Консультация для педагогов в I младшей группе

на тему:

 «Закаливание и его роль в физическом развитии детей»

 Закаливание – существенный раздел оздоровительной работы в ДОУ. В процессе закаливания повышается устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды, к изменениям температуры, погодных условий. Это достигается тренировкой сосудов поверхности тела, нервных окончаний воздействием разнообразных физических средств, природных факторов.

 В дошкольном учреждении закаливание детей является неотъемлемым компонентом всей воспитательно-образовательной и оздоровительной работы. Его осуществляет воспитатель с помощью няни и под контролем медицинского работника. При организации закаливания детей, которое лучше всего начинать в теплое время года, детей разбивают на группы:

I группа - здоровые дети

II группа – здоровые, но с небольшими функциональными отклонениями

III группа – дети, имеющие хронические заболевания.

 По мере закаливания, но не менее чем через два месяца, детей можно перевести из одной группы в другую (из более слабой в более сильную). Основанием для перевода будут являться следующие факторы:

1)отсутствие острых заболеваний

2)положительная эмоциональная реакция на процедуру

Для правильного закаливания воспитателю необходимо овладеть методикой проведения различных процедур. В этом ему поможет медицинский работник.

Существуют следующие виды закаливания.

1.Воздушные ванны.

Воздушные ванны лучше всего проводить дважды в день – утром и вечером при температуре 20C, постепенно снижая её до 18С, а для крепких детей до 15С. Продолжительность процедур увеличивается с 5 минут до 40-60 минут. На время процедуры на ребенка надевают легкие трусики и дают возможность самостоятельно играть, бегать. Легковозбудимые дети могут принимать воздушные ванны перед сном, без физической нагрузки и не более 10 минут. Сон малыша после этого будет спокойнее и крепче.

 2.Солнечные ванны.

Солнечные ванны следует вводить постепенно и с большой осторожностью. Принимают их один раз в день, не ранее чем через час после завтрака. Самое лучшее время для процедуры с 9 до 11 часов утра. Первая ванна продолжается 2 минуты: 1 минуту – лежа на спине, 1 минуту – лежа на животе. Через день-два время процедуры увеличивают еще на 2 минуты, постепенно доводя процедуру до 20 минут. По окончанию процедуры ребенка уводят в тень для отдыха, ставят под душ или обливают водой t 28-30C.

 3.Умывание.

Умывание – самый доступный в быту вид закаливания. Детям в возрасте полутора лет рекомендуется обмывать помимо лица, рук (руки моются до локтей) и шеи, верхнюю часть грудной клетки. Для начала температура должна быть 30-32С, далее требуется постепенно снижать ее до комнатной температуры, а затем использовать воду из-под крана (но не ниже 18С). После этого малыша растирают махровым полотенцем до легкого покраснения.

 4.Обтирание.

Обтирание лучше проводить после ночного сна. Для обтирания сначала используют теплую воду (30С), температуру которой снижают на один градус каждые 5-7 дней и доводят до 25С. Обтирать ребенка следует рукавичкой из махровой ткани. Делать это нужно быстро, чтобы ребенок не замерз. Далее протереть сухим полотенцем.

 5.Мытье ног.

По элементарным правилам гигиены, перед тем как лечь спать, ребенок должен помыть ноги. Но простое мытье ног может стать и закаливающей процедурой. Для начала используется вода t28C. Каждые 10 дней температуру снижают на 1-2 градуса, доводя до 18С.

 6.Обливание.

Обливание можно проводить из емкости и из душа. Обливать ребенка можно с годовалого возраста, а применять душ следует не ранее, чем с полутора лет. Если эти процедуры проводятся в холодное время, ребенка приучают к ним постепенно. Летом их лучше проводить на воздухе, при температуре в тени не ниже 18С. Зимой обливание проводят утром, после ночного сна, температура воды должна составлять 36С. Каждые два дня температуру понижают на 1С и доводят до 26-28С. Вода при этом должна литься с высоты 20 см. Сначала малышу обливают спину, грудь, потом живот, руки, после чего малыша растирают махровым полотенцем.

