпающиеся котята», «Мы проснулись»).

Для профилактических целей родителями могут быть изготовлены коврики - дорожки с пуговицами. Дорожка прекрасно массажирует ступни ребенка, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы, защищая организм в целом. Все это способствует активному включению детского организма в рабочий ритм и дает возможность детям укрепить здоровье.

Гимнастика в постели, как вид гимнастики после сна представляет собой постепенное пробуждение под звуки приятной музыки и, лёжа в постели на спине поверх одеяла, выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия. Упражнения выполняются из разных положений: лёжа на боку, на животе, сидя. После выполнения упражнений дети встают и выполняют в разном темпе несколько движений (ходьба на месте, ходьба по массажным коврикам, постепенно переходящая в бег). Затем все переходят из спальни в хорошо проветренную групповую комнату и под музыку выполняют произвольные танцевальные, музыкально– ритмические или другие движения.

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Дыхательные упражнения увеличивают вентиляцию, лимфо - и кровообращение в легких, снижают спазм бронхов и бронхиол, улучшают их проходимость, способствуют выделению мокроты, тренируют умение произвольно управлять дыханием,

формируют правильную биомеханику дыхания, осуществляют профилактику

заболеваний и осложнений органов дыхания. У детей дошкольного возраста

дыхательные мышцы ещё слабы, поэтому необходима специальная система

упражнений в естественном ритмичном дыхании, а также в правильном использовании вдоха и выдоха при простых и более сложных движениях, причем ритм дыхания и движения образуют одно ритмическое целое.

Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно -оздоровительной работы(например, комплекс дыхательных упражнений А.Н. Стрельниковой). Дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервное системы, избавляет человека от многих болезней. К гимнастическим упражнениям, формирующим правильное дыхание, относятся упражнения для постановки правильного дыхания через нос, развития мышц грудной клетки для увеличения ее эластичности, на активное вытягивание позвоночника. Все упражнения проводятся в собственном дыхательном ритме, медленно, следя за вдохом и выдохом и компенсаторной паузой после выдоха.

Также ежедневно рекомендуем проводить полоскание горла, ножные

ванночки. Полоскание проводится теплой водой каждый день перед дневным

сном. Дети набирают в рот воду и делают булькающие движения «а-а-а».

Температура воды составляет 18-20 градусов. Ножные ванночки рекомендуем проводить ежедневно. Температура воды выше 23°С, продолжительность процедуры 3 мин, ниже 12°С – 1 мин.

Ребенок дошкольного возраста должен ежедневно не менее 3 часов находиться на улице. Через прогулки, занятия на свежем воздухе, труд, опыты, развлечения дети получают необходимый опыт, учатся исследовать,

наблюдать, заботиться о своем здоровье. Дети узнают о пользе чистого

воздуха, о лечебных травах и пользе деревьев; рассуждают, можно ли загрязнять окружающую среду, откуда появился плохой воздух. Прогулка –

один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут в

достаточной степени реализовать свои двигательные потребности.

Оптимальной формой для этого служат подвижные игры и физические упражнения на улице. На прогулке организуется двигательная активность

детей. Это подвижные игры, игры малой подвижности, а также оздоровительные упражнения, катание на велосипедах, самокатах, различные

подвижные игры. Подвижные игры во время прогулок положительно влияют

на физическое и умственное развитие детей. Также игры развивают ловкость,

силу, смекалку, находчивость, давали стимул к победе. Дети получают нужную физическую нагрузку, повышается навык быстроты реакции, а также

они соперничают на равных и активно общаются с остальными детьми.

Проводимые на свежем воздухе физические упражнения служат ускорению защитных реакций при отрицательных воздействиях на организм извне, что является важным условием совершенствования детского организма.

Закаливание «Холодовое пятно» вызывает общую ответную реакцию в виде стресса. В зависимости от силы и продолжительности холодового воздействия стресс может быть очень сильным - «ломающим», и «мягким» - активирующим. Для ослабленных детей целесообразно использовать данный метод исходя из принципа «зонирования» (воздействию подвергаются отдельные части тела, например, руки, ноги и т.д.). В течение первых двух минут холодового воздействия температурой ниже +12С система терморегуляции организма только начинает включаться. Говоря о дозированном влиянии холодовой процедуры, следует отметить, что здесь важно в течение некоторого времени активировать систему терморегуляции, но не истощить её мощностью и временем воздействия этой процедуры.

