

# Консультация для воспитателей «Закаливание. Традиционные и нетрадиционные методы закаливания».

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья. При этом заболеваемость детей остается высокой, несмотря на успехи медицины. Закаливание является эффективным способом оздоровления детей. Многие из видов закаливания применяются в дошкольных учреждениях, включены в режимные моменты, являются частью физкультурных занятий. Закаливание – это целый комплекс мероприятий, которые направлены на постепенное повышение сопротивляемости организма к тем или иным неблагоприятным факторам внешней среды: холода, жары, пониженного атмосферного давления, солнечной радиации. Механизм терморегуляции человека заключается в оперативном реагировании сосудов на угрозу охлаждения или перегрева организма путем их сужения/расширения, что приводит к ограничению, либо повышению теплоотдачи. Таким образом, при различных внешних температурах соблюдается баланс между теплоотдачей и теплопродукцией.

Для закаливания используют естественные факторы природы — воздух, воду, солнце. В результате систематического закаливания происходят приспособительные реакции, способствующие расширению диапазона переносимых колебаний внешней температуры. Закаленный человек не только хорошо переносит охлаждение, у него значительно повышается устойчивость к недостатку кислорода (гипоксии), обладают хорошим здоровьем, аппетитом. Закаливание также нормализует состояние нервной системы, укрепляет ее. Повышается устойчивость эмоциональной сферы человека, что делает его более сдержанным и уравновешенным. Кроме этого у человека отмечается повышение выносливости организма, его работоспособности, улучшение настроения.

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

- 1) 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.
- 2) 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.

- 3) Привычка к раздражителю образуется лишь в том случае, если этот раздражитель действует непрерывно в течение более или менее продолжительного времени. Если

закаливающие процедуры проводить случайно, с перерывами, то организм ребенка не успеет привыкнуть к действию прохладного воздуха, воды, солнечным излучениям, не может закрепить полученные результаты. Поэтому необходимо при проведении закаливания соблюдать систематичность. При систематическом закаливании ответная реакция организма ускоряется и совершенствуется.

4) 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...

5) 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).

6) Обязательным условием для проведения закаливающих процедур является положительная эмоциональная реакция на процедуру. Ничего не получится, если ребенок плачет или утомлен предыдущими занятиями. Важно создать благоприятную обстановку, создать игровую мотивацию в сочетании с музыкой, настроить ребенка на получение удовольствия, на приобретение бодрости и прекрасного самочувствия. Роль взрослого имеет немаловажное значение. Он должен быть примером подражания для достижения главной цели – укрепление здоровья воспитанников.

7) Также важно отметить, что при проведении закаливающих процедур нужно учитывать климатические и погодные условия. Следует помнить, что неблагоприятные погодные условия не должны стать причиной отмены мероприятия закаливания, всегда можно подобрать наиболее подходящие для данного сезона, погоды.

Существует много методик закаливания детского организма. В ДОУ закаливающие мероприятия проводятся согласно под наблюдением медицинского персонала, рекомендациям врача, применимых конкретно к каждому ребенку с учетом его индивидуальных способностей. Но тем не менее воспитатель обязан знать, уметь, понимать необходимость проведения закаливающих мероприятий.

Закаливание детей дошкольного возраста в ДОУ состоит из системы мероприятий, включающих элементы закаливания в повседневной жизни и специальные мероприятия: воздушные ванны, водные процедуры, правильно организованную прогулку, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной форме одежды в помещении и на открытом воздухе.

Закаливание воздухом - наиболее доступное средство закаливания, которое подходит для всех детей. Воздушные ванны способствуют улучшению обмена веществ, повышают аппетит, нормализуют сон. В зависимости от температуры воздуха различают: теплые – от 20 и выше, прохладные – 16-19 и холодные ванны – 15 и ниже. Наиболее переносимыми являются теплые воздушные ванны. С них и следует начинать закаливание воздухом.