 7.Хождение босиком.

Хождение босиком – это один из древнейших приемов закаливания. Он ценен тем, что во время хождения тренируются мышцы стопы, а это предохраняет ребенка от плоскостопия. Начинать хождение босиком нужно в комнате. В первый раз достаточно одной минуты. Затем каждые 5-7 дней время увеличивают на 1 минуту, доводя его до 8-10 минут.

 Следует сказать, что деление закаливающих процедур в какой-то мере условно, т.к. проведение одной процедуры происходит в большей или в меньшей степени воздействия другого фактора. Наилучший эффект дает комплексное закаливание. Например: обливание и обтирание всегда связаны с воздействием воздуха, т.к. дети некоторое время находятся в комнате раздетыми (частично или полностью). Поэтому важно учитывать при проведении процедуры температурный режим не только воды, но и воздуха. Только в этом случае процедуры пойдут на пользу. Закаливание воздухом не требует дополнительных затрат по времени и использование дополнительных приспособлений. Оно осуществляется во время пребывания детей в группе или на прогулке. Важно лишь, чтобы их одежда соответствовала гигиеническим требованиям и условиям погоды. Не приемлема для повседневной носки в помещении одежда из синтетических тканей, она плохо проводит тепло, воздух, не впитывает влагу, что создает дискомфортные условия, нарушает отдачу тепла и может привести к заболеванию.

 Воздушные процедуры происходят во время сна в спальной комнате, если в ней поддерживается необходимая температура. Когда дети спят в помещении, то в комнате с одной стороны должны быть открыты фрамуги, но только так, чтобы близко лежащие дети не подвергались охлаждению.

 Одним из эффективных средств закаливания являются ежедневные прогулки в любую погоду. Принятие солнечных ванн тоже не требует проведения специальных требований, оно происходит во время прогулок в теплое время года. Вначале дети играют на участке в полосе светотени, а затем, привыкая, они могут находиться и под прямыми лучами солнца. Время пребывания 5-6 минут доводится до 10 минут одномоментного пребывания и до 40-50 минут в течение дня. Также постепенно открывают участки тела детей – сначала они остаются в трусах и майке, а затем только в одних трусах. Не стоит забывать о панаме, но когда ребенок находится в тени панаму лучше снять, чтобы кожа головы не потела.

 Что касается водных процедур – в детском саду чаще всего используется обливание ног. Обливание ног ребенка можно производить только тогда, когда у него теплые ноги. Если ноги холодные их нужно растереть, согревая их или согреть теплым обливанием. Температура воздуха в помещении, где проводят процедуру, должна быть не ниже 20С. Длительность обливания 15-20 сек, производится оно ковшиком, количеством ½ - 1/3 литра. В холодное время года обливание проводят после дневного сна, а в теплое после прогулки, когда его можно сочетать с проведением гигиенического мытья ног.

 Влажные обтирания до пояса проводят чаще всего для закаливания ослабленных детей или используют в качестве подготовительного этапа.

 Общее обливание лучше всего проводить в теплое время года после предварительной подготовки. В осенне-зимний период обливания проводят только при наличии хороших бытовых и гигиенических условий. Температура воздуха должна быть не ниже 23С.

 Организм ребенка особенно чувствителен к тепловому дискомфорту. Дети одинаково легко переохлаждаются и перегреваются. И то, и другое ведет к нарушению теплового баланса и, следовательно, к заболеванию.

 В итоге можно сказать, что закаливание ребенка, особенно если его начинать с раннего возраста, способствует оздоровлению и поддержанию организма ребенка в целом здоровым.

 Разнообразные закаливающие средства способствуют тренировке нервно-рефлекторных сосудистых реакций, в большей мере определяющих общее физиологическое состояние организма.