Исходя из выше изложенного делаем выводы. Формирование ЗОЖ через закаливание может иметь активный, управляемый характер в случае, если обеспечена его диагностика, создаются условия для удовлетворения мотивов деятельности детей, реализация мотивов и ценностей детей получает эмоциональное подкрепление, ребенок осознает его субъективное положение в образовательной деятельности.

При регулярном использовании разнообразных методов закаливания в оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста здоровье детей значительно укрепляется, адаптационные возможности организма и его сопротивляемость инфекциям значительно увеличиваются.

По этому направлению было проведено исследование уровня заболеваемости детей дошкольного возраста. Здесь использовался такой метод, как анализ документальных материалов (медицинских карточек детей). Просмотр медицинских карт производился в начале и в конце исследования.

Цель: выявить уровень заболеваемости и характера заболеваний детей старшей группы.

В результате анализа медицинских данных мы провели анализ по 2 критериям:

1)количество случаев заболеваний;

2) число пропусков (пропущенных дней) по болезни;

При проведении констатирующего обследования нами был проведён анализ посещаемости детей в период с сентября 2021 года по июль 2022 г.

С сентября по ноябрь дошкольники посещали группу в полном составе. Очевидно, что самочувствие детей осенью определяется высокой степенью закаленности организма в летний период. В декабре посещаемость пошла на спад.

**Таблица 2**

**Анализ заболеваемости и посещаемости**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Критерии | | 2021 год | |
| всего | % |
| 1 | количество случаев заболеваний; | 185 | 19.2% |
| 2 | число пропусков (пропущенных дней) по болезни | 1388 | 16.5% |

В детском саду есть специально оборудованные помещения, позволяющие развивать двигательную активность детей и эффективно проводить профилактическую и лечебно-оздоровительную работу:

- мини-стадион, отвечающий современным требованиям для проведения спортивных игр, физкультурных занятий и соревнований на воздухе;

- игровая комната;

- процедурный кабинет;

- в каждой группе имеется массажная дорожка; физкультурный уголок

Работа по профилактике и укреплению здоровья ведется по следующим направлениям:

- закаливание, которое включает: вентиляция помещения (в соответствии с графиком составленным медицинским работником), увлажнение воздуха (не систематически включается);

- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня: утренняя гимнастика. (не регулярно) физкультурные занятия (в период с сентября по апрель, занятия не проводились из–за отсутствия воспитателя по физической культуре);

- санитарно- просветительская работа (информационные стенды).

Таким образом, обследование особенностей здоровья детей старшей группы с помощью анализа медицинских карт, анализа табеля посещаемости и беседы с медицинским персоналом показало, что в дошкольной образовательной организации внимание разнообразным методам закаливания в оздоровительной работе с детьми старшей группы уделяется, но не в полной мере.

**2.2 План работы для укрепления здоровья дошкольников через закаливание.**

На основе анализа заболеваемости детей был разработан план работы по закаливанию детей старшей группы по следующим направлениям:

**1. Закаливание воздухом:**

- утренний прием детей на воздухе;

- вентиляция помещения;

- увлажнение воздуха;

- воздушные ванны;

- сон с доступом свежего воздуха;

- дыхательная гимнастика (Приложение);

- прогулка.

**2. Закаливание водой:**

- умывание;

- обширное умывание после утренней гимнастики и дневного сна;

- полоскание полости рта и горла прохладной водой;

- полоскание горла теплой;

- обтирание;

- ножные ванны;

- обливание ног.

**3. Закаливание солнцем:**

- световоздушные ванны во время прогулки;

- местные солнечные ванны оголенных рук и ног.

**4. Сочетание физических упражнений с закаливающими процедурами:**

- хождение по дорожкам здоровья;

- утренняя гимнастика в проветренном помещении, подвижные игры на прогулке;

- гимнастика после дневного сна;

- физкультурные занятия на воздухе;

- подвижные игры во время прогулок;

- хождение босиком в помещении.

**5. Проведение санитарно-просветительской работы для родителей:**

- родительское собрание на тему «Забота о здоровье ребенка».

- стенд на тему: «Закаляйся, если хочешь быть здоров!»

