

Петрова Елена Генриевна

инструктор по физической культуре

Семенова Елена Петровна

воспитатель

Чаквина Татьяна Федоровна

музыкальный руководитель

МБДОУ «Д/С №78 «Колосок» г. Чебоксары

г.Чебоксары, Чувашская Республика

ПРИОРИТЕТ ЗДОРОВЬЯ В ДЕТСКОМ САДУ. ЗАКАЛИВАНИЕ

Аннотация: приоритетным направлением в дошкольном образовательном учреждении является сохранение и укрепление здоровья дошкольников. В детском саду применяются разные формы работы и здоровьесберегающие методы. Одной из таких форм является закаливание. В статье рассматриваются виды закаливания и методика их проведения.

Ключевые слова: солнечные ванны, воздушные ванны, закаливание, иммунитет.

Дошкольное детство можно назвать одним из важнейших периодов в жизни ребенка, который определяет его дальнейшее развитие с точки зрения физического здоровья. Кроме того, именно в этот период дети чаще сталкиваются с различными инфекциями, в том числе из-за вхождения в организованные коллективы. Следует заметить – иммунитет в аптеке не купишь. Это ежедневная работа, начиная с рождения, по повышению сопротивляемости организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Следовательно, работать над этим следует с рождения. Следует сразу отметить, что иммунитет – это не только закаливание, это еще и обязательное профилактическое обследование у педиатров и специалистов, это и вакцинация, и генетика. Но здесь поговорим о закаливании.

Одно и то же упражнение нельзя использовать одинаково для всех детей. Перед процедурой закаливания необходимо определить состояние ребенка, его

здоровье и личностные особенности. Поэтому даже для процедуры, которая на первый взгляд кажется такой простой, необходим профилактический осмотр у педиатра. При этом осмотре будет определена группа здоровья ребенка, и родители будут с уверенностью знать, что именно важно для их ребёнка на данном этапе развития.

Выделяют следующие группы здоровья:

- 1) к первой группе здоровья относятся дети, которым показаны все виды физических упражнений и двигательной активности;
- 2) детям со второй группой здоровья надо отдавать приоритет закаливанию на воздухе. При водных процедурах температура воды у них должна быть на 2 градуса выше, а физическая активность должна быть ограничена;
- 3) для детей из третьей группы следует проводить только местные водные процедуры, а занятия на воздухе должны быть умеренными.

К слабым детям следует применять индивидуальный подход. Мнение о том, что закаливание является табу для ослабленных детей, очень ошибочно. Напротив, такие дети особенно нуждаются в них, и благодаря отдельному методу для них приемлемы все виды закаливания.

Все процедуры должны иметь:

- 1) индивидуальный подход;
- 2) поэтапный переход от более слабой закаливающей процедуры к более сильной закаливающей процедуре (это касается продолжительности воздушной ванны или солнечной ванны, снижения температуры воды т. д.);
- 3) непрерывное использование в любое время года и без перерывов;
- 4) комплексное использование (солнечный свет, воздух, вода, физические упражнения и т. д.);
- 5) положительный эмоциональный фон (они должны нравиться детям).

Воздушные ванны

Воздушная ванна включает в себя сон на открытом воздухе или приоткрытом окне, но без резкого порыва ветра. Начинать необходимо с температуры 22–24 градуса, постепенно снижать на 1 градус каждые 2–3 дня и постепенно

доводить ее до 15 градусов. Продолжительность воздушной ванны начинается с 3–5 минут и постепенно увеличивается до 10–15 минут. Красными сигналами являются: покраснение и повышенное потоотделение при теплой воздушной ванне, озноб и так называемая гусиная кожа при холодной воздушной ванне.

Закаливание водой

1) умывание начинается с температуры воды 20–22 градуса и постепенно снижается на 1–2 градуса;

2) полоскание рта начинается при температуре 28 градусов и постепенно снижается до 18 градусов;

3) обливание ног с 28 градусов, снижая температуру воды на 1–2 градуса каждые 10 дней, так что температура достигает 10 градусов. Продолжительность процесса должна составлять 25–30 секунд;

4) обливание тела должно начинаться со спины, затем грудь, живот, верхние и нижние конечности, исключая область головы. Температура воды летом составляет не менее 28 градусов, а зимой – не менее 30 градусов. Постепенно снижайте температуру до 20–18 градусов каждые 10 дней;

Закаливание ослабленных и часто болеющих детей

Воздушные ванны зимой можно начинать с хождения босиком в течение 3–5 минут в помещении с температурой 18–20 градусов, а продолжительность постепенно увеличивать до 15–20 минут в день. При закаливании водой приоритет отдается местным процедурам, но оно начинается при температуре 37 градусов и постепенно снижается на 1 градус каждые 4 дня. Вы также можете научить своего ребенка пить холодную воду. По сравнению со здоровыми детьми, поливать ножки также следует начинать при более высокой температуре. Используйте контрастный полив, начиная с 35 градусов (постепенно достигая 40 градусов). Затем остудите при температуре от 24 градусов до 18 градусов.

Проведите процедуру закаливания всей семьей. Гуляйте в любую погоду, в подходящей для этой погоды одежде. Не прибегайте к крайностям. И выберите программу, которая нравится вашему ребенку, исходя из его самочувствия и здоровья.

Список литературы

1. Гигиенические основы закаливания детей и подростков: метод. рекомендации / Г.В. Лавриненко, Ж.П. Лабодаева. – Минск: БГМУ, 2007. 15 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://rep.bsmu.by/bitstream/handle/BSMU/5148/>
2. Агаджанова С.Н. Закаливание организма дошкольника / С.Н. Агаджанова. – СПб.: Детство-Пресс, 2011. – 469 с.
3. Бурцев Н. Правильное закаливание детей от рождения до школы / Н. Бурцев. – Ростов н/Д.: Феникс, 2013. – 128 с. – EDN YSGLCN