

## Консультация для воспитателей

### Закаливание – фактор укрепления и сохранения здоровья детей

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствия болезни и физических недостатков.

Для всех людей на Земле самым ценным является здоровье. А здоровье наших детей – это двойная ценность, потому что дети – самое дорогое, что у нас есть в жизни.

В настоящее время здоровью детей уделяется большое внимание, так как в детстве происходит развитие и становление личности человека, все, что приобретено ребенком в детстве, в том числе и здоровье, сохраняется потом на всю жизнь. Привычка быть здоровым, поддерживать свое здоровье является важным компонентом жизнедеятельности человека.

Проблемы со здоровьем наблюдаются уже в дошкольном возрасте, а к началу учебы в школе они увеличиваются. Поэтому сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста важно для дальнейшей продуктивной учебы детей в школе. Укрепление здоровья посредством физического воспитания решает так же большую социальную проблему. Во-первых, формирование правильных двигательных умений сохранит жизнь детей, а потом и взрослых, во-вторых – занятия спортом отвлечет детей от улицы и неблагоприятных влияний. Гармонизация психической стороны личности ребенка посредством физической культуры так же благотворно влияет на подрастающее поколение. В связи с этим сегодня становятся актуальным воспитательное оздоровительное направление в работе в ДОУ, направленные на сохранение и укрепление здоровья молодого поколения, развивающие физические и психические качества детей.

Педагогические и психологические исследования, посвященные физическому воспитанию в укреплении здоровья детей дошкольного возраста, обращают внимание на то, что основная цель обучения дошкольников заключается в содействии их оздоровлению, закаливанию, в обеспечении всесторонней физической подготовки.

К средствам физического воспитания для укрепления здоровья относятся гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения. Полноценное решение задач физического воспитания достигается только при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм. Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и др.) повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм. Если упражнения проводятся в чистом, светлом помещении, то у детей возникают положительные эмоции, повышается работоспособность, облегчается освоение этих упражнений и развитие физических качеств.

Гигиенические факторы имеют и самостоятельное значение: они способствуют нормальной работе всех органов и систем. Нормальный сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы. Правильное освещение предупреждает возникновение заболеваний глаз (близорукость и др.) и создает наиболее благоприятные условия для ориентировки детей в пространстве. Чистота помещения, физкультурного оборудования, инвентаря, игрушек, атрибутов, а также одежды, обуви, тела детей служит профилактикой заболеваний. Соблюдение режима дня приучает детей к организованности, дисциплинированности. Регулярные прогулки на свежем воздухе способствуют оздоровлению и закаливанию организма детей. Ребенок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на улице не менее трех часов. Благоприятно влияет на детский организм утренняя гимнастика на улице.

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) усиливают эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка. Во время занятий физическими упражнениями на воздухе, при солнечном излучении у детей возникают положительные эмоции, больше поглощается кислорода, увеличивается обмен веществ, повышаются функциональные возможности всех органов и систем. Солнце, воздух и вода используются для закаливания организма, для повышения приспособляемости организма к повышенной и пониженной температуре.

Основные задачи закаливания - укрепление здоровых детей, развитие выносливости организма при изменяющихся факторах внешней среды, повышение его сопротивляемости к различным заболеваниям. Эта система мероприятий, которая является неотъемлемой частью физического воспитания детей, как в дошкольном учреждении, так и дома.

Организация и методы использования факторов внешней среды (воздух, вода, солнце) с целью закаливания должны обязательно учитывать состояние здоровья каждого ребенка, их предшествующую закаленность, уровень подготовки в этих вопросах персонала дошкольного учреждения (медицинского и педагогического) и родителей.

Закаливание, как средство совершенствования защитных реакций организма, основывается на тренировке - систематическом повторении воздействия определенных факторов, начиная с кратковременных и слабых их воздействий и постепенно нарастающих по силе и длительности.

В качестве основных средств закаливания мы используем естественные природные факторы: воздух, вода, солнечный свет - при обязательном соблюдении следующих условий:

1. Учет индивидуальных особенностей ребенка при выборе метода закаливания.
2. Комплексное использование всех природных факторов и закаливающих процедур.

