ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ В ДОУ

Саратов 2013

Закаливание является важным звеном в системе физического воспитания детей, так как обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию внешней среды. Внешняя среда не стабильна, она меняется не только в естественных, но и специально организованных условиях .Систематическое закаливание способствует формированию у детского организма умения безболезненно переносить изменения окружающей среды. Закаливание приводит к усилению обмена веществ, повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, оказывает благотворное влияние на общее психосоматическое состояние и пове­дение ребенка.

При закаливании следует неукоснительно придерживаться определенных правил, первое из которых — постепенность. Необходимо также учитывать состояние здоровья и индивидуальные особенности ребенка.

Нельзя проводить закаливающие процедуры, которые не нравятся детям. Они должны доставлять им радость.

К закаливанию детей, надо подходить очень осторожно, внимательно наблюдать за характером их ответных реакций, постоянно консультироваться с педиатром. Но ни в коем случае нельзя вообще лишать детей закаливания, так как именно оно необходимо им для здоровья. Выбирая закаливающие процедуры для дошкольника, воспитывающегося в детском саду, необходимо учитывать и домашние условия, в которых он живет, температуру воздуха, режим проветривания комнаты и т. д. Не каждому поступающему в дошкольное учреждение можно назначать весь комплекс закаливания. Если дома температура воздуха в комнате чрезмерно высокая (24—25 °С), помещение редко проветривается, а ребенка слишком тепле одевают, то в первые дни пребывания в дошкольном учреждении правильный режим проветривания уже сам по себе будет оказывать закаливающее воздействие.

Любое закаливание может принести положительный результат лишь в том случае, если сила воздействия применяющегося фактора (воздуха, воды, солнечной радиации) будет увеличиваться постепенно.

В начале закаливания каждая процедура сопровождается ответными реакциями со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем (увеличиваются частота пульса и глубина дыхания). По мере повторения одних и тех же воздействий, например обливания водой одинаковой температуры, эта реакция ослабевает и через несколько дней совсем угасает. При повышении силы раздражения, например при обливании более холодной водой, та же реакция возникает вновь. Чтобы избежать переохлаждения, не рекомендуется очень резко снижать температуру воды или воздуха, но в то же время следует учитывать, что слишком малое ее снижение не сопровождается выработкой закаливания. В каждом случае нужно выбирать среднее между чрезмерно сильным и чрезмерно слабым воздействием.

Рефлекторная сущность закаливания объясняет необходимость систематического и постоянного повторения соответствующих воздействий. Систематическое повторение закаливающих процедур должно проводиться в одних и тех же условиях окружающей обстановки. Сохранение однотипности условий и времени необходимо потому, что уже через несколько ежедневных повторений у ребенка вырабатывается условный рефлекс на обстановку. Прекращение закаливающих воздействий на несколько дней значительно уменьшает выработанную ранее живость реакции (сужение и расширение кровеносных сосудов, изменение вегетативных функций). Если же перерыв увеличивается до 2 недель и более, то закаливание надо начинать вновь с исходных температур, так как образованные прежде взаимосвязи между закаливанием и организмом за такой продолжительный период полностью угасают.

Закаливающие процедуры нельзя отменять даже в случае легких заболеваний детей, не сопровождающихся значительным ухудшением общего состояния. Тогда применяют слабо действующую процедуру, меньшей силы раздражители: обливание заменяют обтиранием, вместо общей процедуры проводят местную, используют воду на два-три градуса теплее той, которой обливали, когда малыш был здоров. После выздоровления ребенка температуру воды вновь снижают до нужной. В качестве средств закаливания широко используются естественные факторы: вода, воздух и солнечная радиация. Влияние закаливающих факторов будет положительным только в том случае, если они отвечают определенным гигиеническим требованиям. Воздух и вода должны быть чистыми и иметь определенную температуру.

* Закаливание в ДОУ предполагает не только закаливающие процедуры, а целый комплекс мероприятий, осуществляемый в повседневной жизни. Это соблюдение воздушного режима, регулярное проветривание помещений, поддержание температуры воздуха в пределах нормы. Сюда входит и одежда детей, обеспечивающая тепловой комфорт. Легкое платье с короткими рукавами и носки как постоянная одежда допустимы при температуре воздуха в помещении не ниже 23°. При более низких температурах (18—22°) дети младшего дошкольного возраста должны быть в колготах, старшего — в гольфах. Проведение утренней гимнастики, физкультурных занятий в спортивной форме при температуре воздуха 17—18°, общие воздушные ванны длительностью 3—5 мин (во время переодевания ко сну) — вот каждодневное закаливание воздухом. Его эффективно дополняют обязательные прогулки в любую погоду в одежде, не стесняющей активную деятельность. Прогулки в холодное время года два раза в день, летом три раза. К ним следует еще добавить физкультурные занятия на воздухе.
* При закаливании воздухом во время прогулки важно, чтобы ребенок не был пассивным. Положительная эмоциональная настроенность, двигательная активность, речевые и звуковые реакции — все это повышает общий тонус его нервной системы, а вместе с тем и весь уровень жизненных процессов, обмена веществ.
* Вода по сравнению с воздухом является более сильным средством закаливания, так как обладает большей теплопроводностью и теплоемкостью. Закаливающий эффект дают ежедневные водные процедуры, если дети приучены по утрам мыть руки до локтя, уши, шею, верхнюю часть груди, а перед ночным сном умываться, мыть ноги или лучше принимать душ.
* Специальные формы закаливания водой следует начинать с местных процедур с последующим переходом к общим (обливание, душ, купание). Начальная температура воды должна быть близкой температуре кожи тех участков тела, которые будут подвергаться ее воздействию (табл.).

