

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ МАКСИМА ТАНКА»

Институт повышения квалификации и переподготовки  
Факультет управления и профессионального развития педагогов  
Кафедра менеджмента и образовательных технологий

**ЗАКАЛИВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ  
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Курсовая работа  
слушателя второго года  
обучения  
группы ДО – 174 специальности  
переподготовки 1- 01 03 72  
«Дошкольное образование»  
заочной формы  
получения образования  
Кекшиной Анны Михайловны

Научный руководитель:  
Шебеко В.Н.,  
преподаватель

Защищена

18.09 2018  
с оценкой 6 (шесть)

Минск, 2018

Воспитание здорового ребёнка было и остается наиболее значимым в практике дошкольного воспитания, она заключается в определении оптимальных путей закаливания детей. Важная роль в успешном применении оздоровительных средств и методов принадлежит созданию таких условий организации учебно-воспитательного процесса, при которых развивающий эффект достигается без какого-либо ущерба для растущего организма и способствует улучшению физического статуса дошкольника. Проведенное исследование показало, что использование разнообразных методов закаливания дало достаточно эффективные результаты. Дети стали реже болеть, сопротивляемость организма детей инфекциям увеличилась. Из этого можно сделать вывод, что необходимо широко внедрять в оздоровительные программы детских садов систематические методы закаливания.

The upbringing of a healthy child was and remains the most significant in the practice of preschool education, it consists in determining the optimal ways of tempering children. An important role in the successful use of health facilities and methods belongs to the creation of such conditions for the organization of the educational process, in which the developmental effect is achieved without any damage to the growing organism and contributes to the improvement of the physical status of the preschool child. The conducted research has shown that the use of various methods of hardening has yielded quite effective results. Children became less likely to get sick, the resistance of the children's organism to infections increased. From this we can conclude that it is necessary to introduce systematic methods of hardening into the health programs of kindergartens.

Вихаванне здоровага дзіця было і застаецца найбольш значным у практыцы дашкольнага вихавання, яна заключаецца ў вызначэнні аптымальных шляхоў загартоўвання дзяцей. Важная роля ў паспяховым прымяненні аздараўленчых сродкаў і метадаў належыць стварэнню такіх умоў арганізацыі вучэбна-вихаваўчага працэсу, пры якіх развіае эфект дасягаецца без якога-небудзь шкоды для які расце арганізма і спрыяе паляпшэнню фізічнага статусу дашкольніка. Праведзенае даследаванне паказала, што выкарыстанне разнастайных метадаў гартавання дало досыць эфектыўныя вынікі. Дзеці сталі радзей хварэць, супраціўляльнасць арганізма дзяцей інфекцый павялічылася. З гэтага можна зрабіць выснову, што неабходна шырока ўкараняць у аздараўленчыя праграмы дзіцячых садкоў сістэматычныя метады гартавання.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

### ВВЕДЕНИЕ

### ГЛАВА 1 НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1 Сущность и механизмы закаливания, его основные факторы, принципы, методы и противопоказания. 6

1.2 Организация закаливания детей дошкольного возраста. 8

### ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ ДЕТЕЙ ЧЕТВЁРТОГО ГОДА ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ ЗАКАЛИВАНИЕ

2.1 Методы закаливания детей младшего дошкольного возраста в условиях Учреждения Дошкольного образования 17

2.2 Экспериментальное обоснование эффективности традиционных и нетрадиционных методов закаливания детей младшего дошкольного возраста в летний период 18

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

### ПРИЛОЖЕНИЯ

## ВВЕДЕНИЕ

Здоровье ребенка зависит не только от наследственных факторов, но и от индивидуальных особенностей. Чрезвычайно важными считаются оздоровительные меры воздействия на организм ребенка. Одной из эффективных мер считается закаливание детей в детском саду.

В настоящее время возросло число детей дошкольного возраста с различными отклонениями в состоянии здоровья. По данным различных медицинских, социологических, демографических данных только 14% детей можно считать практически здоровыми, 50%, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья, 35% – хронически больны. Также отмечено, что 20-25% из числа часто болеющих детей, это дети которые часто болеют в первый шесть лет своей жизни [10]. Таким образом, получается что, это примерно каждый четвертый-пятый ребенок относится к группе часто болеющих (болеют более 4 раз в год). Беря во внимание, все выше изложенное, можно предположить, что такие дети в процессе усвоения знаний сталкиваются большими трудностями по сравнению со здоровыми.

