

Тема лекції:
Нетрадиційні методи загартування

План

1. Контрастне загартування.
2. Сольові доріжки.
3. Сауна і баня.

1. Контрастне загартування.

Технологія проведення:

1. Температура води у ваннах 18 і 36 градусів. Дитині пропонується постояти в гарячій воді (36 градусів) 7-8 секунд. Потім вона переходить на 3-4 секунди у ванну з прохолодною водою (18 градусів). Потім процедура повторюється, після чого ноги протираються насухо і робиться індивідуальний масаж пальчиків ніг і стоп самою дитиною або вихователем. В масаж стоп входять розтирання, пощипування і поплескування їх із побажаннями: „Будь здоровим, міцним, сильним”.

Поступово температура води в холодній ванночці знижується.

2. В групу у цеберці вноситься сніг (зимою) або охолоджена вода (улітку). Діти снігом розтирають руки до відчуття сильного тепла, після чого ополіскують їх і протирають сухим рушником.

3. Діти сідають на лавки, розтирають стопи ніг снігом до такого стану, щоб вони стали гарячими. Перший тиждень розтирання снігом проводить вихователь. Після розтирання ноги ополіскуються, витираються насухо і робиться масаж стоп.

Додатковий ефект загартуванню надає спостереження дітей за тим, як сам вихователь у них на очах проводить загартовуючі процедури: ходє босоніж по снігу, розтирає ноги або обливається холодною водою.

2. Сольові доріжки.

Ефективним засобом загартування в дошкільному закладі є ходіння по сольових доріжках. Ефект сольових доріжок полягає в тому, що сіль подразнює стопу дитини, багату на нервові закінчення.

з'ясуємо послідовність проведення процедури..

Беруться три рушники. Перший рушник опускається у сольовий розчин (на 1 л води 90 г солі) і потім розстиляється на підлозі або поліетиленовій плівці. Другий рушник, намочений у прісній воді кімнатної температури, кладеться поруч із першим. Третій рушник залишається сухим. Дитина встає ногами на перший рушник, виконує притопування, стрибки тощо впродовж 4-5 хвилин, потім переходить на другий рушник, стирає сіль із підшов ніг, наче вона прийшла з вулиці, і витирає ноги об килимок, а потім переходить на сухий рушник і витирає ступні ніг насухо.

Важливим моментом при проведенні загартування на сольових доріжках є те, що стопа повинна бути попередньо розігріта. З цією метою використовуються масажери для стоп, гудзикові і палочні доріжки, вправи для стопи: покачування назад - уперед на стопі, ходіння на носках, стрибки тощо.

3. Сауна і баня.

“Сауна” йогів полягає у втиранні у шкіру касторового масла з наступним розігріванням. Масло закупорює пори і запобігає потовиділенню, тобто охолодженню. Для розігріву достатньо 10 хвилини постояти під променя сонця у літній період. Взимку через 10-15 хвилин після розтирання дитині слід запропонувати теплу ванну. Після процедури масло змивається зі шкіри у 2-3 прийоми. Така процедура сприяє оздоровленню шкіри, тому її слід проводити 1 раз на 1-2 тижні. Паралельно із “сауною” йогів може бути використано трав'яні ванни (2-3 рази на тиждень, до 15-20 процедур при t 36-38° С, тривалість процедури – 6-20 хвилин).

Оздоровленню дошкільників сприяє і відвідування бані. В російській бані t повітря 40-60° С при 90 – 100 % відносної вологості; у фінській сауні t повітря 70-80° С при вологості 5 – 15 %. Отже для дітей більш сприятливі умови для оздоровлення у фінській сауні.

Відвідувати баню діти можуть, починаючи з 4-5 років, але фіни відвідують сауну вже з немовлятами.

Баня сприяє тренуванню серцево-судинної системи, поліпшенню газообміну та вентиляційній здатності легень. Баня – це тренажер для шкіри. Баня сприяє профілактиці простудних захворювань (після 10-15 відвідувань захворюваність знижується в 2 – 2,5 рази).

Протипоказання мають діти із захворюваннями серця, печінки та нирок.