- папка для родителей «Закаливание дома».

**2.3 Реализация плана проведения закаливающих мероприятий.**

Работа по профилактике и укреплению здоровья велась по следующим направлениям:

- закаливание, которое включало: вентиляцию помещения (строго в соответствии с графиком составленным медицинским работником), увлажнение воздуха (стало систематически включаться), дыхательная гимнастика (появилась и стала регулярно проводиться), гимнастика после сна (появилась и проводилась ежедневно), полоскание рта (появилось, стало проводиться ежедневно);

- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня: утренняя гимнастика (регулярно), физкультурные занятия (с апреля по май проводились регулярно);

– санитарно-просветительская работа (информационные стенды).

Осуществление мероприятий плана работы в дошкольном образовательном учреждении Архангельского д/с «Антошка» начали с закаливания воздухом, что соответствует методике организации закаливающих процедур и способствует оптимизации умственной и физической активности детей.

**Закаливание воздухом:**

Утренний прием детей на воздухе- проходил в весенне-летний период. С целью оптимизации двигательной активности детей проводились утренняя гимнастика и подвижные игры на воздухе до 16 мая. Лиза К. и Валерия К. активно проявляли себя на протяжении утренней гимнастики, выполняли с удовольствием все движения.

Вентиляция воздухом - проветривание проводилось не менее 10 минут через каждые 1,5 часа. В группе и спальне обеспечивалось естественное сквозное или угловое проветривание. Проветривание через туалетные комнаты не допускалось.

Проветривание в групповых и спальных помещениях было либо односторонним (в присутствии детей), либо сквозным (в отсутствии детей). Режим проветривания проводился в соответствии с гигиеническими нормами.

Сквозное проветривание в теплое время года проводилось не менее 10 минут через каждые 1,5 часа. Проветривание проводилось в отсутствии детей и заканчивалось за 30 мин. до их прихода с прогулки или занятий.

- график проветривания;

- утром перед приходом детей;

- перед занятиями;

- перед возвращением детей с прогулки;

- во время дневного сна (в игровой комнате);

- после полдника.

К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливалась до нормальных величин, которые различаются в зависимости от возраста детей.

Сквозное проветривание проводилось в отсутствии в помещении детей.

В теплое время года одностороннее проветривание проводилось с помощью открытия одного или более окон на продолжительное время, которое возрастает по мере повышения температуры наружного воздуха.

Увлажнение воздуха- относительная влажность воздуха в помещении во время пребывания детей была в пределах 40 - 60%, за счет увлажнителя воздуха.

Методом закаливания так же являются воздушные ванны при подготовке детей ко сну. При переодевании ребенок оставался на некоторое время в трусиках.

Также проводился дневной сон с доступом свежего воздуха. В теплое время года форточка была открыта в спальне постоянно (но только с одной стороны). В холодную погоду было холодно, окно открывали через 15 минут после того, как дети заснули, и закрывалось за 15 минут до подъёма детей.

Дыхательная гимнастика- способствовала тренировке дыхательной мускулатуры, улучшила местное и мозговое кровообращение, препятствовала разрастанию аденоидов, предохраняла от переохлаждения. Михаилу Н. и Артему С. очень нравилось делать дыхательную гимнастику. Такой вид гимнастики поднимал настроение всем детям.

Прогулка является одним из важнейших моментов закаливания. Система закаливания в весенний период проходила под девизом: «Прогулка в любую погоду!». Проводились подвижные игры во время прогулки. Дети возвращались с прогулки не потными, с сухими и тёплыми ногами. Больше всего принимали участие в играх Кирилл К., Марьяна М., Настя К., и Ксения З. Эти дети соблюдали правила игр и старались выигрывать.

На прогулке была организована двигательная активность детей. Это подвижные игры, игры малой подвижности, а также оздоровительные упражнения. Дети катались на велосипедах, самокатах и играли в различные подвижные игры. Вместе с закаливанием организма, дети на прогулке получали радость и хорошее настроение.

**Закаливание водой:**

Умывание — дети ежедневно умывали не только лицо и руки, но также шею и верхнюю часть груди до пояса. Начинали тепловатой водой (30—32 °С), постепенно снижая ее температуру. После умывания дети растирали своё тело махровым полотенцем до легкого покраснения. Больше всего нравилось умываться Марьяне М. и Никите Ш.