Принимая прохладные и холодные воздушные ванны, нужно активно двигаться – ходить или выполнять гимнастические упражнения. Через 10-12 дней после начала закаливания можно начинать хождение по полу босиком, затем присоединяются водные процедуры (обтирания, обливания, душ и т.д.). Если возникает ощущение озноба, следует прекратить процедуру либо увеличить двигательную активность. Хорошо помогает при появлении озноба растирание сухим полотенцем. Важно, чтобы дети как можно больше времени проводили на свежем воздухе и чтобы помещения, в которых они находятся, всегда хорошо проветривались. Режим дня ДОО направлен на закаливание организма ребенка. Прием ребенка в детский сад ежедневно проводится на улице, если на улице нет сильного ветра и дождя. За это время дети играют в спокойные игры на участке, сюжетно-ролевые игры, словесные игры, проводятся наблюдения за природой, беседы. Утренняя гимнастика также проводится на улице ( за исключением зимы, ненастной погоды – в хорошо проветриваемом помещении, в облегченной одежде). Когда на улице тепло, то снимаем куртки, шапки, перчатки, расстегиваем пояса, развязываем шарфы. Во время проведения гимнастики на улице особое внимание уделяем правильному дыханию. Придя с прогулки, дети обязательно переодеваются ( в зависимости от температуры воздуха в групповой комнате дети одевают облегченную одежду). Эти переодевания способствуют закаливанию организма детей. Дети не перегреваются в помещении.

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<sup>0</sup> С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже минус 15<sup>0</sup> С и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5-7 лет при температуре воздуха ниже минус 20<sup>0</sup> С и скорости ветра более 15 м/с.

Во время одевания на прогулку, следим, чтобы дети не надевали на себя много вещей. Дети очень любят играть в различные игры. Важная роль педагога заключается в правильной организации прогулки ( подборе подвижных игр с чередованием малоподвижных игр, проведении гимнастических упражнений, направленных на развитие двигательной активности, организованная трудовая деятельность на территории участка, цветнике, огороде, наблюдения за природой и окружающим миром, беседы, организация сюжетно – ролевых игр, проведение индивидуальной работы с детьми с учетом возрастных особенностей).

После дневного сна проводим закаливающую гимнастику. Дети в трусиках выполняют ряд упражнений, затем убирают свои кровати. Это способствует закаливанию организма. Также для профилактики плоскостопия, закаливанию организма дети ходят босиком по гимнастическому коврику, (летом по камешкам, траве), выполняют ряд упражнений, например: «Подними карандаш», «Сложи платочек», «Прокати мяч», «Кто больше

соберет орешков для белочки» и т.д.... При этом еще укрепляются своды и связки стоп. Начинают хождение босиком при температуре пола не ниже 18 градусов. Вначале в носках ( в течение 4-5 дней ), затем полностью босиком по 3-4 мин. Ежедневно время процедуры увеличивается на 1 мин. и постепенно доводится до 15-20 мин. Смысл хождения босиком заключается в закаливании кожи стоп, которое происходит главным образом под воздействием низких температур пола и земли.

Эффективным средством закаливания является хождение по солевым дорожкам. Эффект солевых дорожек заключается в том, что соль раздражает стопу ребенка, богатую нервными окончаниями. Процедура состоит в следующем. Берутся три полотенца. Первое полотенце опускается в солевой раствор ( на 1 литр воды 90 гр. соли) и затем расстилается на полу или полиэтиленовой пленке. Второе полотенце, намоченное в пресной воде комнатной температуры, кладется рядом с первым. Третье полотенце остается сухим.

Ребенок встает ногами на первое полотенце, выполняет притопывание, прыжки и т.д. в течение 4-5 минут, затем переходит на второе полотенце, стирает соль с подошвы ног, будто бы он пришел с улицы, и вытирает ноги о половик, а затем переходит на сухое полотенце и вытирает ступни ног насухо. При проведении закаливания на солевых дорожках важно предварительно разогреть стопу.

Особо дети любят выполнять пальчиковую гимнастику, которая способствует развитию мелкой моторики рук, воздействует на весь организм в целом.

После гимнастики дети обтирают лицо, руки до плеча, шею, грудь мокрыми руками, затем растирают полотенцем досуха. Обязательно обращаем внимание на состояние ребенка. Если есть насморк, кашель или только пришел после болезни, то процедура обтирания для них не проводится, заменяется на другое мероприятие закаливания.

В ДОУ три раза в неделю проводятся физкультурные занятия, одно из них на улице. Переодевание для занятий также способствует закаливанию организма, так как некоторое время он получает воздушную ванну. В нашем ДОУ проводятся спортивные досуги, развлечения, праздники (зимой в зале).