Температура кожи детей разного возраста в зоне теплового комфорта

|  |  |
| --- | --- |
| Температура кожи в градусах) | Возрастные группы |
| 3—4 года | 5—6 лет |
| Груди | 35—36 | 34—35 |
| Кисти | 32—34 | 31—33 |
| Стопы | 30—33 | 28—31 |

Из местных водных процедур наиболее распространено обливание ног. Для этого ковшом или лейкой льется вода в течение 15—20 с на нижнюю половину голени и стопы. Начальную температуру воды 30° постепенно снижают через 1—2 Дня на 2° и доводят до 16— 14°.

Широко применяется контрастное обливание стоп. Попеременное воздействие холодной и теплой воды приводит к более быстрым реакциям нервной системы. Варианты сочетаний теплой и холодной воды разнообразны. По методике дошкольников делят на 2 группы: первая — здо­ровые и закаленные дети, вторая — все остальные (незакаленные, ослабленные, часто болеющие, имеющие хронические заболевания).

Первая группа получает обливание по схеме 38°—18°—38°— 18°. У второй — щадящая нагрузка (38°—28°—38°) как по числу смен, так и по температурным перепадам воды.

Для ослабленных детей контрастные обливания ног можно проводить, постепенно увеличивая разницу температур теплой и холодной воды. Начальная температура теплой воды 36—35° постепенно увеличивается до 40—41°; температура холодной воды с 24—25° снижается, до 18°.

Обливание стоп лучше проводить после дневного сна. Перед обливанием нужно повысить температуру ног с помощью физических упражнений. По окончании обливания ноги насухо вытирают, растирают и снова проделывают физические упражнения.

Для закаливания стоп можно использовать хождение босиком. Начинать ходить босиком рекомендуется при температуре пола не ниже 18°. Сначала, дети ходят в носках (3—5 дней), а потом без них. В первые 5—7 дней ходить босиком следует не больше 3—4 мин. Затем продолжительность хождения удлиняют на 1 мин в день и доводят до 15—20 мин. Хождение босиком рекомендуется во всех возрастных группах.

Смысл хождения босиком заключается в закаливании кожи стоп, которое происходит главным образом под воздействием низких температур пола или земли.

В своей работе мы сочетаем данный вид закаливания с играми и упражнениями для профилактики плоскостопия. Это - ходьба на носках с различным положением рук, по ребристой доске, массажным коврикам, палке или толстому шнуру, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, на месте — не отрывая носки от пола; перекаты с носка на пятку стоя на полу или на палке; катание палки и мяча ступней и пальцами ноги вперед — назад; «рисование» простых геометрических фигур катанием резинового мячика по поверхности пола, захват и подъем пальцами ног мелких предметов (палочек, камешков, шишек).

Для закаливания носоглотки, предупреждения разрастания миндалин и возникновения ангин рекомендуется полоскание рта и горла. Эта гигиеническая процедура проводится после каждого приема пищи. Закаливающий эффект достигается в том случае, если начальную температуру воды 36—-37° постепенно доводить до 8—10°. Процедура такого закаливания может включать в себя игровые составляющие, тогда она приобретает более осмысленный и произвольный характер. Для этой цели нами используется игра с элементами звуковой гимнастики «Волшебный напиток».

Эффективным средством закаливания в дошкольном учреждении 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 л воды 90 г 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.

Важным моментом при проведении закаливания на солевых дорожках является то, что стопа должна быть предварительно разогрета. С этой целью используются массажеры для стоп, пуговичные и палочные дорожки, упражнения для стопы: покачивание вперед-назад на стопе, ходьба на носках, прыжки и т. д.

Еще раз необходимо подчеркнуть, что при использовании только одной специальной закаливающей процедуры рассчитывать на хороший эффект в укреплении здоровья ребенка не приходится. В этом плане оправдывает себя сочетание стихийного закаливания в повседневной жизни при проведении режимных процессов с комплексом специальных закаливающих воздействий и физических упражнений. Совершенно очевидно, что такая многоплановая ежедневная оздоровительная работа предполагает обязательное участие семьи.

Поскольку у ребенка необходимо выработать устойчивость к многофакторным закаливающим воздействиям, набор средств и форм закаливания разнообразен. Из них детские учреждения могут взять на себя те, которые не требуют большой затраты времени и организационно более просты: воздушные ванны, полоскание рта и горла, обливание стоп, хождение босиком. В домашних условиях дети должны и утром и вечером получать наряду с простыми и процедуры, которые требуют определенных затрат времени и характеризуются четкой дозировкой температуры воды (обтирание, обливание, душ, ванны).