Кожокару

Елена Алексеевна

Воспитатель

ГБДОУ детский сад №15 Кировского района

Россия, Санкт-Петербург

ЗАКАЛИВАНИЕ, КАК СИСТЕМА СПЕЦИАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ ОРГАНИЗМА У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Ещё с древнейших времен было замечательно, что закаливание ведет к укреплению здоровья. Моя статья посвящена методам закаливания как в домашних условиях, так и в детском саду. Ведь только комплексные закаливающие мероприятия дадут нужный результат.

« Я не боюсь еще и еще раз повторять:
забота о здоровье- это важнейший труд воспитателя.
От жизнерадостности, бодрости детей
зависит их духовная жизнь, мировоззрение,
умственное развитие, прочность знаний,
вера в свои силы.»

В. А. Сухомлинский

Закаливание- это метод физиотерапии по воздействию на организм человека различными природными факторами: воздухом, водой, солнцем, низкими и высокими температурами и пониженным атмосферным давлением, с целью повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному воздействию этих факторов.

Закаливание имеет большое значение в жизни и здоровье каждого человека, поэтому чем раньше мы начнем закалять наших детей, тем крепче будет их здоровье в старшем возрасте.

Детский организм еще не выработал способности противостоять резким изменениям во внешней среде, поэтому закаливание надо начинать с первых дней жизни ребенка и проводить систематически.

Закаливание детей дошкольного возраста в ДОУ включает в себя систему различных мероприятий , которые включены в различные режимные моменты и специальные мероприятия. Очень важны водные процедуры, воздушные и солнечные ванны, правильно организованная прогулка. Также большое значение имеет дыхательная гимнастика, зарядка, гимнастика после дневного сна и занятия физкультурой.

При организации закаливания нужно соблюдать определенные правила для достижения наибольшего эффекта и помнить, что закаливание допустимо только при абсолютном здоровье ребенка. Не стоит проводить закаливающие процедуры, если они вызывают у ребенка беспокойство, плачь, страх. Так же важно учитывать индивидуальные особенности детского организма.

Следует понимать, что процедура закаливания должна быть постепенной. Нельзя сразу подвергать ребенка сильным воздействиям холодного воздуха или воды. Специалисты рекомендуют начинать закаливающие процедуры в летнее время, так как температура воздуха более высокая, чем в другие сезоны. Необходимо помнить, что закаливание организма надо производить систематически. Результаты закаливания во многом зависят от того, как сам ребенок относится к этим процедурам. Очень важно вызвать положительные эмоции у детей. Также важна и систематичность закаливания. Если не соблюдать эти принципы, то закаливание будет носить случайный характер и потеряет смысл.

Методы закаливания в детских дошкольных учреждениях делятся на два типа: неспециальные и специальные.

Неспециальные средства включают в себя ежедневные прогулки на свежем воздухе не менее трех часов в день. Прогулки на свежем воздухе отлично закаляют детский организм, и не стоит бояться, что ребенок может простудиться и заболеть, надо лишь приучить детей гулять в любую погоду. Одежда для прогулок в холодный период должна быть достаточно теплой, но

легкой, что бы не сковывать движения. Во время прогулки ребенок должен двигаться, для этого проводят различные подвижные игры.

Так же очень важен температурный режим в группах. Самый благоприятный климатический режим для детей 3- 7 лет, когда температура воздуха составляет 18- 20 градусов, а для детей раннего возраста воздух должен прогреется до 20- 22 градусов, при этом его относительная влажность должна составлять 40- 60%. Для достижения этих целей в группе должны устраиваться сквозные проветривания, допустимо до 5 раз в день. Дети в это время должны находиться на прогулке или другом помещении (спортивном зале, музыкальном зале, холле).

Очень важным мероприятием является закаливание во время сна. После того , как дети легли в свои кроватки, рекомендуется открыть окно или несколько фрамуг, в зависимости от времени года, так что бы не было сквозного движения воздуха. Окна закрываю за 15 минут до подъема детей.

Специальные процедуры включают в себя гимнастику, массаж, воздушные и солнечные ванны.

Гимнастика- одно из самых важных средств специального закаливания. Она укрепляет организм, способствует улучшению дыхания, кровообращения и даже пищеварения, так же учит ребенка владеть своим телом и движениями.

У нас в ДОУ используется несколько видов гимнастики: утренняя гимнастика, гимнастика после сна , дыхательная гимнастика и др. Что бы дети с удовольствием занимались, гимнастики проводятся под музыку и в стихотворной форме.