Обширное умывание - дети с огромным удовольствием умывались. Для того чтобы правильно делать эту процедуру был составлен алгоритм:

- сначала дети открывали кран с водой, намочили правую ладонь и проводили ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, произнеся слово «раз» то же самое проделывали левой рукой;

- затем намочили обе ладошки, клали их сзади на шею и проводили ими одновременно к подбородку;

- потом намочили правую ладонь и делали круговое движение по верхней части груди;

- после этого дети намочили обе ладони и умыли лицо;

- в конце дети ополаскивали, и «отжимали» обе руки, и вытирали насухо полотенцем.

Марьяна М. рассказывала алгоритм умывания, безошибочно проговаривая в слух все свои действия.

Полоскание рта теплой водой– проводилось четыре раза в день после еды (после завтрака, обеда, полдника и ужина). Предварительно была приготовлена вода комнатной температуры. Дети брали каждый свой стакан и в течение 2-3 минут полоскали рот. Температура воды составляла 18-20 градусов. Ксения З., Марьяна М., и Никита Ш. с удовольствием полоскали рот, для них это было как игра.

Полоскание горла теплой водой– проводилось каждый день перед сном. Дети набирали в рот воду и делали булькающие движения «а-а-а». Температура воды составляла 18-20 градусов. Дети всегда охотно принимали процедуры. Особенно охотно дети выполняли полоскание рта и горла кипяченой водой.

Обтирание - обтирание производилось смоченной в воде материей, Ткань хорошо впитывала воду и не была слишком мягкой. Рукавички были хорошо смочены, но вода с них не капала. Виктории Б. и Лизе К. больше всего понравилось.

После обтирания тело растирали сухим полотенцем. Обтирание сопровождалось легкими массирующими действиями. Массаж всегда делали от периферии к центру, поэтому конечности обтирали снизу-вверх (руки от кисти, ноги от стопы). Снижение температуры на один градус происходило через 2-3 дня.

Ножные ванны —проводились перед дневным сном. Воздействию подвергались стопы и нижняя часть голени.

Обливание ног - ребенок садился на низкий табурет или детский стул, ноги ставил на деревянный брусок, положенный на дно таза. Воду лили из ковша или кувшина на нижнюю треть голеней и стопы. Длительность обливания составляла 20—30 секунд. Температура воды вначале 27—28°, через каждые 10 дней ее понижали на 1—2 градуса. Конечная температура воды не была ниже 18°. Виктории Б. и Александре Л. очень понравилось такое закаливание и каждый раз они проявляли инициативу.

После ножной ванны, обливания или обливания ног дети вытирались досуха, затем растирали руками до легкого покраснения. Эта процедура проводилась три раза в неделю после дневной прогулки, перед обедом.

**Закаливание солнцем:**

Световоздушные ванны во время прогулки- проводились в зоне рассеянных солнечных лучей. Использовалась для этого тень деревьев. Продолжительность первой ванны для детей старшей группы составляла — 10 мин. Ежедневно увеличивалось время проведения процедуры, пока не достигло 30 — 40 минут и более.

Местные солнечные ванны оголенных рук и ног – продолжительность первой ванны составила по 5-6 минут, за тем увеличивалась на 1-2 минуты через каждые два дня.

Сочетание физических упражнений закаливающими процедурами:

Хождение по дорожкам здоровья- дети ходили по ним босиком. Это оказывало не только оздоровительное, но и закаливающее воздействие. В результате у детей уменьшались и прекращались боли в ногах, стоп, кроме того, повышался общий тонус организма, укреплялись ослабленные мышцы ног, тренировалась координация движений, формировалась правильная и красивая походка. Алексей С., Марат К., Миша К. были в восторге от такой ходьбы.

Утренняя гимнастика — непременный компонент физического развития и закаливания. Проводилась утром, перед водными процедурами, в легкой одежде, при открытой форточке независимо от погоды (избегать прямого сквозняка). Включала упражнения на растяжения, дыхательные, прыжковые, бег на месте, приседания, повороты и наклоны. Выполнение гимнастических упражнений под музыку поднимало детям настроение. Проведение гимнастики в облегченной одежде способствовало укреплению иммунитета. Лиза К. и Валерия К. активно проявляли себя на протяжении утренней гимнастики, выполняли с удовольствием все движения.