Закаливание водой. Водные процедуры возбуждают нервную систему, поэтому их следует проводить после утреннего или дневного сна. Вытирание кожи после любой водной процедуры сухим полотенцем обеспечивает хороший ее массаж, способствует лучшему кровообращению, а следовательно и питанию. Умывание водой комнатной температуры оказывает на детский организм закалывающее влияние. Температура воды постепенно снижается ( с 29-30 до 22-20 на 2 через каждые 5-6 дней). Дети с большим удовольствием выполняют водные процедуры. Сначала умывают лицо, кисти рук, затем шею и руки до локтя.

Обтирание можно проводить круглый год утром после зарядки. Для этого махровую варежку опускают в воду, отжимают ее и быстро смачивают руки и ноги, затем шею, спину, ягодицы, грудь, живот. После этого растирают тело сухим полотенцем до легкого покраснения. Температура воды в первые дни для детей 33-31 градус с постепенным понижением воды на 1 градус в течении 6 дней до 23-20 градусов (с учетом возрастных особенностей).

Более сильное закалывающее действие оказывают обливания. Температура воды для обливания должна быть такой же, как и для обтирания. Особенно полезно проводить

обливания в летнее время после солнечных ванн. Важно отметить, что обливание проводят только со здоровыми детьми. Обливание ног проводится при температуре воздуха в помещении не ниже 20 градусов. Вначале температура воды 30 градусов, постепенно ее доводят до 20 – 18 градусов (с учетом возрастных особенностей детей), затем обтирание сухим полотенцем до легкого порозовения кожи. Также контрастное обливание ног способствует укреплению, закаливанию организма (с 36 постепенно снижая температуру холодной воды до 20 градусов). Купание в открытых водоемах – одно из любимых детьми закаливающих мероприятий. При купании одновременно действуют воздух, солнце и вода. Все это в сочетании с движениями, которые ребенок производит, плавая или играя в воде, активизирует работу нервной, мышечной, сердечно-сосудистой и других систем организма. Купание в открытых водоемах должно строго контролироваться. Начинать купаться следует в безветренную погоду при температуре воздуха не ниже 25 градусов, воды 23. Продолжительность купаний должна быть не более 2 минут, в дальнейшем время увеличивается до 5-10 минут. После купания детей обтирают полотенцами и предлагают игры в тени. Принимать солнечные ванны после купания не рекомендуется.

Солнечные ванны. Летом наиболее эффективным мероприятием по закаливанию организма является применение солнечных ванн. Оно проводится на освещенном солнцем участке с кратковременным пребыванием по 5-6 минут в день, по мере появления загара продолжительность пребывания на солнце не увеличивается, но в течение дня может составить 40-50 минут. Лучше всего принимать солнечные ванны рано утром или вечером; в это время в спектре солнечного света присутствует наибольшее количество ультрафиолетовых лучей и наименьшее количество инфракрасных лучей (несущих тепло и обжигающих). Однако в городских условиях во второй половине дня воздух наиболее пыльный и загазованный – поэтому для принятия солнечных ванн остается утреннее время. Солнечные лучи оказывают благоприятное влияние на организм только при правильном использовании, в противном случае могут причинить вред. Обязательно голова ребенка должна быть покрыта головным убором, необходимо соблюдение питьевого режима. Так как дети летом проводят основное время на улице, то перед педагогом стоит важная задача в организации деятельности детей (подбор разных игр, упражнений двигательной активности, трудовой деятельности, игры с песком, водой, наблюдений и т.д. ...) Специальные методы закаливания – полоскание полости рта водой комнатной температуры.

Нетрадиционные методы закаливания. Интенсивное закаливание подразумевает методы закаливания, при которых имеет место контакт обнаженного тела ребенка (или его части тела) со снегом, ледяной водой или воздухом отрицательной температуры.

Также нетрадиционным методом является испарительное горячее закаливание – автор К.В. Плеханов. Механизм действия закаливания сходен с закаливанием холодной водой, так как при повышенном испарении с поверхности тела происходит увеличение теплоотдачи.

Проведение оздоровительных мероприятий детей ДОУ невозможно без участия семьи в этом процессе, так как целый ряд оздоровительных мероприятий необходимо продолжать

и в домашних условиях. Участие родителей очень значимо во всей работе дошкольного учреждения. В группах ДОО оформлены стенды для родителей, регулярно проводятся консультации, родительские собрания, организовываются совместные спортивные праздники. Ведь только благодаря совместной деятельности педагогов и родителей можно добиться наиболее значимых результатов в решении проблемы – снижения заболеваемости детей, укреплению их здоровья.