После сна, пока дети босиком, мы практикуем хождение по ребристым дорожкам , это улучшает кровообращение и не дает развиться плоскостопию.

Важным элементом является и физическая деятельность .Она играет роль своеобразного фона активизации физиологических систем, поэтому не нужно пристально обращать внимание на качество выполняемых упражнений, первостепенное значение это степень энергичности и

продолжительность их выполнения. Время проведения занятий увеличивается постепенно. Занятия общей оздоровительной физкультурой помогут так же выявить у ребенка склонность к тому или иному виду спорта.

Очень нужны и важны так же подвижные игры в жизни каждого ребенка.

Особое место в системе закаливания мы отводим дыхательной гимнастике. Дыхательная гимнастика- это определенная последовательность дыхательных упражнений. С ее помощью лечатся заболевания бронхов, легких, а так же упрочняется костно - связочная система. Так же улучшается сон, повышается активность и концентрация. Дыхание является важнейшей функцией организма.

Упражнения дыхательной гимнастики можно выполнять по нескольку раз в день, не прикладывая к этому особых усилий. Эффект от этих упражнений вы почувствуете почти сразу. Такие упражнения можно выполнять не только в группе, но и на открытом воздухе в теплую погоду. Но стоит знать, что такие гимнастики имеют много видов (по К. П. Бутейко, А. Н. Стрельниковой и другие) и при неправильном использовании могут нанести вред.

Несомненно самыми лучшими средствами закаливания являются воздух, вода и солнечные лучи. Солнце влияет на рост и развитие организма. Под действием ультрафиолета на кожу, в организме вырабатывается витамин Д, так необходимый для укрепления костной системы ребенка. Так же солнечные ванны улучшают обмен веществ и укрепляют деятельность центральной нервной системы. Однако стоит помнить, что долгое пребывание на солнце может быть опасно для ребенка, так как может быть перегрев организма и ожог кожных покровов.

Закаливание солнцем мы начинаем со световоздушных ванн в тени деревьев, затем переходим к солнечным ваннам, начиная с 5 минут и постепенно увеличивая время до 35 минут. Начинать такую закалку лучше всего в безветренную и нежаркую погоду летом. Голова ребенка обязательно

должна быть прикрыта светлым головным убором, чтобы не допустить солнечного удара. Обязательно нужно соблюдать питьевой режим. Самое благоприятное время для принятия солнечных ванн- с 10 до 11 часов утра. Во время солнечных ванн ребенок должен менять свое положение относительно солнца.

По окончанию солнечных ванн рекомендовано перейти к обливанию водой, температура которой должна быть 26- 28 градусов.

Закаливание водой- это еще один эффективный метод закаливания. Вода более энергичный закаливающий фактор, чем воздух. Водные процедуры возбуждают нервную систему, поэтому их необходимо проводить как после ночного сна, так и после дневного. Что бы дети ходили умываться с удовольствием мы разучиваем различные потешки на тему личной гигиены и проговариваем их во время умывания.

Традиционными водными процедурами , которые, в обязательном порядке, проводятся в детских садах являются : мытье рук с мылом и теплой водой, попеременное умывание рук до локтей, лица, шеи теплой и прохладной водой. После такого умывания тело ребенка необходимо растереть мягким махровым полотенцем до легкого покраснения.

Очень важным моментом в водных процедурах является полоскания горла. Оно особенно полезно детям с частыми респираторными заболеваниями. Начинать полоскание следует при температуре воды 33- 36 градусов, а затем постепенно снижая ее на 1 градус каждые пять дней. Довести температуру воды можно до 16-18 градусов.

Эффективность закаливания детей ДОУ увеличивается, если ребенок получает закаливающие процедуры и дома. К сожалению, в условиях детского сада мы не можем дать весь спектр закаливающих процедур.

Очень полезно для детей купание в водоемах. Купание в реке, озере, море, сочетает в себе сразу несколько способов закаливания: воздействие воды, солнечного света, воздуха и движения. Под влиянием купания у ребенка улучшается аппетит, сон, обмен веществ и, конечно же, настроение.

Начинать закаливание лучше в теплый солнечный день, при температуре воздуха не ниже 25 градусов, при этом вода должна прогреться до 22-23 градусов. Пребывание в воде стоит ограничить и не давать купаться более 5-8 минут один раз в день. Необходимо следить за тем, что бы ребенок не заходил в воду перегретым или охлажденным телом. Во время купания надо заставлять ребенка больше двигаться в воде и следить за его состоянием. Если у ребенка начнут проявляться признаки переохлаждения (синева губ, озноб, бледность), необходимо прервать купание. После выхода ребенка из воды, его необходимо растереть сухим полотенцем, одеть и отвести в тень.

