

*Кузнецова Валентина Анатольевна,
воспитатель
МДОУ «Ц.р.р. – д/с № 31»
г. Магнитогорска*

«ЗАКАЛЯЙСЯ, ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ!»

Не секрет, что здоровье человека – это совокупность множества факторов, как внешних, так и внутренних. И в число этих факторов наряду со здоровым образом жизни (режимом дня и питанием) входят различные методы профилактики болезней, методы укрепления человеческого организма. Одним из ключевых профилактических методов является закаливание.

Закаливание – это повышение устойчивости организма к неблагоприятным влияниям внешней среды. Цель закаливания – выработка способности организма эффективно и быстро изменять работу органов и систем в ответ на смену условий, ради сохранения и поддержания собственного гомеостаза. Результат – эластичная и крепкая сердечно-сосудистая а также дыхательная системы. Закаливание – это тренировка защитных функций организма.

«Закаляйся, если хочешь быть здоров!» – именно так пелось в известной советской песне, и это верно. Но в тоже время нужно отметить, что закаливание ни в коем случае не гарантирует никому защиту от вирусных инфекций. Это заблуждение. Шансы заразиться в период ОРИ и гриппа одинаковы как у закаленного, так и у незакаленного человека. Другое дело, что закаленные люди болеют легче, и выздоравливают быстрее, без серьезных последствий и осложнений.

Природными, естественными средствами закаливания являются воздух, вода и солнце. Самое мягкое воздействие на организм оказывают воздушные процедуры. Более сильным является закаливание водой. Солнце – самое опасное.

Закаливание в детском саду



В моей работе закаливание начинается с хорошей вентиляции помещения, в котором находятся дети. В группе всегда должно быть свежо и слегка прохладно. Температура воздуха – не выше 22, во время сна – не выше 18, но и не ниже 14 градусов. Влажность воздуха должна поддерживаться на уровне 40-60%. При этом пол в помещении должен быть теплым и в присутствии детей – никаких сквозняков! А вот когда они на прогулке или в спортзале – обязательное сквозное проветривание!

Прогулка на свежем воздухе является мощным средством закаливания организма. Во время одевания на прогулку, следим, чтобы дети не надевали на себя много вещей. Прогулку организуем 2 раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом детей домой. Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 4 – 4,5 часов. При температуре воздуха ниже минус 15° С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже минус 15° С и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5-7 лет при температуре воздуха ниже минус 200 С и скорости ветра более 15 м/с.

В ДОУ три раза в неделю проводятся физкультурные занятия, одно из них на улице. Переодевание для занятий также способствует закаливанию

организма, так как некоторое время он получает воздушную ванну. До и после дневного сна дети также получают по 5-7 мин. закаливания воздухом.

К солнечным ваннам мы подходим осторожно. Используем их редко, только в летний период. На время солнечных ванн все тело ребенка, кроме головы, остается открытым, а на глаза надевают очки с темными стеклами. Время пребывания на солнце детей 7 лет 30 минут. После солнечной ванны проводим обтирание водой.

Водные процедуры могут быть местными (умывание, ножные ванны, обливание до пояса) и общими (обливание всего тела, купание в бассейнах). Водные процедуры имеют перед воздушными то преимущество, что их можно легко дозировать.

Солнечные, воздушные ванны, водные процедуры – это так называемые традиционные методы закаливания.

Нетрадиционные методы закаливания

Самые распространенные нетрадиционные методы закаливания, используемые нами в ДОО известны многим, так как используются еще с времен СССР:

- полоскание горла прохладной водой с постепенным понижением температуры;
- хождение босиком по полу или специальным дорожкам;
- обтирание мокрым полотенцем;
- обливание или погружение ног в холодную воду с постепенным понижением температуры и удлинением временного интервала;

Хождение босиком - технически самый простой метод закаливания, одновременно является хорошим средством укрепления свода стопы и связок. Начинаем хождение босиком при t пола не ниже +18. Вначале это осуществляется в носках в течении 4-5 дней, затем полностью босиком по 3-4 минуты. Время процедуры увеличиваем ежедневно на 1 минуту и доводим до 20-

25 минут. Процедура очень физиологична и хорошо переносится детьми любого возраста. При хождении босиком мы используем также специальные массажные и солевые дорожки. Эффект солевых дорожек схожий с массажными и заключается в том, что соль раздражает стопу ребенка, богатую нервными окончаниями. Процедура состоит в следующем. Берутся три полотенца. Первое полотенце опускается в солевой раствор (на 1 литр воды 90 гр. соли) и затем расстилается на полу или полиэтиленовой пленке. Второе полотенце, намоченное в пресной воде комнатной температуры, кладется рядом с первым. Третье полотенце остается сухим. Ребенок встает ногами на первое полотенце, выполняет притопывание, прыжки и т. д. в течение 4-5 минут, затем переходит на второе полотенце, стирает соль с подошвы ног, будто бы он пришел с улицы, и вытирает ноги о половик, а затем переходит на сухое полотенце и вытирает ступни ног насухо. При проведении закаливания на солевых дорожках важно предварительно разогреть стопу.

Обтирание мокрым полотенце как правило проходит после дневного сна. Дети обтирают лицо, руки до плеча, шею, грудь мокрыми руками, затем растираются полотенцем досуха. Обязательно вовремя этих процедур обращать внимание на состояние ребенка.

Обливание ног проводится при температуре воздуха в помещении не ниже 20 градусов. Вначале температура воды 30 градусов, постепенно ее доводят до 20 – 18 градусов. Затем – обтирание сухим полотенцем до легкого порозовения кожи.

Основное правило в организации детского закаливания в детском саду – это верное сочетание методик закаливания. Конечно, их существует множество. Но, как правило, лучше всего детьми воспринимаются самые щадящие методики и те, в которые можно привнести игровой момент.

Вот пример речевой игры, которую можно использовать чтобы весело провести босохождение.

*Баба сеяла горох,
Прыг-скок, прыг-скок!
Обвалился потолок,
Прыг-скок, прыг-скок!
Баба шла, шла, шла,
Пирожок нашла,
Села, поела и дальше пошла.
Она встала на носок,
А потом на пятку,
Стала русского плясать,
И пошла вприсядку!*

В заключении отметим, что при проведении закаливающих мероприятий целесообразно выделять 3 группы ребят:

- 1 - здоровые, ранее закаливаемые дети;
- 2 - здоровые, но ранее не закаливаемые дети или дети с функциональными отклонениями (из «группы риска»);
- 3 - ослабленные дети (часто болеющие).

Детям 2 и 3 групп начальная и конечная температура воздействующих факторов должны быть на 2-4 градуса выше, чем для детей 1 группы.

Результаты закаливания во многом будут зависеть от того, как относятся к нему сами дети. Страх перед процедурами и тем более насильственное их проведение не будут способствовать положительному воздействию их на организм. Дети должны получать удовольствие от процесса закаливания.

Также важно планирование. Процедуры должны быть спланированы таким образом, чтобы вся система являлась круглогодичной и непрерывной. Закаливание это не разовая акция, это можно сказать образ жизни, который должен входить в систему ценностей не только ребенка, но и всех его членов семьи.