

Закаливающие мероприятия в ДОУ

Закаливание - система гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям различных метеорологических факторов (холода, тепла, солнечной радиации, пониженного атмосферного давления).

Важную роль закаливание играет в профилактике простудных заболеваний. Систематическое применение закаливающих процедур снижает число простудных заболеваний в 2-5 раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их возникновение. Вместе с этим закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, улучшает кровообращение, повышает тонус центральной нервной системы, нормализует обмен веществ, помогает выработке гигиенического режима.

В результате закаливания организм получает возможность сохранять постоянными температуру тела и некоторые другие показатели физиологических функций при различных изменениях метеорологических факторов. Закаленные люди могут переносить без значительных нарушений здоровья и работоспособности такие колебания внутренней среды, которые не могли бы выдержать без предшествующего закаливания. В основе физиологических изменений, происходящих под влиянием закаливающих процедур, лежат нервные механизмы, в осуществлении которых важное значение имеют высшие отделы центральной нервной системы.

Закаливание может осуществляться в ходе специально организованных занятий, в процессе приема закаливающих процедур и в повседневной жизни. Приступать к закаливанию можно практически в любом возрасте. Однако, чем раньше оно начато, тем здоровее и устойчивее будет организм. Предварительно следует посоветоваться с врачом.

Закаливание детей дошкольного возраста помогает организму ребенка легче и быстрее адаптироваться к резкому изменению окружающих его бытовых условий. Дети, начиная посещать дошкольные учреждения, вынуждены ежедневно контактировать с большим количеством взрослых и детей. На фоне эмоционального стресса из-за отрыва от дома и матери - это является серьезным испытанием для незрелой иммунной системы. Именно поэтому многие дошкольники на этапе адаптации начинают чаще болеть простудными заболеваниями, а ежедневное выполнение закаливающих мероприятий способно укрепить здоровье, уберечь от бесконечной череды болезней.

Закаливание в дошкольном учреждении проводит воспитатель, инструктор по физическому воспитанию или закаливанию, помощник воспитателя в присутствии медицинской сестры, которая предварительно оценивает состояние здоровья детей.

К проведению закаливающих мероприятий детей в детском саду имеют отношение:

Воспитатель - непосредственно отвечает за проведение закаливания детей в группе согласно СанПин и методики проведения, вместе с администрацией обеспечивает наличие инвентаря для закаливания. Проводит просветительскую, консультативную работу с родителями по вопросам закаливания, здоровому образу жизни. Несёт ответственность за нарушение режима закаливания.

Помощник воспитателя - помогает проводить закаливающие мероприятия в группе, обеспечивает необходимым инвентарём, соблюдает все гигиенические нормы и требования СанПин.

Инструктор по физической культуре - вместе с врачом детского сада определяет вид специального закаливания для каждой возрастной группы. Разрабатывает методику специального закаливания детей согласно требованиям СанПин и рекомендациям врача-педиатра; проводит с воспитателями и родителями просветительскую и консультативную работу, по вопросам закаливания детей и ведению здорового образа жизни.

Медицинская сестра - полностью контролирует весь процесс закаливания детей в детском саду; отслеживает процесс влияния закаливающих мероприятий на состояние здоровья детей; совместно с инструктором по физическому воспитанию разрабатывает наиболее эффективные формы закаливания детей; проводит просветительскую и

консультативную работу среди родителей по вопросам закаливания детей и ведению здорового образа жизни.

Проводится закаливание на хорошем эмоциональном фоне, в игровой форме, с обязательным подбадриванием детей, радуясь вместе с ними победами над собой.

Основные принципы закаливания детей дошкольного возраста

Закаливание может быть успешным только при правильном проведении соответствующих процедур. На основании исследований и практического опыта были установлены следующие основные принципы закаливания: систематичность, постепенность, учет индивидуальных особенностей, разнообразие средств и форм, активный режим, сочетание общих и местных процедур, самоконтроль.

- Принцип систематичности требует регулярного, ежедневного выполнения закаливающих процедур. Для достижения закаленности необходимо повторять воздействия того или иного метеорологического фактора. При регулярных процедурах последующие раздражения падают на следы, оставшиеся от предшествующих, и таким образом происходит постепенное изменение реакций организма на данные раздражения. Длительные перерывы в закаливании ведут к ослаблению или полной утрате приобретенных защитных реакций.

- Постепенное и последовательное увеличение дозировки процедур – обязательное условие правильного закаливания. Оно должно начинаться с небольших доз и простейших способов. Только постепенный переход от малых доз к большим по времени, количеству и форме принимаемых процедур обеспечивает хороший эффект.