После сна обязательно проводится гимнастика и хождение босиком по массажной дорожке. Гимнастика после сна позволяет пробудить организм, нормализовать кровообращение, снять вялость и сонливость, быстрее прийти в бодрое состояние и настроение. Проснувшись, улыбнуться. Затем, лёжа на спине, дети растирают ладони, поглаживают руки от кистей вверх, ладонями растирают ушные раковины, круговыми движениями по часовой стрелке поглаживают живот. Потом дети отбрасывают одеяло и закрываются одеялом (элемент оздоровительного закаливания). Убирается из-под головы подушка, одеяло откидывается, и выполняются упражнения, лежа на спине, темп медленный.

Физкультурные занятия на свежем воздухе- при выполнении физических упражнений работоспособность детей возрастала постепенно, затем она держалась некоторое время на оптимальном уровне, после этого начинала снижаться. Для выполнения сложных упражнений (большой интенсивности и бег, прыжки, метание и др.) подготавливали все органы и системы организма (костная, мышечная, сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная) для того, чтобы избежать травмы (растяжение, разрыв связок, мышц), а также нарушение функции систем организма, в том числе нервной. В свою очередь недостаточная подготовка нервной системы могла повлиять на процесс восприятия и усвоения упражнений и на качество их выполнения.

Физкультурное занятие строилось таким образом, чтобы обеспечить предварительную физическую и психологическую подготовку детей к восприятию и выполнению более сложных упражнений, с помощью которых решаются основные задачи. Настя К., Алмаз П., Марат К. выполняли упражнения правильней всех, а если кто-то из ребят в чем-то ошибался они оказывали помощь.

Подвижные игры вовремя прогулок- они положительно повлияли на физическое и умственное развитие детей. Также игры развивали ловкость, силу, смекалку, находчивость, давали стимул к победе. Дети получали нужную физическую нагрузку, повысился навык быстроты реакции, а также они соперничали на равных и активно общаться с остальными детьми. Больше всего принимали участие в играх Кирилл К., Марьяна М., Настя К., и Ксения З. Эти дети соблюдали правила игр. В процессе игр они соперничали друг с другом и старались выигрывать.

Хождение босиком в помещении — перед дневным сном ребята раздевались в игровой комнате, продолжая двигательную активность без обуви. Начинали хождение босиком в комнате, сначала по 1 минуте, затем прибавлялось через каждые 5—7 дней по 1 минуте, до тех пор, пока общая продолжительность не составила до 8—10 минут ежедневно.

Проведение санитарно-просветительской работы для родителей:

Родительское собрание на тему «Забота о здоровье ребенка» - проводилось с целью ознакомление родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада. Было организованно совместное обсуждение с родителями детей смысл здорового образа жизни, привлечение их к ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей. По итогам собрания родителям была продемонстрирована работа по повышению их педагогического мастерства с использованием здоровье сберегающих технологий в домашних условиях.

Стенд на тему: «Закаляйся, если хочешь быть здоров!»

Родителям был продемонстрирован стенд на тему: «Закаляйся, если хочешь быть здоров!». В нём были представлены: основные принципы и методы закаливающих процедур, пропаганда здорового образа жизни среди родителей и детей.

Выставка литературы для родителей «Закаливание дома» - для родителей был подобран материал по правильному закаливанию детей в домашних условиях и его необходимости в жизни ребёнка.

Проведение оздоровительных мероприятий детей ДОУ невозможно без участия семьи в этом процессе, так как целый ряд оздоровительных мероприятий необходимо продолжать и в домашних условиях. Участие родителей очень значимо во всей работе дошкольного учреждения. В группах можно оформить стенды для родителей, регулярно проводить консультации, родительские собрания, организовывать совместные спортивные праздники. Ведь только благодаря совместной деятельности педагогов и родителей можно добиться наиболее значимых результатов в решении проблемы – снижения заболеваемости детей, укреплению их здоровья.

