

Закаливание детей младшего дошкольного возраста

Воспитатель младшей группы

Лискина Ирина Евгеньевна

У детей раннего возраста наблюдается стремительное увеличение подвижности, они начинают ползать и перемещаться по комнате, исследуя все, что попадает на пути. Развивается сенсорика – ребенок взаимодействует с предметами: переворачивает, бросает, опрокидывает их, старается все ощупать и попробовать на вкус. В этом возрасте очень важно дать ребенку ощущение заботы и теплоты. Особенно важно в этот период следить за состоянием здоровья ребёнка, так как в раннем возрасте происходит становление всех функций организма. Чтобы Ваш ребёнок окреп, чтобы происходило закрепление уравновешенности нервных процессов малыша, следует поддерживать положительное эмоциональное состояние Вашего ребёнка, ведь Вы, наверняка замечали, что ухудшение здоровья малыша отражается на отношении к окружающему: снижается восприимчивость к впечатлениям, речевые и двигательные навыки.

- «Что же делать?» скажете Вы. Для повышения устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды рекомендуется проводить закаливание организма. В основе закаливающих процедур лежит постепенное приучение организма к перемене различных температур. При этом у человека постепенно вырабатывается адаптация к внешней среде. В процессе закаливания совершенствуется работа организма: улучшаются физико-химическое состояние клеток, деятельность всех органов и их систем. В результате закаливания увеличивается работоспособность, снижается заболеваемость, особенно простудного характера, улучшается самочувствие.

Закаливание – это прекрасное и доступное средство профилактики заболеваний и укрепления здоровья. Закаливание является важным звеном в физическом воспитании детей, обеспечивая тренировку защитных сил организма, повышение сопротивляемости к различным заболеваниям.

В своей группе мы пользуемся Методическими разработками закаливания детей, разработанной В.Г.Алямовской системы закаливания и так же внесли немного своего:

1. Утренняя гимнастика (ежедневно).
2. Сквозное проветривание помещений в отсутствии детей.
3. Физкультурные занятия(2 раза в неделю).
4. Занятия в бассейне (1 раз в неделю)
5. Умывание прохладной водой (в режимных моментах).
6. Проветривание группы перед занятием.
7. Прогулки на свежем воздухе(2 раза в день).
8. Дыхательная гимнастика.
9. Ходьба по дорожкам здоровья(до и после сна).
- 10.Оздоровительная гимнастика после дневного сна (ежедневно).
- 11.Воздушные ванны, обливание ног (в летний период).
- 12.Фитонциды (лук, чесночные киндеры во время эпидемий гриппа).

Абсолютных противопоказаний к закаливанию нет. Важно только правильно дозировать, особенно в начальном периоде, закаливающие процедуры, поэтому я всегда интересуюсь у медицинского работника каждой процедурой. Как правильно дозировать, какие противопоказания и т.д.

Осуществлять закаливание следует только при полном физическом здоровье детей, соблюдая основные правила закаливания ребенка:

1. Приступать к закаливанию можно в любое время года.

2. Закаливание эффективно только тогда, когда его проводят систематически; без постоянного подкрепления достигнутые результаты снижаются.

3. Нельзя резко увеличивать продолжительность и силу закаливающих воздействий. Нарушение принципа постепенности может вызвать переохлаждение и заболевание ребенка.

4. Закаливающие процедуры нельзя начинать, если ребенок болен.

5. Эффективность закаливающих процедур увеличивается, если их проводят комплексно.

6. Процедура должна нравиться ребенку, вызывать положительные эмоции.

Специальными наблюдениями установлено, что у детей, которые даже только три раза в неделю (осенью и зимой соответственно одетые) выполняют гимнастические упражнения на воздухе, снижается активность бактериальной флоры носоглотки, иными словами, им начинают меньше угрожать острые респираторные заболевания.

Основные требования к проведению закаливания

Необходимо постоянно обеспечивать рациональное сочетание температуры воздуха и одежды ребенка.

Закаливающие процедуры должны стать органичной частью содержания каждого физкультурного занятия. Во время занятия дети принимают воздушные ванны, ходят босиком по различным дорожкам и т.п.

При формировании системы закаливания необходимо учитывать состояние здоровья, возраст, климатические условия, развитие подкожно-жировой клетчатки, тип нервной системы, степень закалённости ребенка.

Можно выделить три группы детей по этим показателям:

- Здоровые закалённые.

- Дети, имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья, и здоровые, но незакалённые.

- Дети, страдающие хроническими заболеваниями, после длительных заболеваний.

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

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.

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. При систематическом закаливании ответная реакция организма ускоряется и совершенствуется.

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...

Большое значение при проведении закаливающих процедур имеет принцип индивидуальности (возраст ребенка, состояние его здоровья, уровень закаленности, пол). Всех детей по отношению к закаливанию можно

разделить на три группы: 1- дети здоровые, ранее закаливаемы (так как это уже закаленные дети, то им можно применять любые закаливающие мероприятия, вплоть до интенсивных); 2- дети здоровые, впервые приступившие к закаливанию, или дети, имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья (можно пользоваться любыми рекомендациями, указанными в литературе); 3- имеющие хронические заболевания или выраженные отклонения в функциональном состоянии. К этой категории относятся часто болеющие дети (это щадящее закаливание, наиболее применимо в ДОУ).

Не стоит забывать и про прогулку. Прогулка является мощным средством закаливания организма. Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 4 – 4,5 часов. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом детей домой. 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.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста направлено на укрепление их здоровья, совершенствование физиологических и психических функций развивающегося организма, его закаливание, развитие двигательных умений, повышение физической и умственной работоспособности, необходимой для обучения в школе. Задачи физического воспитания тесно связаны с задачами умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания. Удовлетворение потребности дошкольника в движениях является важнейшим условием его жизнедеятельности и нормального развития — не только физического, но и интеллектуального.

Достаточная по объему двигательная активность благоприятно сказывается на функциональном состоянии головного мозга, увеличении работоспособности, повышении произвольности в выполнении различных действий

Список литературы:

1. Левчук Л.В. Оздоровительно-развивающая работа с дошкольниками [Текст]. / Управление ДОУ. – 2006. – №1. – С.107-111.
2. Тюрина Л.В. От удовольствия – к привычке, от привычки – к потребности / Педагогический вестник. – 2000. – №12. – С. 23
3. Змановский Ю.Ф. Закаливающие мероприятия в детских дошкольных учреждениях. /Медицинская сестра. – 1987. – №1. – С.20-24.
4. Зуйкова М.Б. Режим – путь к здоровью. / Управление ДОУ. – 2006. – №1. – С.60-71.
5. В.Г.Алямовская. Издательство: Творческий центр "Сфера" – 2008
6. Интернет источник «Педагогический университет "Первое сентября" В.Г. АЛЯМОВСКАЯ Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении
http://dob.1september.ru/view_article.php?ID=200401807