- Индивидуальные особенности человека (возраст, состояние здоровья и т.д.) необходимо учитывать при выборе дозировки и форм проведения закаливающих процедур. Реакция организма на закаливающие процедуры у разных людей неодинакова. Дети обладают большей чувствительностью к влиянию внешних факторов, чем взрослые. Приступать к закаливанию детей можно, только если они полностью здоровы. Всегда следует учитывать медицинские показатели и врачебные рекомендации для каждого отдельного ребенка.

- Разнообразие средств и форм процедур обеспечивает всестороннее закаливание. Это вызвано тем, что устойчивость организма повышается только к тому раздражителю, действию которого он многократно подвергался. Так, повторное действие холода вызывает повышение устойчивости только к холоду, повторное действие тепла, наоборот, только к теплу. Поэтому всестороннее закаливание осуществляется в том случае, когда на организм систематически действует комплекс разнообразных факторов.

- Активный режим, т.е. выполнение во время процедур физических упражнений или какой-либо мышечной работы, увеличивает эффективность закаливания.

- Закаливающие процедуры разделяют на общие, при которых воздействию подвергается вся поверхность тела, и местные, направленные на закаливание отдельных участков тела. Сочетание общих и местных процедур в значительной мере повышает устойчивость организма к неблагоприятным внешним факторам.

- Постоянный самоконтроль в процессе закаливания крайне необходим. О влиянии закаливающих процедур на организм можно судить по ряду признаков. Показателями правильного проведения закаливания и его положительных результатов является крепкий сон, хороший аппетит, улучшение самочувствия, повышение работоспособности и т.п. Бессонница, раздражительность, снижение аппетита, падение работоспособности указывают на неправильное проведение закаливания. В этих случаях необходимо изменить форму и дозировку процедур и обратиться к врачу.

Закаливание целесообразно осуществлять в условиях, приближенных к обычным. Поэтому желательно различные виды труда, физических упражнений и отдыха на открытом воздухе или в помещении проводить в более легкой одежде.

При организации закаливания необходимо, чтобы занимающиеся были заинтересованы в осуществлении закаливающих процедур и их результатах, а также проявляли положительные эмоции. Все это повышает эффективность закаливания.

Традиционные виды закаливания детей в ДОУ

К традиционным методам закаливания относятся: закаливание воздухом (воздушные ванны), солнцем (солнечные ванны) и водой (водные процедуры).

- **Закаливание воздухом.** В детских учреждениях применяется закаливание воздухом: прогулки и воздушные ванны. Воздушное закаливание наиболее доступное средство и подходит для всех детей.

- ✓ Дети должны гулять не менее двух раз в день в общей сложности 3-4 часа, до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом детей домой. В зимнее время для детей до трех лет прогулки разрешаются при температуре выше -15°C , после трех лет – до -20°C при безветренной погоде.

Во время прогулки не следует одевать на ребенка много вещей. Дети очень любят играть в различные игры и важная роль воспитателя 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, наблюдения за природой и окружающим миром, беседы, организация сюжетно – ролевых игр, проведение индивидуальной работы с детьми с учетом возрастных особенностей).

- ✓ При проведении воздушных ванн ребенок определенное количество времени находится без одежды или в облегченной одежде при комфортных значениях температуры и отсутствии ощутимого движения воздуха.

Для получения эффекта воздушные ванны следует проводить в помещении при температуре воздуха $18-20^{\circ}\text{C}$; на открытом воздухе (без ветра) при температуре $19-22^{\circ}\text{C}$, через час после еды (или за 30 минут до еды), можно после дневного сна, нельзя перед сном. Длительность первой воздушной ванны – три - пять минут. Дети дошкольного возраста проводят воздушные ванны в трусах, майках, носках и тапочках. Далее, через две недели можно проводить занятия в одних трусах.

Если у ребенка появляются признаки переохлаждения, процедуру следует немедленно прекратить. Детям, плохо переносящим снижение температуры, необходимо уменьшить общую длительность процедуры и постепенно обнажать тело. Сначала обнажают руки, затем ноги, далее тело до пояса, и лишь затем ребенка можно оставить в трусах. После перенесенного острого заболевания к воздушному закаливанию приступают не ранее чем через одну неделю после выписки.