С целью обеспечения взаимодействия родителей детей старшего дошкольного возраста и дошкольного образовательного учреждения необходимо расширить представления родителей и детей о формах семейного досуга, воспитывать желание вести ЗОЖ и включать закаливающие занятия в режим дня ребенка и привлекать родителей к совместным закаливающим занятиям. В связи с этим рекомендуем создать группу Вконтакте семейной странички «Закаливающий кружок доктора Закаляйкина». С целью ознакомления родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада рекомендуем организовать блог/форум «Сто вопросов о здоровье», ведение которого позволит осуществлять совместное обсуждение с родителями детей смысла здорового образа жизни,привлечение их к ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей.

Родителям могут быть продемонстрированы мастер-классы по повышению их педагогического мастерства с использованием здоровьесберегающих технологий в домашних условиях. По нашему мнению, актуально будет проведение онлайн-консультирования (Приложение 5), видео уроков, вебинаров с врачом-педиатром, старшей медсестрой, инструктором по физкультуре, психологом(например, «Больше внимания здоровью», «Закаливание, методика, противопоказания»), деловых игр (например, «Здоровье детей в наших руках») , детско-родительский досуг «Я простуды не пугаюсь, потому что закаляюсь!».

Исходя из выше изложенного делаем выводы. Формирование здорового образа жизни через закаливание может иметь активный, управляемый характер в случае, если обеспечена его исходная диагностика, создаются условия для удовлетворения мотивов деятельности детей, реализация мотивов и ценностей детей получает эмоциональное подкрепление, ребенок осознает его субъективное положение в образовательной деятельности.

При регулярном использовании разнообразных методов закаливания в оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста здоровье детей значительно укрепляется, адаптационные возможности организма и его сопротивляемость инфекциям значительно увеличиваются.

Можно сказать, что закаленные дети обычно здоровы, жизнерадостны, их организм обладает высокой сопротивляемостью к разным болезням. У них всегда хороший аппетит и спокойный сон. Они без вреда для здоровья даже зимой долго находятся на воздухе, легко переносят обтирание и обливание прохладной и холодной водой. У таких детей редко бывает насморк и кашель, воспаление легких и ревматизм. Кроме того, закаленные дети не так легко, как незакаленные, заражаются инфекционными болезнями (гриппом, коклюшем, корью и т.п.), а если и болеют, то переносят болезни легко и почти без осложнений. Все это означает, что системная работа по укреплению и сохранению здоровья в ДОО необходима. Необходимо широко внедрять в оздоровительные программы детских садов систематические методы закаливания. При этом можно использовать водные процедуры, воздушные и солнечные ванны.

Таким образом, для реализации результативного использования закаливания нами были рассмотрены педагогические условия использования средств закаливания в физическом воспитании детей дошкольного возраста, среди которых разработка системы использования средств закаливания в физическом воспитании детей дошкольного возраста, осуществление комплексного использования средств закаливания детей дошкольного возраста, организованное взаимодействие педагогов и дошкольного образовательного учреждения и родителей воспитанников.

Дети стали регулярно полоскать рот после употребления пищи, у некоторых даже сформировались привычки. У Александры Л, Кирилла К., Насти К., Миши Н., и у Валерии К., выработалась привычка каждый раз после умывания растирать руки махровым полотенцем. У Никиты Ш. и Василия И. вошло в привычку перед прогулкой одевать головной убор. У Лизы К. и Марьяны М. выработалась привычка просыпаясь после дневного сна начинать выполнять некоторые элементы из гимнастики после сна.

Дети старшей группы стали гораздо реже болеть, а те дети, которые заболевали, переносили болезнь гораздо проще и выздоравливали быстрее, чем до проведения работы по профилактике и укреплению здоровья.

Сравнительный анализ результатов представлены в таблице 6.

**Таблица 6**

**Сравнительный анализ заболеваемости и посещаемости в старшей группе за 2021,2022 годы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Критерии | | 2021 год | | 2022год | |
| всего | % | всего | % |
| 1 | количество случаев заболеваний; | 185 | 19.2% | 172 | 12.8% |
| 2 | число пропусков (пропущенных дней) по болезни | 1388 | 16.5% | 1377 | 13.8% |

Сравнивая результаты, можно заметить, что рост заболеваемости практически остановился. Исходя из этого, можно сделать вывод, что закаливающие мероприятия способствуют укреплению здоровья и защитных сил организма.

Предложены рекомендации для родителей по проведению закаливающих процедур в домашних условиях:

1. Закаливающие процедуры следует проводить только в том случае, если ребенок здоров. Начинать можно в любой сезон года, но лучше летом и только после разрешения врача.