3. Постепенность в увеличении силы воздействия природного фактора.
4. Систематичность закаливания - оно осуществляется круглый год, но виды его и методики меняются в зависимости от сезона и погоды.
5. Спокойное, радостное настроение ребенка во время закаливающей процедуры.

Первым требованием для проведения закаливания детей в дошкольном учреждении является создание гигиенических условий жизни детей. Это, прежде всего, обеспечение чистого воздуха и рациональное сочетание температуры воздуха и одежды ребенка.

Бактериальная и химическая чистота воздуха в помещении достигается сквозным проветриванием, которое создает возможность многократной смены воздуха за короткий срок. Сквозное проветривание проводят кратковременно, 5 - 7 минут, в отсутствии детей. Перепад температуры может достигать 4 - 5 град. С, т.е. опускаться до +14 - 16 град. С. Проводят его:

- утром перед приходом детей,
- перед занятиями,
- перед возвращением детей с прогулки,
- во время дневного сна,
- после полдника.

После сквозного проветривания температура в помещении, как правило, восстанавливается за 20 - 30 минут.

Хорошим средством закаливания, укрепления и формирования свода стопы является хождение босиком. В летнее время мы приучаем детей ходить босиком по хорошо очищенному грунту (трава, гравий, песок). Для этого на участках детских садов создали «Тропу здоровья». Начинать эту работу надо в жаркие, солнечные дни, постепенно увеличивая время хождения босиком с 2 - 3 минут до 10 - 12 минут и при более низких температурах воздуха до +22 - 20 град. С. Затем приучаем детей ходить босиком в помещении. Перед дневным сном ребенок идет до своей кровати по дорожке босиком. Для детей 5 - 7 лет можно рекомендовать проведение сначала в носках, а потом и босиком утренней гимнастики и физкультурных занятий (в зале с паркетным, пластиковым полом или покрытым ковром).

Наибольший оздоровительный эффект достигается при проведении физических упражнений на открытом воздухе, особенно в течение круглого года. Летом все организованные формы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, спортивные упражнения) проводятся на участке группы или спортивной площадке.

В холодное время года при проведении физкультурных занятий, утренней гимнастики на открытом воздухе важно обеспечить четкую правильную их организацию и методику. Организационно физкультурные занятия лучше

проводить перед или в конце прогулки, увеличивая время пребывания детей на свежем воздухе. В ненастные, дождливые дни занятия проводятся в физкультурном зале при открытых окнах.

Абсолютных противопоказаний для занятий на воздухе для детей, посещающих дошкольные учреждения, не имеется. Но дети, имеющие хронические заболевания, должны приступать к ним в летнее время, при обеспечении индивидуального подхода в дозировании им мышечной нагрузки по назначению врача. Врач также решает вопрос о возможности занятий на воздухе для ряда детей в холодное время года.

После перенесенных заболеваний, протекавших без осложнений, здоровые дети, ранее закаливаемые, освобождаются на 1 - 2 занятия, дети, ранее не закаленные и имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья, освобождаются на 2 - 3 занятия, дети, имеющие хронические заболевания, после обострения основного или других заболеваний, допускаются к занятиям только после разрешения врача.

Использование воды в целях закаливания детей в повседневной жизни сочетается с формированием у них навыков личной гигиены. Обязательным требованием для этого является постепенное снижение температуры воды (которая рекомендована для местного воздействия) при умывании и для завершающего споласкивания при мытье ног.

Дети до 3-х лет при умывании моют кисти рук, лицо, шею. Если дети, умываясь, забрызгали чулки, белье или намочили рукава, надо без промедления сменить мокрую одежду, т.к. высыхая на ребенке, она оказывает сильное охлаждающее действие. С возрастом и по мере привыкания при умывании увеличивается зона воздействия: моют руки до локтя, шею, верхнюю часть груди и спины.