- ✓ Рационально сочетать воздушные ванны с физическими упражнениями и растиранием кожи сухой махровой варежкой. Ребенка раннего возраста растирает взрослый, дети старшего возраста проводят растирание друг другу. Проводящий растирание берет партнера левой рукой за правую руку и легкими поглаживаниями проводит от запястья к плечу. Боковые поверхности туловища растирают от талии к подмышечным впадинам, спине - от поясницы к плечам вдоль позвоночника, грудь - от плеч к груди. Растирание проводят мягко, повтор движений по одному участку – 4-5 раз. После процедуры должно наблюдаться порозовение кожных покровов. Хождение босиком также относится к нетрадиционным методам закаливания, который является также хорошим средством укрепления сводов стопы и ее связок.

Начинают хождение босиком при температуре пола не ниже $+18$ градусов. Вначале это осуществляется в носках в течение 4-5 дней, затем полностью босиком по 3-4 минуты, увеличивая ежедневно время процедуры на 1 минуту и постепенно доводя ее до 15-20 минут. Хождение босиком рекомендуется во всех возрастных группах. Дети

старших групп проводят босиком утреннюю зарядку (в помещениях), физкультурные занятия, подвижные игры. Детям, которые легко простужаются и часто болеют, рекомендуется первоначально ходить по полу в носках, а уже затем босиком.

✓ Хождение босиком - вид закаливания, который является хорошим средством укрепления сводов стопы и ее связок.

Начинают хождение босиком при температуре пола не ниже +18 градусов. Вначале это осуществляется в носках в течение 4-5 дней, затем полностью босиком по 3-4 минуты, увеличивая ежедневно время процедуры на 1 минуту и постепенно доводя ее до 15-20 минут. Хождение босиком рекомендуется во всех возрастных группах. Дети старших групп проводят босиком утреннюю зарядку (в помещениях), физкультурные занятия, подвижные игры. Детям, которые легко простужаются и часто болеют, рекомендуется первоначально ходить по полу в носках, а уже затем босиком.

✓ В условиях ДОО также часто применяют вид закаливания детей – хождение босиком по ребристой дорожке или "дорожке Здоровья". Этот вид закаливания представляет собой полосу из легкостирающейся ткани с нашитыми на нее мелкими предметами: пуговицы, бусинки, плетеные веревочки, шнуры и другие объемные предметы, безопасные для ребенка. Можно использовать коврик для ванной типа "травка". Дети шаркающим шагом проходят по очереди по дорожкам, хождение можно повторить 2-3 раза. Подобные дорожки используют для профилактики плоскостопия и являются активными раздражителями рецепторов, находящихся на стопе ребенка.

Воздушное закаливание всегда предшествует водным закаливающим процедурам. Спустя две – три недели после начала применения воздушных ванн можно переходить к водному закаливанию.

- Закаливание солнечными лучами. Солнечный свет стимулирует обменные процессы, повышает иммунитет и оказывает антибактериальное действие, под влиянием ультрафиолетовых лучей в клетках кожи образуется меланин, витамин D.

Чрезмерное пребывание на солнце опасно возникновением болезненных состояний: теплового и солнечного ударов, ожога кожи.

Опасное действие ультрафиолетовых лучей наиболее выражено, когда солнце находится в зените. Подходящее время для солнечных ванн можно определить по длине собственной тени. Если тень в два раза длиннее, чем рост человека, - вред от солнца минимальный. Когда тень короче роста – загорать нельзя.

На солнце голова ребенка должна быть прикрыта панамкой. В теплую солнечную погоду обязательно нужно много пить и носить легкую светлую одежду, не препятствующую испарению пота.

Световоздушные ванны проводятся в тени деревьев, тента или навеса перед солнечными ваннами или как замена при противопоказаниях.

Под прямыми солнечными лучами могут находиться дети старше одного года. Ванны организуют при температуре воздуха до 30°C. Время пребывания на солнце в первые дни – 5-6 минут, после появления загара – 10 минут, 2-3 раза в день. Во время солнечных ванн не рекомендуются подвижные игры.

- Закаливание водой. Вода - общепризнанное средство закаливания. Преимущество воды перед другими средствами закаливания заключается в том, что водные процедуры легко дозировать.

Принцип постепенности легче всего выдержать именно при применении воды: можно взять воду той температуры, которая нужна в данном случае, постепенно снижая ее.

При проведении водных процедур с детьми дошкольного возраста следует придерживаться следующих правил: дети должны подходить к процедуре закаливания с

теплым телом при комфортной температуре без ожидания очереди; своевременно растирать кожу полотенцем до легкой красноты.

