

Закаленным стать – болезней не знать!

*Материал подготовлен
руководителем физического
воспитания
Е.В. Кольшевой*



Консультация для воспитателей детского сада

Закаливание – это система гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным внешним воздействиям - холоду, жаре, атмосферному давлению. Закаливание необходимо всем детям для повышения стрессоустойчивости, укрепления их здоровья. Закаленный ребенок болеет меньше, и каждое заболевание протекает легче. Закаливание можно начинать и проводить далее только при полном здоровье детей.

Общие принципы закаливания

Задача оздоровительных мероприятий в дошкольном учреждении - поддерживать, развивать и укреплять защитные силы организма ребенка, приучать противостоять неблагоприятным факторам внешней среды. Активно содействует этому закаливание; оно повышает сопротивляемость организма к респираторным заболеваниям.

Начинать закаливание надо постепенно. Это и есть первое правило закаливания: постепенность процесса.

Второе правило - систематичность (непрерывность) воздействия на организм. Только таким методом создаются устойчивые рефлексии.

Третье правило - индивидуальный подход. Нужно учитывать индивидуальные особенности ребенка, возраст, состояние его здоровья, подготовленность к тем или иным закаливающим мероприятиям. Не следует принимать процедуры после болезни, т. к. организм еще ослаблен и не может выработать защитную реакцию. Детям, отстающим в развитии, закаливающие процедуры тоже проводят более осторожно. Если ребенок поступил в детский сад, не следует спешить срочно, закаливать его от всех болезней и неприятностей. В период адаптации организм находится в состоянии стресса, он более чувствителен ко всему. Закаливать можно лишь совершенно здорового ребенка.

Закаливать – это значит систематически, многократно, дозированно воздействовать на организм теми факторами, которые часто являются причиной заболевания.

Методы закаливания

1. Самый традиционный – метод постепенного увеличения силы раздражителя. Средство может быть любое – воздух, вода, солнце и т.д. Постепенное увеличение силы раздражителя выражено либо в увеличении продолжительности его действия, либо в постепенном увеличении силы воздействия. Метод постепенного увеличения силы раздражителя обязательно приведет к хорошим результатам, но не сразу.

2. Метод – контрастный. В дошкольном возрасте это: холод – тепло-холод.

3. Метод снижения температуры. В данном методе мы используем все принципы закаливания: систематичность, постоянство, учет индивидуальных особенностей ребенка, положительный эмоциональный настрой и др.

Виды закаливания

Закаливание воздухом. Температура в помещении, в котором находится ребенок 20-18 градусов. Прогулка: следим, чтобы правильно был одет ребенок на прогулку. Значит, дать ему возможность двигаться свободно, при этом руки, ноги, нос его должны быть теплыми. Спортивные занятия на улице, физкультурные занятия детей несколько отличаются от той, какой должна быть для прогулок или малоподвижных игр. В помещении на все время бодрствования детей можно оставлять в облегченной одежде (носки, одежда с короткими рукавами) не только летом но и зимой. Регулирование воздуха в помещении. Температурный режим, бактериальная и химическая чистота воздуха в помещении достигается сквозным проветриванием в отсутствие детей (утром перед приходом детей, перед занятием, перед возвращением детей с прогулки, во время дневного сна, после полдника).

Ходьба босиком – это своеобразные сеансы точечного массажа. Как и все виды физической нагрузки или тренировки, закаливание ходьбой босиком должно быть постепенным и систематическим. Начинать лучше всего с хождения в теплой комнате. Для занятий очень хорошо использовать специальные резиновые коврики, деревянные ребристые дорожки, и т.д. Утреннюю гимнастику, физкультурные занятия желательно проводить босиком (закаливание, профилактика и коррекция плоскостопия). Массаж стоп рекомендуют делать ежедневно с использованием разных предметов и оборудования (камни, шишки, мячи, пуговицы, карандаши, платочки, колокольчики, нестандартное оборудование).

Оздоровительный бег (авторская программа доктора медицинских наук, профессора Ю.Ф. Змановского).

Хочешь быть здоровым – бегай!
Хочешь быть красивым – бегай!
Хочешь быть умным – бегай!

(Древнегреческая мудрость)

Задача: развитие у детей старшего дошкольного возраста скоростно-силового качества – выносливости, укрепление здоровья.

Содержание: упражнения циклического характера: ходьба, медленный бег, челночный бег, прыжки.

Дистанция: 5 – 6 лет 330-380м в среднем темпе за 3-4 минуты; 6 – 7 лет 1 – 1,5 км в медленном темпе за 8 – 9 минут.

Дыхательная гимнастика

Разум — хозяин чувств,
А дыхание — хозяин разума.
Буддийская мудрость.

Цель:

- профилактика респираторных заболеваний;
- тренировка дыхательной мускулатуры;
- оказание общеукрепляющего воздействия на организм ребенка;
- физкультминутка.

Дыхательные упражнения

1. «Ежик»
2. «Дровосек»
3. «Обними себя»
4. «Сдуй пыль с ботинок»
5. «Надуем воздушный шарик»
6. «Гуси шипят»
7. «Насос»
8. «Часы»
9. «Трубач»
10. «Петух»
11. «Паровоз»
12. «Большое животное».

