

Консультация для родителей и педагогов «Система закаливания детей дошкольного возраста. Виды закаливания, применяемые в ДОУ»

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья. При этом заболеваемость детей остается высокой, несмотря на успехи медицины. Закаливание является эффективным способом оздоровления детей. Многие из видов закаливания применяются в дошкольных учреждениях, включены в режимные моменты, являются частью физкультурных занятий.

Закаливание – это целый комплекс мероприятий, которые направлены на постепенное повышение сопротивляемости организма к тем или иным неблагоприятным факторам внешней среды: холода, жары, пониженного атмосферного давления, солнечной радиации. Механизм терморегуляции человека заключается в оперативном реагировании сосудов на угрозу охлаждения или перегрева организма путем их сужения/расширения, что приводит к ограничению, либо повышению теплоотдачи. Таким образом, при различных внешних температурах соблюдается баланс между теплоотдачей и теплопродукцией.

Для закаливания используют естественные факторы природы — воздух, воду, солнце. В результате систематического закаливания происходят приспособительные реакции, способствующие расширению диапазона переносимых колебаний внешней температуры. Закаленный человек не только хорошо переносит охлаждение, у него значительно повышается устойчивость к недостатку кислорода (гипоксии), обладают хорошим здоровьем, аппетитом. Закаливание также нормализует состояние нервной системы, укрепляет ее. Повышается устойчивость эмоциональной сферы человека, что делает его более сдержанным и уравновешенным. Кроме этого у человека отмечается повышение выносливости организма, его работоспособности, улучшение настроения.

Правильное закаливание организма может дать положительный результат только при соблюдении принципов:

1. Воздействие на организм раздражающего фактора должно быть постепенным. Этот принцип очень важен, так как детский организм не обладает большой сопротивляемостью и применение сильных раздражителей, без предварительной, постепенной подготовки, может привести к отрицательным результатам. Закаливание детей даст наилучший результат, если устанавливается строгая дозировка и постепенное усиление раздражения. Лучше всего закаливание начинать в теплое время года.

Например: постепенное облегчение одежды в весеннее время, постепенное снижение температуры в водных процедурах, постепенное увеличение продолжительности солнечных ванн и т.д.

1. Последовательность применения закаливающих процедур. Сначала следует проводить воздушные ванны, а затем можно переходить к водным и солнечным. Важно помнить о принципе постепенности.

Невозможно купание в открытом водоеме, если предварительно не были проведены процедуры обтирания и обливания.

2. Привычка к раздражителю образуется лишь в том случае, если этот раздражитель действует непрерывно в течение более или менее продолжительного времени. Если закаливающие процедуры проводить случайно, с перерывами, то организм ребенка не успеет привыкнуть к действию прохладного воздуха, воды, солнечным излучениям, не может закрепить полученные результаты. Поэтому необходимо при проведении закаливания соблюдать систематичность. При систематическом закаливании ответная реакция организма ускоряется и совершенствуется.

3. Должна соблюдаться комплексность проводимых закаливающих мероприятий, тогда организм закаливается всесторонне. Следует сочетать закаливающие мероприятия с двигательной активностью детей, гимнастическими упражнениями, пребывании на свежем воздухе, соблюдение режима дня...

4. Большое значение при проведении закаливающих процедур имеет принцип индивидуальности (возраст ребенка, состояние его здоровья, уровень закаленности, пол). Обязательным условием для проведения закаливающих процедур является положительная эмоциональная реакция на процедуру. Ничего не получится, если ребенок плачет или утомлен предыдущими занятиями. Важно создать благоприятную обстановку, создать игровую мотивацию в сочетании с музыкой, настроить ребенка на получение удовольствия, на приобретение бодрости и прекрасного самочувствия. Роль взрослого имеет немаловажное значение. Он должен быть примером подражания для достижения главной цели – укрепление здоровья воспитанников.

5. Также важно отметить, что при проведении закаливающих процедур нужно учитывать климатические и погодные условия. Следует помнить, что неблагоприятные погодные условия не должны стать причиной отмены мероприятия закаливания, всегда можно подобрать наиболее подходящие для данного сезона, погоды.

Существует много методик закаливания детского организма. В ДОУ закаливающие мероприятия проводятся согласно под наблюдением медицинского персонала, рекомендациям врача, применимых конкретно к каждому ребенку с учетом его индивидуальных способностей. Но тем не менее воспитатель обязан знать, уметь, понимать необходимость проведения закаливающих мероприятий.

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.

Виды и системы закаливания в детском саду

В отечественных детских образовательных учреждениях (в доу) самые популярные виды закаливания — это водные и воздушные процедуры. Остановимся на них подробнее.

Процедуры **воздушного закаливания в детском саду** предполагают:

- поддержание постоянной температуры воздуха в помещении (игровая комната и спальня) в пределах 18-22°C;
- относительную влажность воздуха 40-60%;
- ежедневные прогулки при безветренной погоде до -5°C;
- сквозное проветривание помещений группы в то время, когда дети находятся на прогулке;
- физические упражнения при открытом окне (контрастное воздушное закаливание).

Водное закаливание — еще один эффективный метод. Он включает в себя следующее:

- растирание влажным полотенцем;
- полоскание горла прохладной водой;
- ванночки для ног с постепенным снижением температуры воды и увеличением времени.

Из методов нетрадиционного закаливания в детском саду можно отметить солевое закаливание. Оно состоит в следующем. Ребенок в течение нескольких минут ходит по «дорожке здоровья» (массажному коврику), накрытому смоченной 10%-ным солевым раствором салфеткой, потом столько же времени ходит по сухой поверхности, затем процедура повторяется. Такое чередование придаст необходимый контраст, а участие соли и массажных элементов способствует закаливанию кожи стоп и профилактике плоскостопия.

Следует отметить, что все описанные выше процедуры по закаливанию в детском саду следует начинать летом. Стартуют постепенно, медленно снижая температуру и увеличивая длительность каждой процедуры. Комплексы закаливания в детском саду всегда находятся под контролем медицинского работника. За три летних месяца детский организм привыкает к прохладе и контрасту, и к осени сопротивляемость детей вирусным инфекциям становится значительно выше.

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.

По этой причине закаливание целесообразно проводить не только в будние дни, но и дома в выходные. Для этого достаточно соблюдать как минимум соответствующий режим дня и температурный режим помещения, также желательны ежедневные прогулки на свежем воздухе.

Кроме собственно закаливающих процедур, огромную роль в оздоровлении детей играет режим дня. Это приемы пищи, прогулки и сон ежедневно в одно и то же время и в одних и тех же условиях. В каждом детсаду существуют медицинские требования в отношении микроклимата в помещениях группы (они одинаковы для всех и обязательны к соблюдению). А поскольку закаливание — это целый комплекс мер, то в идеале оно должно носить индивидуальный характер, учитывая состояние здоровья каждого ребенка. Как вариант — это разделение детей на две группы (абсолютно здоровых и тех, кто недавно переболел или только начинает закаливаться).

Проведение оздоровительных мероприятий детей ДООУ 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 ДООУ оформлены стенды для родителей, регулярно проводятся консультации, родительские собрания, организовываются 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.

*Инструктор по физической культуре
МАДОУ «Буратино» Имасова Ю. Ю.*