В порядке нарастающей силы действия водные закаливающие процедуры подразделяются на обтирания (местные и общие), обливания (местные и общие), ванны, душ, купания в открытом водоеме.

✓ В условиях ДОУ для закаливания носоглотки и слизистой глотки также используют полоскание водой комнатной температуры: с 2-3 лет – рот, с 4-5 лет – горло. Для полоскания достаточно 1/3 – 1/2 стакана воды. Начальная температура 36-37°C, снижение каждые 3-4 дня на 1-2 С до 8-10°C.

✓ Хожение босиком по солевой дорожке. Для данного вида закаливания используется три дорожки из грубого полотна (например, мешковина) шириной 0,4 м и длиной 1,5 м. Одна из них смачивается в растворе поваренной соли 400 г на 10 л воды. Вода для замачивания одеяла от 38°C до 40°C каждые два дня снижается на 1°C до 20°C. Дети шаркающим шагом проходят по очереди по дорожке. Прохождение можно повторить 2-3 раза и совместить его с хождением по ребристой доске или по "Дорожке Здоровья".

Нетрадиционные виды закаливание детей в ДОУ

К нетрадиционным (интенсивным) методам закаливания относят любые методы, при которых возникает хотя бы кратковременный контакт обнаженного тела человека со снегом, ледяной водой, воздухом отрицательной температуры.

Физиологическая незрелость организма детей (незрелость нейроэндокринной системы) является нередко причиной не повышения, а подавления иммунной активности при чрезмерном закаливании ребенка к холоду. Поэтому практически все авторы, занимающиеся вопросами закаливания детей, считают этот вид закаливания противопоказанным.

Однако существует контрастное закаливание как переходная ступень между традиционным и нетрадиционным закаливанием - это контрастные ванны, контрастное обтирание, контрастный душ, сауна, русская баня и др. Рассмотрим основные виды закаливания используемые в условиях ДОУ.

✓ Контрастные водные ванночки для рук. Воспитатель наливает в большой таз теплой воды и немного нейтрального детского шампуня. Можно иногда добавить настой трав или ароматических масел, бросить в воду резиновые игрушки. Дети играют с мыльной водой и к тому же получают лечебную ванну. При манипуляции с игрушками в воде развивается кисть руки и моторика пальцев. Поплескавшись в теплой воде («купаем игрушки»), ребенок моет руки под краном с холодной водой. Длительность горячей ванны 3 – 5 минут. Рекомендуется проводить после прогулки, перед обедом.

✓ Контрастное воздушное закаливание. После дневного сна дети просыпаются, и лежа в постели поверх одеяла, выполняют в течение 2-3 минут 3-4 физических упражнения, охватывающие все группы мышц.

Затем по команде воспитателя дети встанут с постели и в трусах и майках, отправляются в специально оборудованный спортивный зал (теплый) со спортивными снарядами, применяемыми для развития и укрепления свода стоп, затем перебегают в «холодный» музыкальный зал.

Инвентарь в спортивном зале располагается так, чтобы вся группа детей могла заниматься одновременно, переходя от одного снаряда к другому. Характер пребывания в «теплом» помещении отличается от пребывания в «холодном» более спокойным темпом. В прохладном помещении предлагаются разнообразные подвижные игры со словесным сопровождением, разучивание и выполнение новых, нестандартных физических упражнений и танцевальных элементов, направленных на развитие координационных

возможностей, различные виды ходьбы, маршировка, разнообразные построения и перестроения для развития ориентировки в пространстве.

При проведении контрастного воздушного закаливания соблюдается принцип постепенности увеличения дозы холодного воздействия. Разница температуры в двух помещениях, составляя вначале в «теплом» – +23-+26°С, а в «холодном» – на 3-5°С ниже. Она увеличивается в течение 1,5-2 месяцев до 8-10°С за счет снижения температуры в «холодной» комнате. Обязательно учитывается общее состояние здоровья детей. Температура воздуха в «теплом» помещении поддерживается с помощью батарей центрального отопления, в «холодном» понижается за счет интенсивного проветривания, летом вплоть до сквозняков.

Литература

1. Агаджанова С.Н. Закаливание организма дошкольника. Советы врача. Информационно-деловое оснащение ДОУ. – СПб.: Детство-Пресс, 2011;
2. Евдокимова Е.С. Педагогическая поддержка семьи в воспитании дошкольника. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 96 с. – (Библиотека руководителя ДОУ);
3. Кочеткова Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 112 с. – (Библиотека руководителя ДОУ).