

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 88»
муниципальное образование города Братска

Консультация для педагогов
«Закаливание детей дошкольного возраста»

Воспитатель:

Грунчева С.А.

г. Братск 2020

Консультация для педагогов

«Закаливание детей дошкольного возраста»

Закаливание – это система мероприятий, неоднократно повторяющихся в режиме дня, направленных на тренировку защитных физиологических терморегуляций организма. Закаливанием нельзя назвать отдельно взятую процедуру. Это целая хорошо организованная система специальных закаливающих процедур.

Закаливание детей дошкольного возраста рекомендуют для общего укрепления организма, профилактики простудных заболеваний и повышения иммунитета. Есть специальные методики закаливания детей. К ним относятся воздушные ванны и водные процедуры: обливание ног, контрастное обливание, обтирание и купание в открытых водоемах. Хождение босиком, расширенное умывание ребенка, проветривание квартиры - это закаливание в повседневной жизни. Данные способы удобны тем, что для такого закаливания не требуется особых условий.

Закаливание в дошкольном возрасте является важнейшей составляющей физического воспитания детей. В результате закаливания повышается сопротивляемость организма к колебаниям температуры внешней среды. Особенно важна сопротивляемость низким температурам, так как именно охлаждение организма влияет на возникновение ряда заболеваний детей.

Способность организма приспосабливаться к различным условиям окружающей среды вырабатывается благодаря многообразным воздействиям того или иного фактора (тепла, холода и др.) и постепенного изменения его дозировки.

В процессе закаливания в организме ребёнка происходят довольно сложные изменения. Клетки кожных покровов и слизистых, нервные окончания и связанные с ними нервные центры начинают по-другому реагировать на изменения окружающей среды. Физиологические процессы в органах, тканях протекают более экономно, быстро и совершенно, а под

влиянием закаливания кожа и слизистые становятся менее чувствительными и проницаемыми для многих болезнетворных микроорганизмов, также повышается способность организма к борьбе с уже попавшими внутрь него микробами.

Обычно закалённые дети становятся менее восприимчивыми к резким изменениям температуры, к простудным заболеваниям. У них хороший аппетит, хорошее здоровье, такие дети более уравновешенны, спокойны, у них высокая работоспособность и жизнерадостность.

Но таких результатов можно добиться только при условии правильного проведения закаливающих мероприятий. Важно соблюдать **принципы закаливания:**

1. Постепенность увеличения закаливающих процедур.

Первоначальные закаливающие процедуры должны по своей силе и по длительности вызывать минимальные изменения в организме. Только по мере привыкания к определённому виду раздражителя их можно постепенно усиливать. Целесообразнее начинать закаливающие процедуры в летнее время, когда температура воздуха более высокая, чем в другие сезоны и колебания температуры бывают менее резкими.

2. Систематичность.

Нельзя прерывать начатые закаливающие процедуры без серьёзных оснований, так как в этом случае исчезают те способности организма, которые были приобретены в процессе закаливания.

3. Последовательность.

Первоначально рекомендуются воздушные ванны, затем, по мере привыкания, следует переход к водным процедурам и солнечным ваннам. К обливанию можно переходить после того, как дети привыкнут к обтиранию, а купание в водоёмах допускается уже после привыкания к обливанию и т.д.

4. Комплексность.

Специальные закаливающие процедуры лишь тогда дают нужные результаты, когда они сочетаются с другими мероприятиями в повседневной

жизни ребёнка, направленными на укрепление здоровья (это прогулки, утренняя гимнастика, проветривание помещений, физкультурные занятия и т.д.) и если они проводятся комплексно. Так, например, воздушные ванны хорошо сочетаются с активными физическими упражнениями, а солнечные ванны можно соединить с водными процедурами и т.д.

5. Учёт индивидуальных особенностей ребёнка.

Этот принцип говорит о том, что прежде, чем начинать закаливание, необходимо тщательно изучить физическое и психическое развитие каждого ребёнка, собрать данные от специалистов и родителей. Только после этого составляется характеристика ребёнка, дети делятся на 3 группы.

I группа – дети здоровые, ранее закаливаемые.

II группа – дети здоровые, впервые приступающие к закаливающим процедурам или дети, имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья.

III группа – дети с хроническими заболеваниями или дети, вернувшиеся в дошкольное учреждение после длительного заболевания.

Для каждой группы детей подбирается соответствующий комплекс закаливающих процедур. По мере закаливания дети переходят из одной группы в другую.

6. Проведение закаливающих процедур при положительном настрое ребёнка.

Результаты закаливания во многом зависят от того, как ребёнок относится к этим процедурам. Важно, чтобы закаливающие процедуры вызывали положительные эмоции у детей.

Существуют специальные и неспециальные методы закаливания. Неспециальные методы закаливания – создание соответствующих условий. Это, прежде всего, обеспечение чистого свежего воздуха, соответствие одежды, температура воздуха.

Температурный режим, чистота воздуха в помещениях достигается сквозным проветриванием. Это очень важный приём закаливания, так как в

помещениях (дома и в детском саду) дети проводят больше времени, нежели на свежем воздухе (на улице).

«Если хочешь быть здоров — закаляйся!», - эту фразу мы не раз слышали от окружающих. Действительно, закаливание - один из распространенных народных способов укрепления иммунитета. Закаливание показано всем детям, хотя везде требуется индивидуальный подход. Нужно подобрать режим, учесть состояние здоровья ребенка и уровень его физического развития, а затем только проводить закаливание.

Используемая литература:

1. Лаптев А.П. «Закаливайтесь на здоровье». - М.: Медицина, 2010. - 159с.
2. Онучин Н.А. «Закаливание. Массаж. Гимнастика». / Н.А. Онучин. - М.: АСТ, 2005. - 158 с.
3. Праздников В.П. «Закаливание детей дошкольного возраста». - М.: Медицина, 2010. - 220с.