

«Закаливание детей младшего дошкольного возраста в летний оздоровительный период»

Закаливание одно из эффективных средств укрепления здоровья детей и профилактики заболеваний. Оно положительно действует на механизмы приспособления к холоду, жаре, ослабляет негативные реакции нашего организма на изменения погоды, повышает устойчивость к вирусным и бактериальным заражениям, создает прочный щит от простудных заболеваний и тем самым значительно продлевает срок активной творческой жизни человека. Закаливать свой организм необходимо каждому.

Принципы закаливания:

- систематичность,
- постепенность,
- интенсивность (сила воздействия должна быть выше привычных температурных норм),
- сочетаемость общих и местных охлаждений,
- многофакторность природного воздействия (солнце, воздух, вода, земля).
- комплексность (прогулки, бег, сон),
- учет индивидуальных возможностей,
- учет возрастных возможностей,
- положительное отношение детей к закаливанию.

Основными природными факторами закаливания являются: воздух, солнце, вода.

Система закаливающих мероприятий:

- утренний прием детей на воздухе,
- утренняя зарядка на воздухе,
- облегченная форма одежды,
- умывание прохладной водой в течение дня,

- физкультурные занятия на воздухе,
- воздушные ванны в сочетании с гимнастикой,
- босохождение, обливание ног, обтирание тела.

Закаливающие мероприятия подразделяются на общие и специальные.

В систему общих закаливающих процедур в работе с детьми входят следующие физкультурно-оздоровительные мероприятия:

- соблюдение правил режима дня,
- рациональное питание,
- сквозное проветривание,
- утренняя зарядка на свежем воздухе,
- дыхательная гимнастика,
- оздоровительная гимнастика после сна,
- физкультурные занятия.

Утренняя зарядка

Основная задача зарядки укрепление и оздоровление организма ребенка. Именно она усиливает: дыхание, кровообращение, обмен веществ. Во время проведения зарядки целесообразно использовать музыкальное и речевое сопровождение. Ежедневная зарядка организует детей на дальнейшую деятельность. В теплое время года зарядка проводится на воздухе, т. е. на улице.

Дыхательная гимнастика

Особенно эффективным для улучшения и укрепления здоровья являются дыхательные упражнения. Такая гимнастика укрепляет дыхательную мускулатуру, повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

Гимнастика после сна

Гимнастика после дневного сна помогает улучшить настроение, поднять мышечный тонус, способствует профилактике простудных заболеваний, нарушений осанки и стопы. Главное правило исключение резких движений.

Организация ребенка после дневного сна требует постепенного пробуждения и подготовке к активной деятельности, «поднимать» детей нужно осторожно, постепенно. Гимнастика сочетается с воздушными ваннами. После гимнастики ребенок может выйти на несколько минут в групповую комнату, где температура на несколько градусов ниже, чем в спальне (т.к. во время «тихого часа» групповое помещение проветривается (сквозное проветривание), может пройти по массажной дорожке, так же применяется босохождение.

Физкультурное занятие

Рекомендуются проводить занятия на открытом воздухе в местах, защищенных от ветра и в тени.

К специальным закаливающим процедурам относятся закаливание воздухом (воздушные ванны), закаливание солнцем (солнечные ванны) и закаливание водой (водные процедуры).

Воздушные ванны

В режиме дня - утренний прием на воздухе, утренняя гимнастика на воздухе, физкультурное занятие, досуг на воздухе, дневная и вечерняя прогулка.

Они применяются с целью приучить детей к непосредственному соприкосновению всей поверхности тела с воздухом. При этом, кроме температуры, имеют значение влажность и движение воздуха. Воздействие воздуха пониженной температуры оказывает полезный закаливающий эффект, тренируя вегетативно-сосудистые реакции, то есть улучшает физическую терморегуляцию.

Поэтому хождение раздетыми по дорожкам «здоровья», переодевание детей перед сном, после сна, на физкультурное занятие, сон в холодное время года в майках, а в теплое в трусиках являются ценнейшим закаливающим мероприятием.

Жарким летом, когда дети весь день ходят только в трусиках, особой необходимости в приеме специальных воздушных ванн нет. В прохладные дни, которые случаются и летом, воздушные ванны очень полезны. Для воздушных ванн выбирают площадку, защищенную от ветра, проводить их можно на веранде. Детей раздевают, оставляют только короткие трусики. Вначале воздушные ванны продолжаются всего 3-4 минуты, постепенно увеличивая.

Во время воздушных ванн дети должны быть в движении. В прохладные дни надо подбирать более подвижные игры, в теплые – спокойные.

Хождение босиком

Хождение босиком - один из древнейших приемов закаливания, широко практикуемый и сегодня во многих странах. При хождении босиком происходит тренировка мышц стопы (рефлексотерапия) - лучшая профилактика плоскостопия. Поэтому рекомендуется ходить босиком по скошенной траве, мелким камням и т.д.

Дорожки здоровья

Эффективным средством закаливания является хождение босиком по дорожкам «здоровья».

Прогулка

Прогулка является наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям. Гулять с ребенком необходимо в любую погоду. Отменить прогулку можно лишь при сильном, пронизывающем ветре и проливном дожде. При этом следует помнить: для закаливания необходимо правильно одеть детей.

Закаливание водой

Водные процедуры имеют более интенсивный закаливающий эффект, чем воздушные ванны. В работе с детьми мы используем следующие водные процедуры: умывание прохладной водой, обтирание, обливание ног.

Закаливание носоглотки

Закаливание носоглотки можно проводить в любое время года. Детям следует полоскать рот кипяченой водой комнатной температуры. На каждое полоскание используется 1/3 стакана воды.

В жаркий летний день во время прогулки можно вынести детский надувной бассейн, обязательно придумать интересную игру, например, в «Кораблики», играя с водой, происходит закаливание.

Солнечные ванны

Оказывают на организм дошкольников общее укрепляющее действие, усиливают обмен веществ, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям. В коже под влиянием солнечных лучей образуются вещества, богатые витамином D (противорахитическим), что улучшает усвоение солей кальция и фосфора, особенно важных для растущего организма.

Пребывание на солнце полезно еще потому, что дети привыкают переносить тепловое действие солнечных лучей и чувствуют себя бодро даже в жаркую погоду. Но после продолжительного пребывания на солнце у некоторых детей может появиться слабость, раздражительность, иногда плохой сон. Поэтому необходимо внимательно следить за самочувствием детей, как во время приема солнечной ванны, так и после нее. Перед специальными закаливающими процедурами необходима консультация медицинского работника. Все процедуры проводятся строго под его контролем.