2. Постепенность. Недопустимо, решив закалять ребенка, сразу обливать его прохладной водой и отправлять на прогулки в ненастную погоду легко одетым. Это непременно приведет к тому, что ребенок простудится. Начинать нужно осторожно, переходя к более сильным закаливающим процедурам постепенно.

3. Нужно считаться с индивидуальными особенностями ребенка. Например, легковозбудимые, «нервные» дети иногда плохо реагируют на холодную воду.

4. Постоянно следите за реакцией ребенка на закаливающие процедуры. Если во время обливания или приема воздушной ванны ребенок дрожит, кожа у него становится «гусиной», значит к этой температуре он ещё не адаптирован. В следующий раз процедуру надо проводить, начиная с той дозировки, которая не вызывала никаких отрицательных явлений.

5. Закаливание должно нравится детям, и восприниматься как забава.

6. При повышении температуры, насморке, кашле, жидком стуле - необходимо приостановить закаливание или проводить на щадящем уровне.

7. Приступая к закаливанию, создайте ребенку здоровые условия быта, нормальную психологическую атмосферу в семье, достаточный сон.

8. Необходимо сквозное проветривание комнаты не реже 4-5 раз в день, каждый раз не менее 10-15 минут.

Таким образом, очевидно, что при регулярном использовании разнообразных методов закаливания в оздоровительной работе с детьми старшей группы, здоровье детей значительно укрепляется, адаптационные возможности организма и его сопротивляемость к инфекциям значительно увеличиваются.

Предложенная деятельность по организации и внедрению закаливающих и оздоровительных мероприятий нашла положительный отклик со стороны администрации детского учреждения, воспитателя по физической культуре и медицинского персонала.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Выдвижение проблемы здоровья в число приоритетных задач общественного и социального развития обуславливает актуальность теоретической практической ее разработки, необходимость развертывания соответствующих научных исследований и выработку методических и организованных подходов к сохранению здоровья, его формированию и развитию.

В ходе написания выпускной квалификационной работы цель нашей работы была достигнута.

Нами было выявлено положительное влияние закаливающих процедур на сохранение и укрепление здоровья дошкольников. Анализ посещаемости детей, основанный на учете острых респираторных заболеваний, показал незначительный темп снижения к концу исследования не посещающих детей, а, следовательно, закаливающие процедуры оказывали эффективное воздействие на здоровье детей. А также анализ медико-педагогической литературы показал, что закаливание положительно влияет на укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Задачи нашей работы были достигнуты в ходе исследования.

В ходе анализа методической и научной литературы нами было выявлено, что в научном мире нет единого подхода к определению понятия «здоровья». Большинство авторов указывают на то, что данное понятие состоит из трех составляющих – социального, психического и физического компонентов здоровья. Неоднозначность взглядов объясняется не состыковкой психолого-педагогического и медицинского подходов к проблеме формирования здоровья. Анализ понятия «здоровья» показывает, что оно должно определять возможности выполнения основных функций человека, учитывая тот факт, что человек есть живая система, в основе которой лежат, физическое и духовное, природное и социальное, нравственные и приобретенные начала.

В ходе исследования нами были выявлены основные стратегии и технологии охраны здоровья дошкольников.

О необходимости формирования соответствующих представлений у детей дошкольного возраста и о проблеме поддержания здоровья говорили отечественные и зарубежные ученые, Л.Н. Волошина, О.Г. Галимская,

М.Н.Неустроева, А.С.Нефедова, Н. А Сахарова и др.

В первые семь лет происходит становление базисных двигательных навыков, закладывается фундамент здоровья, формируются важные черты

личности. Важной составляющей ЗОЖ и физического воспитания детей дошкольного возраста является применение закаливания, которое занимает

одну из главенствующих позиций в системе дошкольного образования. Закаливающие процедуры могут носить общий характер, ограничиваясь лишь соблюдением правильного режима дня, рационального питания, занятий физической культурой (Г.А. Широкова), так и специальный (закаливание воздухом ‒ воздушные ванны, закаливание солнцем ‒ солнечные ванны, закаливание водой ‒ водные процедуры). Безусловно, стоит учитывать тот фактор, что использование закаливания должно носить систематический характер с постепенным увеличением доз, нагрузок на еще развивающийся детский организм.

