

*Матвеева Надежда Викторовна, воспитатель
Лабутина Татьяна Александровна, воспитатель
МБДОУ №135 г. Кемерово*

Разумное сочетание видов закаливания в детском саду

Поводом для внимания множества специалистов причастных к педагогике и здоровью детей является система дошкольного образования. Ведь как известно необходимые предпосылки для будущего успешного умственного развития и базис для сохранения здоровья ребенка закладывается именно в это время.

Правильно организованные мероприятия связанные с укреплением и поддержанием здоровья ребенка дошкольника очень важны, большую роль играет закаливание в детском саду. Все процедуры закаливания не только поднимают общий уровень иммунитета, а также способствуют профилактике множества распространенных детских и даже подростковых заболеваний, являются основой полноценного физического развития ребенка. [1: 6]

В МБДОУ №135 для достижения таких результатов разработана система закаливания воспитанников, разработан комплекс мер, процедуры спланированы таким образом, чтобы вся система являлась круглогодичной. Летнее закаливание отлично подходит для слабых детских организмов. Закаливание летом гарантия того, что осенью и зимой детям не страшны ГРИПП и ОРВИ.

Наши специалисты проводят с детьми разные виды закаливания. Обтирание и водные процедуры приносят ребятишкам огромное количество радости. Пользу они пока не ощущают, а положительные эмоции испытывают уже сейчас. Что в будущем поможет сформировать привычку к здоровому образу жизни.

Верное сочетание методик закаливания это основное правило, из большого количества методик лучше всего воспринимаются самые щадящие. А весь процесс должен быть комплексным.

Методы закаливания в детском саду

Многие методы закаливания ничем не отличаются от того что нам пытались когда-то прививать родители. Они известны многим и осуществляются даже в домашних условиях. Среди них:

1. Полоскание горла прохладной водой с постепенным понижением температуры;
2. Хождение босиком по полу или специальным дорожкам, имитирующим гальку или речную поверхность;
3. Обтирание мокрым полотенцем;
4. Погружение ног в холодную воду с постепенным понижением температуры и удлинением временного интервала. [2: 48]

Очень распространена методика контрастных воздушных закаливаний. Сочетает в себе закаливание воздухом и физические упражнения. Суть этой не традиционной методики в том, что именно контрастные воздушные ванны обеспечивают тот уровень повышения защитных сил организма, какой вообще

способно дать закаливание. Если традиционное закаливание предполагает адаптацию к холоду, то при создании пульсирующего микроклимата используется также и тепло, то есть те два фактора, контраст между которыми (внезапное охлаждение после перегревания) чаще всего провоцирует заболевание ребенка. Создавая модель воздействия - тепло-холод, - можно рассчитывать на выработку быстрых целесообразных терморегулирующих реакций.

Полоскание горла прохладной водой со снижением ее температуры является методом профилактики заболеваний носоглотки. Дети старшего дошкольного возраста умеют полоскать горло и начинают эти процедуры при температуре воды +36-37 градусов. Температура воды снижается каждые 2-3 дня на 1 градус и доводится до комнатной температуры.[1: 28]

Знаменитый с давних времен не традиционный метод закаливания хождение босиком, которым пользовались наши деды и прадеды в обычной жизни, смысл его заключается в закаливании кожи стоп к влиянию пониженных температур, которое осуществляется главным образом действием низких температур пола, земли, является хорошим средством укрепления сводов стопы и ее связок. Можно проводить во всех возрастных группах в сочетании с играми и упражнениями для профилактики плоскостопия.

Массаж также является одним из методов закаливания организма. Его благотворная роль в том, что применяемые приемы, действует на заложенные в коже, мышцах и связках нервные окончания, оказывают влияние на центральную нервную систему, а через нее на функциональное состояние всех органов и систем. Улучшаются кровообращение, питание кожи, мышц, усиливается выделительная функция сальных и потовых желез. Повышается работоспособность мышц. Происходит снабжение их кислородом и питательными веществами, быстрее освобождаются от продуктов распада. Увеличиваются эластичность и прочность связок, подвижность в суставах, ускоряется ток крови и лимфы. Человек после массажа чувствует себя бодрее, а процесс восстановления сил у него происходит быстрее.[2: 54]

Массаж, в основном, производится специалистом, но отдельные его приемы неплохо усваивают дети дошкольного возраста. Выполняя самостоятельно несложную профилактическую гимнастику, а также пальчиковые игры с использованием массажного шарика «Су-Джок».

Массаж волшебных точек ушей - основан на стимуляции активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Улучшается работа органов дыхания и защита организма от ОРЗ.

Массаж рук - интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функцию деятельности головного мозга, тонизирует весь организм.

Для того чтобы работа по профилактике заболеваемости была более эффективней, в детском саду систематически проводятся анкетирование, а

также мероприятия, на которых родители могут получить консультации, рекомендации, по оздоровлению воспитанников в домашних условиях.

В домашнюю систему оздоровления ребенка предлагается включить:

1. Выполнение режима дня;
2. Закаливание;
3. Физические упражнения для часто болеющих детей;
4. Рациональное питание;
5. Дыхательные упражнения;
6. Точечный массаж.

Домашнее задание по проведению закаливающих процедур с ребенком:

1. Проводить босохождение по ковру до 20 минут за один раз.
2. Воздушные ванны в одних плавках - до 15 минут при температуре воздуха 21-24С.

3. Постепенно перестать закутывать ребенка. В помещении одевать легко, на ногах тапочки или простые носки.

4. С хорошим психологическим настроем начать обливать стопы ног холодной водопроводной водой утром и вечером: 0,5 литра холодной воды вылить на стопы, через 3-5 секунд промокнуть их сухим полотенцем.

5. Умывание теплой водой заканчивать ополаскиванием лица, шеи и рук по локти холодной водой.

6. Полоскать рот и горло водой комнатной температуры или чуть теплее с настоем трав (ромашка, календула, шалфей, мать - и - мачеха, березовые почки) или раствором морской соли.[2: 45]

В ДОУ создаются условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья воспитанников. Используются технологии здоровья сбережения, включающие ряд мероприятий по физкультурно-оздоровительной работе и медицинскому обслуживанию воспитанников.

Физическое воспитание в ДОУ обеспечивается с одной стороны:

- а) организацией правильного питания;
- б) режимом детского учреждения;
- в) строгим выполнением санитарных требований;
- г) организацией медицинской профилактической и коррекционной работы.

С другой стороны - воспитательной работой:

- а) физкультурные занятия;
- б) утренняя гимнастика;
- в) подвижные игры;
- г) закаливание;
- д) спортивные праздники и развлечения.

Литература

1. Кочеткова Н.П. Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста: метод. пособие для воспитателей и родителей. - 2-е изд.-М.: Просвещение, 2008.- 112 с.

2. Лаптев А.П. Закаляйтесь на здоровье. - М.: Медицина, 1991. – 78 с.