И так, что же такое закаливание? В современной литературе встречается много определений данной процедуры. Согласно одному из них закаливание - это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию физических факторов окружающей среды (низкой и высокой температур, пониженного атмосферного давления) важная часть физической культуры, а также профилактических и реабилитационных мероприятий. Закаливание является довольно сильным оздоровительным средством.

В России с древних времен детей приучали к холоду. Народная мудрость усматривала в этом главный, по тем временам, источник здоровья. В XVIII веке известными русскими врачами Н.М.Амбодик, С.Г.Зыбелин, А.И.Полунин было отмечена важность использования природных факторов для укрепления здоровья детского организма. С научной точки зрения проблемой и разработкой систем закаливания стали заниматься только благодаря физиологическим исследованиям.

Известные детские врачи Н.Ф.Филатов, А.А.Кисель, Н.П.Гундобин, Г.Н.Сперанский говорили о том, что закаливание детского организма это одно из сильнейших факторов влияющий на здоровье детей. В 1910 г. Г.Н.Сперанский публикует первую в СССР книгу о закаливании детей [5].

У истоков изучения вопроса закаливания в детских дошкольных учреждениях, и влияние его на здоровье детей, стояли крупнейшие советские физиологи И.Р. Тарханов и П.К. Анохиным. Изучением адаптации человека занимались и многие зарубежные физиологи, такие как француз Клод Бернар, канадский исследователь Г. Селье. В СССР такие ученые как Е.Г. Леви - Гориневский, Г.Н. Сперанский Е.Д., Заблудовский, Е.К. Таланова занимались клиническими исследованиями по влиянию закаливания на организм человека. Научные работы и исследования всех выше перечисленных выдающихся

ученых, в свое время позволили создавать научно-обоснованные предпосылки для выявления условий закаливания детей в детских дошкольных учреждениях.

Таким образом, закаливание является научно обоснованным систематическим использованием естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды. Многими учеными было отмечено что, закаленные дети обладают хорошим здоровьем, аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью.

**Актуальность данной темы** обусловлена тем, что воспитание здорового ребёнка было и остается наиболее значимым в практике дошкольного воспитания, она заключается в определении оптимальных путей закаливания детей. Важная роль в успешном применении оздоровительных средств и методов принадлежит созданию таких условий организации учебно-воспитательного процесса, при которых развивающий эффект достигается без какого-либо ущерба для растущего организма и способствует улучшению физического статуса дошкольника.

В исследовании введено ограничение: среди разнообразия видов закаливания детей дошкольного возраста в нашей работе мы остановимся на традиционных и нетрадиционных методов детей младшего дошкольного возраста в летний период года.

**Цель** данной работы – выяснить роль традиционных и нетрадиционных методов закаливания детского организма в системе оздоровительной работы с детьми четвертого года жизни в летний период.

В процессе исследования были поставлены следующие **задачи**:

1. Проанализировать научно-теоретическую литературу по теме закаливания детей дошкольного возраста;
2. Провести экспериментальное исследование, применения нетрадиционных методов закаливания детей младшего дошкольного возраста в летний период.
3. Обосновать эффективность проведенной экспериментальной работы.

**Объект исследования** – процесс оздоровления детей четвертого года жизни.

**Предмет исследования** – закаливание как средство оздоровления детей четвертого года жизни.

**Гипотеза данного исследования** основывается на предположении о том, что применение традиционных и нетрадиционных методов закаливания детского организма в системе оздоровительной работы с детьми четвертого года жизни в летний период будет способствовать укреплению здоровья и снижению заболеваемости детей.

В закаливании можно выделить неспециальные и специальные методы. Неспециальные методы обозначают создание соответствующих условий для закаливания детей дошкольного возраста - одежда по погоде, чистый свежий воздух и его температура. Специальные методы - это непосредственно закаливающие мероприятия.