

Консультация для педагогов.

«Закаливание – фактор укрепления и сохранения здоровья детей»

Самым эффективным способом для укрепления и сохранения детского организма является закаливание. Очень важно, чтобы детский организм мог самостоятельно осуществить терморегуляцию – поддержание постоянной температуры тела при различных влияниях на него окружающей среды (перемена температуры воздуха, атмосферного давления, ветер, дождь и др.). При такой особенности организма улучшится индекс детского здоровья.

У незакаленного ребенка слабо выражены все терморегулирующие реакции, и охлаждение организма наступает значительно быстрее. Охлаждение даже органического участка тела вызывает как местную, так и общую реакции. При местных закаливающих процедурах результат обуславливается главным образом рефлекторной реакцией организма. Чем он менее закален, тем более диффузна рефлекторная реакция. Известно, что охлаждение ног рефлекторно вызывает снижение температуры отдельных участков тела. Под влиянием закаливания наступает быстрая местная рефлекторная гиперемия, улучшается кровообращение охлажденного участка, усиливается теплообразование.

В систему закаливающих процедур входят:

- общие и местные воздушные ванны;
- общие и местные водные процедуры и хождение босиком;
- использование ультрафиолетового излучения (солнечные ванны и искусственное облучение).

При организации закаливающих мероприятий необходимо соблюдать ряд требований.

1. Провести комплексную оценку здоровья ребенка.
2. Определить тип и дозировку закаливания.
3. Выбрать метод.
4. Скорректировать действия педагогов и родителей по выбору средств и методов закаливания.
5. Учитывать противопоказания к закаливанию организма:
 - менее пяти дней после выздоровления или профилактической прививки;
 - менее двух недель после хронического заболевания;
 - высокая температура в вечерние часы;
 - отсутствие полного контакта и сотрудничества с семьей;
 - протест и страх ребенка;

- температура окружающего воздуха ниже нормы.

Основные принципы закаливания – постепенное расширение зоны воздействия и увеличение времени проведения процедуры.

К закаливанию часто болеющих, ослабленных детей надо подходить очень осторожно: наблюдать за ответными реакциями, консультироваться с педиатром. Ни в коем случае нельзя лишать ослабленного ребенка закаливания, так как именно ему необходимо для здоровья. Предпочтение отдается контрастному воздушному закаливанию.

При организации закаливания учитывают индивидуальные особенности ребенка.

Любой метод закаливания предполагает его непрерывность. Если система была нарушена в силу каких – либо причин (болезнь, отпуск), начинать процедуры нужно с начальной стадии.

Правильно организованная система закаливания:

- поддержит температурный баланс тела;
- нормализует поведенческие реакции ребенка;
- снизит инфекционно - воспалительные заболевания;
- улучшит показатели физического развития;
- повысит уровень физической подготовленности в режиме дня

в детском саду закаливание организма ребенка должно занимать особое место.

Опираясь на рекомендации иммунологов о том, что следует закаливать ослабленных и физических слаборазвитых детей максимально осторожно, с учетом мнения родителей, мы в своей практике можем использовать следующие виды закаливания:

- проветривание помещений;
- воздушные ванны в облегченной одежде, в сочетании с оздоровительной гимнастикой после дневного сна;
- обширное умывание;
- обмывание стоп ног;
- полоскание полости рта водой комнатной температуры после каждого приема пищи;
- босохождение по «дорожкам здоровья».

Закаливание будет эффективным, если оно будет проводиться регулярно в течении всего времени пребывания ребенка в детском саду.

Для проведения закаливания необходимо соблюдать следующие условия и требования.

Четкая организация теплового и воздушного режима помещения, где находятся дети - «температурная» гигиена. оптимальным температурным режимом не может быть комфортная температура, хотя это редко

рекомендуется в некоторых пособиях и руководствах. несправедливость таких рекомендаций связано с тем, что при температуре окружающего воздуха 24 – 25 °С терморегуляционные механизмы человека не испытывают какого – либо заметного напряжения и не тренируются. У организма нет стимула для тренировки.

Температура воздуха постоянно должна контролироваться и поддерживаться на нужном уровне:

- групповые помещения (20 С)
- спальные комнаты 16 – 18 С)
- туалетные комнаты, приемные, коридоры (22 – 24 С)
- физкультурный зал (18 С0.

Температурный режим обеспечивается регулярным односторонним проветриванием. Сквозное проветривание проводится в отсутствие детей, при этом температура обычно восстанавливается через 20 минут. Наличие одежды, соответствующей на улице погоде, а в помещении – комнатной температуре. Практика показывает, что следует постоянно бороться со стойким предрассудком о пользе утепляющей одежды для профилактики переохлаждения. Более того, в такой одежде дети становятся малоподвижными, быстро потеют, снижается теплообмен, т.е. создаются условия для развития респираторного заболевания.

Соблюдения режима прогулок во все времена года – 4 – 5 ч в день при t воздуха до – 15 – 20 С.

Проведение гигиенических процедур (умывание, обливание рук до локтя прохладной водой, полоскание рта кипяченой водой с добавлением лекарственных трав и др.).

Босохождение в группе (при температуре пола 18 С) и занятия босиком утренней гимнастикой и физкультурой.

Закаливание хождением по мокрым дорожкам, массажным коврикам, ребристой доске благодаря своей эффективности заслуживает отдельного внимания. В результате этих процедур не только закаливается кожа стоп, но и массируется сама стопа, при этом стимулируются биологические активные точки, повышается устойчивость всего организма.

Но ни одна, даже самая лучшая, система физкультурно – оздоровительной работы не сможет дать положительных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьей. Уровень профессионального мастерства воспитателей определяется отношением семьи к детскому саду.

Только при условии положительных результатов всей физкультурно – оздоровительной работы с дошкольниками родители начнут доверять рекомендациям воспитателей и охотно пойдут с ними в контакт.

В совместной работе детского сада и семьи нужно широко использовать консультации для родителей, родительские собрания, информационные проекты «Если в группе инфекция», мини – газету «Здоровье малышей», беседы, тематические выставки, смотры – конкурсы поделок из природного и бросового материалов, анкетирование: «О здоровье всерьез», «Какое место физкультура занимает в семье?», «Укрепление здоровья детей и снижение заболеваемости».

Широко использовать информацию в родительских уголках, в папках – передвижках: «Учись быть здоровым», «Гигиена тела и души», «Движение – основа здоровья», «Как выработать у детей правильную осанку», «Роль родителей в укреплении и развитии организма ребенка», «Природные факторы в оздоровлении детей», «Организация рационального двигательного режима ребенка в семье».

Проводить спортивные досуги с родителями «Папа, мама, я – спортивная семья», «Семейные старты». Кроме того для родителей организовывать дни открытых дверей, когда они могут посетить любое мероприятие.

Таким образом, направление активной деятельности дошкольников на осознанное сохранение и укрепление своего здоровья позволяет им быть физически и социально более благополучными.