Мы одно большое животное,
Давайте послушаем, как оно дышит.
А теперь послушаем, как ритмично бьется его сердце
(тук-тук, руки вверх, вниз, присед).
Так же ритмично большое животное передвигается
(приставной шаг в стороны).

Закаливание солнцем (наличие головных уборов, питьевой режим и длительность процедуры).

Весна и лето особенно благоприятны для укрепления здоровья детей. Они должны как можно дольше быть на улице уже с первых весенних дней. Не страшно, если детям придется пробежать по сырой траве, лужам или даже попасть во время прогулки под теплый летний дождь — это еще больше повысит устойчивость их организма. Опасно только оставлять детей в мокрой одежде.

Закаливание водой. Обливание ног — прекрасное средство закаливания, простое и доступное. Производится так. Ребенок садится на низкий табурет или детский стул, ноги ставит на деревянный брусок, положенный на дно таза. Воду льют из ковша или кувшина на нижнюю треть голеней и стопы. Длительность обливания 20—30 секунд. Температура воды вначале 30—32°, через каждые 10 дней ее снижают на 1—2 градуса. Конечная температура воды не должна быть ниже 18°. После ножной ванны,

обливания или обмывания ноги вытирают досуха, затем растирают руками до легкого покраснения.

Контрастные ванночки для ног – температура воды в 1 тазу 36 – 38 градусов, 2 – 33 – 34. Через неделю в холодном тазу снижается температура воды на 1 – 2 градуса, доводя до 10. В горячем тазу ноги держать 1 – 2 секунды, а в холодном 5 – 10 секунд. Дозировка 3 – 6 раз. Вода должна быть до середины голени ребенка.

Обтирание одна из разновидностей закаливающих процедур. Профессор Г.Н. Сперанский рекомендовал начинать закаливание с сухих обтираний. Для этого в течение 1 – 2 недель проводится сухое растирание кожи фланелевой или махровой индивидуальной рукавичкой до слабого покраснения. После этого приступают к влажным обтираниям.

Обтирание рукавичкой — наиболее мягко действующая водная процедура, которую можно применять не только здоровым, но и слабым детям. Выполняется процедура следующим образом. Влажной рукавичкой обтирают руки, шею, грудь, живот, спину, ноги сразу же вытирая насухо полотенцем до легкого покраснения. Температура воды вначале 30°, постепенно ее снижают, доводя до комнатной (через каждую неделю температуру снижают на 1 градус). В воду можно добавить морскую или поваренную соль (2 столовые ложки на ведро). Обтирание длится 1-1,5 минуты. Продолжительность всей процедуры, включая растирание тела, которое частично заменяет массаж, не должна превышать 5 минут. Температура в помещении во время процедуры должна быть не ниже 20 градусов.

Примерная температура воды для влажных обтираний детей

Возраст	Летом	Зимой
4—5 лет	32-24	30-22
6—7 лет	30-22	28-18

Закаливание носоглотки (полоскание горла) прохладной водой можно проводить в любое время года после консультации с врачом (отоларингологом). Детям старше 5 лет, полоскать горло кипяченой водой комнатной температуры с добавлением настоя ромашки или шалфея 2 раза в день — утром и вечером. На каждое полоскание используется 1/3 стакана воды. Можно постепенно снижать температуру воды каждые 3-4 дня 1 градус и довести ее до 8-10 градусов. Постепенно увеличивается и длительность процедуры.

Таким образом, перед проведением закаливающих мероприятий необходимо: согласие родителей (законным представителям), здоровый ребенок, наблюдение медицинской сестры. Очень важно, чтобы закаливание проводилось круглый год. Эффективность закаливающих процедур во многом зависит от правильности их выполнения. Обязательное требование для взрослых, помогающих детям во время закаливания: руки должны быть чисто вымыты, ногти коротко острижены, кожа на ладонях мягкая и теплая.

Положительное влияние оздоровительных мероприятий, прежде всего, сказывается на физическом и нервно-психическом развитии ребенка. Об этом можно судить по тому, как он растет, развивается (каждые 6 месяцев

антропометрия). И самое главное, процедура должна нравиться ребенку, вызывать у него одни положительные эмоции.

Список используемой литературы

1. Голубева, Л. Г., Прилепина, И.А. Закаливание дошкольника [Текст] /под редакцией В.А. Доскина. - М.: Просвещение, 2007. -224 с.
2. Банникова, Л.П. Программа Оздоровления детей в ДОУ [Текст]: методическое пособие / Л.П. Банникова. - М.: 2008. – 157 с.
3. Киркина, И. Здоровье – Стиль жизни. Современные оздоровительные процедуры в детском саду. Образовательные проекты [Текст] И. Кирзина. - М.: НИИ школьных технологий, 2008. – 136 с.
4. Поштарева, Т. Паспорт здоровья и развития ребенка [Текст] / Т. Поштарева // Здоровье дошкольника. – 2009. - № 5. – С.12-17.