Использование средств закаливания в физическом воспитании детей дошкольного возраста будет эффективно при соблюдении следующих

условий, если:

– разработан план использования средств закаливания в физическом воспитании и оздоровлении детей дошкольного возраста;

– осуществляется комплексное использование средств закаливания детей дошкольного возраста;

– организовано взаимодействие педагогов и дошкольного образовательного учреждения и родителей воспитанников.

Проведенное исследование теоретических данных показало, что использование разнообразных методов закаливания может дать достаточно эффективные результаты. Из этого можно сделать вывод, что необходимо широко внедрять в оздоровительные программы детских садов систематические методы закаливания. При этом можно использовать водные процедуры, воздушные и солнечные ванны.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Алямовская, В.Г. Инновационные подходы к организации оздоровительной деятельности в дошкольном образовательном учреждении // Дошкольное образование.- 2015-. № 4. - С. 7-11.
2. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 198с.
3. Воробьева, М. Воспитание здорового образа жизни у дошкольников // Дошкольное воспитание.- 2015.- № 7. - С. 5-7.
4. Воронцова, И.М. Закаливание детей с применением интенсивных методов : Методические рекомендации / И.М. Воронцова, Л.А. Беленький. - СПб., 2010. – 27 с.
5. Йотка, Г.Б. Становление ценностей здорового образа жизни у детей дошкольного возраста как проблема формирования культурно-гигиенических навыков // Педагогика сегодня: проблемы и решения: материалы Междунар. науч. конф. (г. Чита, апрель 2017 г.). Чита: Издательство Молодой ученый, 2017. - С. 30-33.
6. Иванченко, В.Г. Тайны русского закала. - М.: 2004. - 188 с.
7. Иванова, И.К Закаливание водой // Обруч. 2007. №7 - с. 18
8. Кудрявцев, В.Г., Егоров Г.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст). – М.: Линка-Пресс, 2000. – 296 с.
9. Колгушкин, А.Н. Целебный холод воды. - М.: 1986. - 365с.
10. Колгушкин, А.Н., Короткова Л.И. Лекарства от простуды // Физкультура и спорт. - 2001. - № 2. - С.95-168.
11. Коркина, А.А Методы закаливания детей // Ребенок в детском саду.- 2008.-№5 - С. 36
12. Кузнецова, М.Р. Контрастное закаливание/ М.Р. Кузнецова // Дошкольное воспитание. – 2012.- С. 34-36.
13. Крамский, В.Я. Воздух закаливает и лечит : Учебник / В.Я. Крамский. - М.: Медицина, 2006. - 312 с.
14. Лаптев, А.П. Азбука закаливания : Учебник / А.П. Лаптев. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 155 с.
15. Лисицын, Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник.––М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. —512 с.
16. Никитин, Б.П., Резервы здоровья наших детей : методические рекомендации / Б.П. Никитин, Л.А. Никитина. - М.: Физкультура и спорт, 2011. - 321 с.
17. Новикова, И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2013. – 110 с.
18. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» <http://www.edu.ru/dbminobr/mo/Data/d_13/m1155.html>
19. Онучин, Н.А. Закаливание. Массаж. Гимнастика / Н.А. Онучин. - М.: АСТ, 2005. - 158 с.
20. Палиевский, С.А. Физкультура и закаливание в семье : справочное пособие / С.А. Палиевский, Е.П. Гук. - М.: Медицина, 2002. - 124 с.
21. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 325с.
22. Праздников, В.П. Закаливание детей дошкольного возраста - М.: Медицина, 2010. - 220с.
23. Сластенин, В.А. Общая педагогика: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 288 с.
24. Хамидуллина, М.А. Формирование у дошкольников ценностного отношения к здоровью // Инструктор по физкультуре. -2015.- № 4. - С. 20-24.
25. Чупаха, И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. -М.: Илекса, 2014. – 130 с.
26. Шаповалова, О.М. Организация методики формирования ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы VIII Междунар. науч. конф. (г. Самара, март 2016 г.). - Самара: ООО «Издательство АСГАРД», 2016. - С. 120-122.
27. Яшкова, Н.В. Охрана здоровья детей. // Дошкольное воспитание. – 2012. – №4. – С. 14-17.