При организации специальных закаливающих мероприятий весь контингент детей целесообразно разбить на группы здоровья:

- I группа. Дети здоровые, ранее закаливаемые.
- II группа. Дети здоровые, впервые приступающие к закаливающим процедурам.
- III группа. Дети, имеющие хронические заболевания, или дети, вернувшиеся в дошкольные учреждения после длительных заболеваний.

По мере закаливания, но не менее чем через 2 месяца, дети могут быть переведены из одной группы в другую. Критерием для этого должно быть:

- отсутствие в этот период острых заболеваний,
- положительная эмоциональная реакция ребенка на процедуру,
- отсутствие отрицательных внешних признаков на холодовой раздражитель (выраженная одышка, резкое учащение сердцебиения, появление "гусиной кожи").

Все специальные меры закаливания различаются:

- по силе воздействия - местные (обтирание, обливание, ванна), общие (обтирания, обливания, ванна, купание в открытом водоеме);
- по продолжительности;
- по действующему фактору (воздух, вода, солнце).

Начинают закаливание с более мягких воздействий, т.е. с местных закаливающих воздействий.

Закаливание воздухом должно предшествовать закаливанию водой и солнцем. Наиболее мягкой специальной закаливающей процедурой считаются воздушные ванны. Местную воздушную ванну ребенок получает, находясь в обычной одежде (оставляющей обнаженными руки и ноги), во время физкультурных и музыкальных занятий, ежедневной утренней гимнастики, общую воздушную ванну - при смене белья после ночного и дневного сна.

Закаливание водой начинают с предельно слабых воздействий (местных и непродолжительных по времени), а затем переходят к общим мероприятиям. Местные водные процедуры (подмывание, обтирание, обливание). Подмывание - в раннем возрасте подмывание ребенка следует использовать для закаливания. Температура воды постепенно снижается с 29 - 30 град. С до +22 - 20 град. С (на 2 град. С через каждые 5 - 6 дней).

Местное влажное обтирание - наиболее мягкая процедура из водных закаливающих мероприятий. Ее назначают ослабленным детям с отклонениями в состоянии здоровья и после перенесенных заболеваний. После влажного обтирания кожу растирают сухим мягким полотенцем с применением мягкого массажа до появления умеренного покраснения. Начинают с обтирания рук, ног, а затем туловища и постепенно переходят к общему обтиранию.

Обливание, оказывает большой раздражающий эффект, т.е. действие оказывает не только температура воды, но и давление ее массы. Обливание ног, с использованием контрастных температур воды, можно рекомендовать для детей раннего возраста, когда начало закаливания приходится на холодный период года, на контрастное обливание можно перейти в период эпидемической обстановки (наличие респираторных и инфекционных заболеваний в дошкольных учреждениях) и при снижении температуры воздуха в групповых помещениях ниже +20 град. С, в основном в холодное время года.

Общие водные процедуры (обливание, купание) проводятся не раньше чем через 30 - 40 минут после приема пищи.

Общие обтирания производят варежкой из мягкой ткани, смоченной водой соответствующей температуры. Конечности обтирают, слегка массируя кожу по направлению от пальцев к туловищу (это способствует устранению застоя

крови в венах и капиллярах). Обтирания проводятся в такой последовательности: сначала обтирают руки, затем ноги, грудь, живот и спину.

Закаливание солнцем осуществляется в процессе прогулки, особенно в весенне-летнее время при обычной разнообразной деятельности детей. Начинают со свето-воздушных ванн в тени деревьев, потом переходят к местным солнечным ваннам, для чего детям оголяют руки и ноги, на голове при этом всегда должна быть светлая шапочка. Для проведения солнечных ванн игру детей перемещают под прямые лучи солнца на 5 - 6 минут и вновь уводят в тень. По мере появления загара солнечные ванны становятся общими, для этого детей раздевают до трусов и маек, а затем до одних трусов. Солнечные ванны начинают с 5 минут и доводят до 10 минут одномоментного пребывания детей на солнце, а в течение дня это может составить суммарно 40 - 50 минут.