Так же большое значение имеют ножные ванны. Это очень эффективное средство закаливания, так как ноги, а в особенности стопы наиболее чувствительны к охлаждению. Как правило, подобную процедуру проводят перед сном.

Ребенка сажают на низкий стул, ноги опускают в таз, поливают стопы и нижнюю часть голени водой. Начальная температура воды для детей до 3-х лет летом 33-35 градусов, зимой 35-36 градусов. Каждые 5 дней температуру воды можно понижать на 1 градус, постепенно ее можно довести до 18 градусов. По времени процедура не продолжительная, 1-3 минуты, во время ее проследите, что бы ребенок постоянно шевелил стопами, как бы переступая по дну таза.

Так же хорошо тонизирует нервную систему, придает бодрости , улучшает аппетит и сон- душ. Душ особенно полезен вялым детям с плохим аппетитом. Однако, душ можно принимать детям только с 1,5 лет. Температура зимой должна быть не ниже36 градусов, а летом 33-35 градусов. Постепенно, через каждые 5 дней, температуру понижают на 1 градус, доведя ее до 28 градусов, а для детей 2-3 лет ее можно понизить до 25 градусов и ниже.

Также очень эффективны интенсивные, они же нетрадиционные методы закаливания. К ним относятся любые методы, где возникает хотя бы

кратковременный контакт обнаженного тела человека со снегом, ледяной водой и воздухом отрицательной температуры.

Контрастное закаливание является переходной ступенью между традиционным закаливанием и интенсивным. Самым распространенным методом для детей является контрастное обливание ножек. Предварительно ножки нужно согреть, затем в ванную ставят 2 тазика. В одном тазу вода с температурой 38-40 градусов, а во втором на 3-4 градуса ниже. Ребенок сначала опускает ножки в таз с горячей водой на 1-2 минуты, затем в таз с холодной водой на 5-20 секунд. Такие манипуляции можно проводить до 6 раз. Каждые 5 дней температуру во втором тазике понижают, в конечном итоге вода может достигнуть 18 градусов. Нужно обратить внимание, что бы ноги малыша были покрыты водой до середины голени. У здоровых детей процедуру заканчивают в тазике с холодной водой, у ослабленных- в тазу с горячей водой.

Детям более старшего возраста контрастные ножные ванны можно заменить на контрастный душ. С начала включают горячую воду температурой 40-50 градусов на 1 минуту, затем переключают на холодную на 10-20 секунд. Так чередуют 5-10 раз.

При выборе того или иного метода закаливания следует помнить , что важно желание, не только взрослого, но и ребенка и систематичность.

Самыми распространенными заболеваниями у детей дошкольного возраста являются болезни верхних дыхательных путей, грипп, ангина. Благодаря использованию различных методов закаливания вместе, нам в ДОУ удалось снизить число простудных заболеваний.

Хочу еще раз напомнить, что ослабленные дети нуждаются в закаливании больше чем другие. И только от Вашего внимания, терпеливого и систематического выполнения тех или иных процедур, зависит каким Ваш ребенок пойдет в школу, как он будет справляться с новыми нагрузками.

Есть несколько признаков, по которым можно определить эффективно закаливание или нет: настроение- жизнерадостное, ребенок спокойно реагирует на окружающую среду;

самочувствие- бодрое, ребенок активен, всегда готов к действиям и играм, внимателен на занятиях;

утомляемость- нормальная, наблюдается умеренная усталость;

аппетит- хороший, вовремя приема пищи не отвлекается;

сон- спокойный, глубокий, мышцы расслаблены, не реагирует на шумы и свет, засыпает за 10-15 минут.

Самое главное, что вы должны помнить, не прекращать закаливание, и тогда наши детки будут здоровы и счастливы!

Публикацию моей презентации на тему « Методы закаливания в отдельно взятой группе» вы можете посмотреть на интернет портале MAAM.RU

Список использованной литературы:

1. Баранова С.В. Укрепление организма / С.В.Баранова. - М.: ЦПФС «Единение», 2007.

2. Голубева Л.Г. Закаливание малыша. Пособие для родителей / Л.Г. Голубева, И.А. Прилепина; под ред. В.А. Доскина. - М.: Просвещение, 2007..

3. Доронова Т.Н. Из детства - в отрочество: Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей 4-7 лет / Т.Н. Доронова, Л.Г. Голубева, Н.А. Гордова и др. - М.: Просвещение, 2004.