

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ

«ЗАКАЛИВАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ: ПРАВИЛА, НОРМЫ»

С давних времен использовались и сейчас остаются основными и самыми действенными средствами закаливания естественные силы природы: солнце, воздух и вода. Целью физического воздействия является воспитание здоровых, стойких, мужественных людей, активных строителей коммунистического общества и бесстрашных защитников Родины. Закаливание организма детей служит той же цели.

Закаливание чаще всего рассматривается как процесс приспособления организма к меняющимся условиям погоды и климата. Но говоря о закаливании как средстве физического воспитания, мы имеем в виду не только приспособление организма, происходящее под влиянием неблагоприятных условий. Закаливание надо рассматривать как сознательное применение в определенной системе мероприятий, повышающих сопротивляемость организма, воспитывающих способность быстро и без вреда для здоровья применяться к различным условиям внешней среды.

Закаливание следует начинать с самого детства и продолжать в течение всей жизни, видоизменяя формы и методы его применения в зависимости от возраста.

Оздоровительное значение воздушных, солнечных ванн, водных процедур несомненно. При закаливании надо руководствоваться определенными принципами, к числу таких относятся: постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей ребенка.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР

ВОЗДУХ - это среда, постоянно окружающая человека. Он соприкасается с кожей - непосредственно или через ткань одежды и со слизистой оболочкой дыхательных путей. Из специальных мер закаливания воздухом в детских садах применяются: сон на воздухе, в холодное время и воздушные ванны. В детском саду мы используем воздушный режим. Закаливание воздухом начинается с проветривания помещения, в результате которого температура воздуха в комнате должна снизиться более чем на 1°C. Помещение проветривают несколько раз в день в холодное время года и постоянно в теплое. Наиболее мягкой закаливающей процедурой являются воздушные ванны. Проводятся местные воздушные ванны, когда у ребенка обнажены только руки и ноги (например, во время утренней гимнастики). Продолжительность воздушной ванны увеличивается постепенно, достигая 5-8 мин. Температуру воздуха в помещении надо постепенно снижать на 1-2°C через 2-3 дня. Начинают закаливающие процедуры при обычной температуре воздуха 21-22°C. Конечная температура воздуха 16-18°C.

ВОДА - общепризнанное средство закаливания. Преимущество воды перед другими средствами закаливания заключается в том, что водные процедуры легко дозировать. Закаливание водой начинают с самых слабых воздействий, которые вскоре заменяются общими процедурами. К местным водным процедурам относятся местные ванны для рук и ног. Ручные ванны можно проводить во время игры с водой.

Ножные ванны оказывают не только местное, но и общее воздействие на организм ребенка.

Ножные ванны проводятся детям с 1,5 лет, в летное время. Ребенку моют ноги теплой водой.

СОЛНЦЕ является сильно действующим средством



закаливания. Солнечные лучи оказывают на организм общее укрепляющее действие, повышают обмен веществ в организме, лучше становится самочувствие, сон, кожа лучше регулирует теплообмен. Но солнце может оказывать и отрицательное действие.

Поэтому надо к этой процедуре подходить очень осторожно. У младших детей особенно полезны солнечные ванны, но важен при этом индивидуальный подход.

Проводить солнечные ванны надо в движении, но игры надо проводить спокойного характера. Солнечные ванны увеличиваются постепенно:

в младших группах до 20-25 мин, в старших группах до 30-40 мин.

Закаливание солнцем происходит обычно во время прогулок. Продолжительность солнечных ванн от 2-3 до 10 мин. одномоментное. Очень важно следить за индивидуальной реакцией ребенка на облучение, не допуская перегревания.

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1. Создание экологически благоприятных условий в помещениях для игр и занятий детей:

- Соблюдение санитарных и гигиенических требований;
- Сквозное проветривание (3-5 раз в день в отсутствие детей);
- Специальный подбор комнатных растений, поглощающих вредные химические вещества, выделяющих фитонциды и увлажняющие воздух;
- Поддержание температуры воздуха в пределах 20-22 °С.

2. Высокая культура гигиенического обслуживания детей (туалет, кормление, сон, одевание на прогулку).

3. Обеспечение психологического комфорта на протяжении всего времени пребывания в детском саду.

4. Индивидуализация и дифференциация режимных процессов и их воспитательная направленность с учетом здоровья и развития детей.

5. Оптимальный двигательный режим.

- Организованная двигательная деятельность
- Утренняя гимнастика (ежедневно)
- Занятия физкультурой (2 раза в неделю)
- Подвижные игры на первой и второй прогулках (ежедневно)
- Самостоятельная двигательная деятельность с разными физкультурными пособиями: утром, после завтрака, на прогулке, после сна, на второй прогулке.

ЗАКАЛИВАНИЕ: Оздоровительные прогулки, ежедневно.

- Умывание прохладной водой перед приемом пищи, после загрязнения рук.
- Полоскание рта после каждого принятия пищи и после сна водой комнатной температуры (прохладной)
- Воздушные ванны после сна, на занятии по физкультуре
- Ходьба босиком в обычных условиях и по ребристым дорожкам после сна, на занятиях физкультурой (время увеличивается постепенно)

Закаленные дети меньше болеют, легче переносят заболевания. Закаливание детей требует немалых усилий и упорства. Только набравшись терпения, вы добьетесь гармонии организма с природой, их благоприятного взаимодействия. Действие закаливающих факторов должно ощущаться детьми как естественное и приятное.

Тогда верными друзьями будет – солнце, воздух и вода.