Кроме перечисленных закаливающих процедур хорошим средством закаливания и предупреждения заболеваний зубов, слизистой рта и носоглотки является систематическое простое полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры. Приучать детей полоскать рот можно с 2 - 3 лет. С 4 - 5 лет можно приучать полоскать горло. Полоскание горла утром после сна и вечером перед сном является эффективным средством предупреждения ангины и разрастания аденоидов и миндалин.

Для достижения оптимального эффекта закаливания целесообразно применение комбинированных воздействий воды и воздуха с различной силой действующего фактора и его экспозиции.

Для поддержания закаливающего эффекта мы используем в летнее время игры с водой, игры в плескательных бассейнах. Вода при этом должна быть не ниже +20 град. С. Постепенно увеличивается время экспозиции с 30 секунд до 5 - 10 минут.

Закаливающие мероприятия особенно важны в период повышенной заболеваемости, карантинных и после перенесенных заболеваний. При этом система закаливания должна сохраняться, но сила действующего фактора снижается. Должен быть усилен контроль врача в этот период и строгий индивидуальный подход к каждому ребенку.

Медицинских отводов от закаливания не должно быть. Исключения должны составлять лишь острые заболевания. Нужно помнить, что методы и средства закаливания подбираются индивидуально в зависимости от возраста, состояния ребенка и условий окружающей среды.

Закаливание свежим воздухом показано всем детям, но в зависимости от состояния ребенка нужно проводить или общие, или частичные воздушные ванны. То же относится к водным мероприятиям - используют местные или общие процедуры и температура воды подбирается индивидуально.

Имеется ряд противопоказаний к использованию солнца в целях закаливания. Облучение прямыми солнечными лучами не рекомендуется всем детям первого года жизни и детям более старшего возраста, страдающим резким отставанием физического развития, малокровием, повышенной нервной возбудимостью, в острый период заболевания. В этих случаях мы используем облучение рассеянными и отраженными солнечными лучами. Ответственность за правильную организацию работы по закаливанию детского организма несет заведующий и врач, обслуживающий дошкольное учреждение.

Закаленные дети обычно здоровы, жизнерадостны, их организм обладает высокой сопротивляемостью к разным болезням. У них всегда хороший аппетит и спокойный сон. Они без вреда для здоровья даже зимой долго находятся на воздухе, легко переносят обтирание и обливание прохладной и холодной водой. У таких детей редко бывает насморк и кашель, воспаление легких и ревматизм. Кроме того, закаленные дети не так легко, как незакаленные, заражаются инфекционными болезнями (гриппом, коклюшем, корью и т.п.), а если и болеют, то переносят болезни легко и почти без осложнений.

Здоровому образу жизни способствует благоприятная психологическая обстановка в семье и саду. Поэтому родители наших активно принимают участие в спортивных совместных мероприятиях, направленных на оздоровление детей – «Мама, папа, я – спортивная семья», «День здоровья», «Зов джунглей». На родительских собраниях, индивидуальных консультациях родителям предлагаем брошюры различных гимнастик, упражнений для дома. Соответственно, для родителей обновляем в «Уголке здоровья» рекомендации, памятки.

Все эти приемы позволяют нам постепенно стабилизировать, приобщить к здоровому образу жизни. У родителей и у нас теперь одна цель - воспитывать здоровых детей.

## Список литературы

1. Методические рекомендации по закаливанию детей в дошкольных учреждениях составлены Главным управлением лечебно-профилактической помощи детям и матерям и Институтом гигиены детей и подростков Минздрава СССР - ст.н.с., канд.м.н. Юрко Г.П., мл.н.с. Ивановой О.Г.
2. Алексеева Л.М. Комплексы детской общеразвивающей гимнастики / Л.М. Алексеева. - Ростов н/Д.: Феникс, 2005. - 208 с. ISBN: 5-2220-6438-7.
3. Асачева, Л.Ф. , Горбунова, О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста/ Л.Ф.

Асачева, О.В. Горбунова - СПб.: Детство-Пресс, 2013 - 112 с. - ISBN:  
978-5-89814-873-7