Роль закаливания в укреплении здоровья детей.

Подготовила:

Аракелян Гульнара Асхатовна

воспитатель МБДОУ № 467

Введение.

Закаливание - прекрасное и доступное средство для укрепления здоровья детей.

Закаливание – одно из эффективных средств укрепления здоровья и профилактики заболеваний*.*

 Оно положительно действует на механизмы приспособления к холоду, жаре, ослабляет негативные реакции нашего организма на изменения погоды, повышает устойчивость к вирусным и бактериальным заражениям, создает прочный щит от простудных заболеваний и тем самым значительно продлевает срок активной творческой жизни человека.

 Закаливать свой организм необходимо каждому.

Основными природными факторами закаливания являются воздух, солнце и вода.

Закаливание-комплекс методов целенаправленного повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному действию факторов окружающей среды, путем систематического тренирующего дозированного воздействия ими.

Важнейшая роль закаливания- предупреждение болезни.

Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма.

Все закаливающие мероприятия подразделяются на общие и специальные.

К общим относятся- соблюдение правил режима дня, рациональное питание, занятия физкультурой…

К специальным закаливающим процедурам относятся- закаливание воздухом( воздушные ванны), закаливание солнцем( солнечные ванны) и закаливание водой( водные процедуры).

*Немного из истории.*

Закаливание как средство повышения защитных сил организма возникло в глубокой древности.

Большое внимание физическим упражнениям, закаливанию и гигиене тела уделялось в Древней Греции и Древнем Риме. Здесь существовал культ здоровья и красоты тела.

Например: Закаливание мальчиков в Спарте начиналось с грудного возраста.

С семи лет мальчики воспитывались в суровых условиях: их стригли наголо, ходили босиком в любую погоду, купались в холодной воде…

Особое значение закаливанию придавалось на Руси и носило массовый характер. Славяне для укрепления здоровья использовали баню с последующим растиранием снегом или купанием в реке.

Для того чтобы с наибольшей эффективностью, использовать природные факторы для оздоровления, необходимо придерживаться определенных принципов.

Принципы закаливания.

1. Основной принцип закаливания- постепенность увеличения интенсивности закаливающих воздействий.
2. Регулярность( непрерывность)-нужно систематически повторять закаливающие процедуры на протяжении всей жизни. Краткие , но частые , раздражения более эффективны, чем длительные, но редкие.
3. Учет индивидуальных особенностей организма, состояния здоровья индивидуума, восприимчивости и непереносимости им закаливающих процедур.
4. Адекватность( соответствие) дозировки закаливающих факторов.
5. Многофакторность- использование нескольких факторов: холод, тепло, лучистая энергия и вода.
6. Прерывистость- если применять несколько закаливающих воздействий в течении дня, тогда необходимо делать между ними перерывы.
7. Комбинирование общего и местного закаливания(закаливанию подвергают как части организма, так и все тело.

Несоблюдение названных принципов закаливания может привести к напрасной трате времени и не дать должной закаленности, вызвать излишне резкие или даже патологические реакции организма.

Технологическое описание опыта.

Дошкольный возраст является началом всех начал. Именно в эти годы закладывается фундамент здоровья, формируются личные качества, интерес к занятиям любимым делом, раскрываются способности ребенка.

Здоровье детей – это будущее нашей страны.

Проанализировав состояние здоровья детей, приходящих в наш детский сад, мы отметили, что становится все больше детей с частыми простудными заболеваниями.

Следовательно, мы пришли к выводу:

Укрепление здоровья детей – первостепенная задача педагогического и медицинского персонала.

Закаливающие мероприятия – основа воспитательно –оздоровительного процесса, цель которых – снизить заболеваемость детей.

Для того чтобы помочь детям сохранить и укрепить здоровье детей, воспитать потребность в здоровье как жизненно важной ценности.

В своей работе мы широко используем как общие, так и специальные закаливающие мероприятия.

В систему общих закаливающих процедур в работе с детьми входят следующие физкультурно-оздоровительные мероприятия:

1.Соблюдение правил режима дня.

2.Рациональное питание.

3.сквозное проветривание

 4.утренняя гимнастика в проветренном помещении.

5.дыхательная гимнастика.

6.оздоровительная гимнастика после сна.

7.физкультурные занятия.

Каждый комплекс гимнастики рассчитан на 2 недели, за это время дети успевают овладеть техникой выполнения отдельных процедур.

Утренняя гимнастика.

Основная задача гимнастики- укрепление и оздоровление организма ребенка. Именно она усиливает: дыхание, кровообращение, обмен веществ. Во время проведения гимнастики целесообразно использовать музыкальное и речевое сопровождение. Ежедневная гимнастика организует детей на дальнейшую деятельность.

Дыхательная гимнастика.

Особенно эффективным для улучшения и укрепления здоровья являются дыхательные упражнения. Такая гимнастика укрепляет дыхательную мускулатуру, повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Занятия проводятся 2 раза в неделю, в облегченной одежде, в хорошо проветренном помещении. Основа дыхательных упражнений- упражнение с усиленным или удлиненным выдохом – игровые упражнения с носом. Все упражнения проводятся в игровой форме:

Вот идет сердитый еж: П-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф!

(низко наклониться, обхватив руками грудь.)

Где же носик? Не поймешь. Ф-ф-р! Ф-ф-р! Ф-ф-р!

Гимнастика после сна.

Гимнастика помогает улучшить настроение, поднять мышечный тонус, способствует профилактике простудных заболеваний, нарушений осанки и стопы. Главное правило – исключение резких движений. Проводится в течении 7-10 минут .Организация ребенка после сна требует постепенного пробуждения и подготовке к активной деятельности, «поднимать» детей нужно осторожно, постепенно. Целесообразно использовать музыкальное и речевое сопровождение. Например:

Я по спаленке хожу, деток я не нахожу.

 Я к кроватке подойду, в каждый домик постучу.

 и тихонечко спрошу: «Тук-тук, Тимочка проснулся?».

Также в работе с детьми мы используем специальные закаливающие процедуры, такие как: закаливание воздухом, закаливание водой и солнечные ванны.

Закаливание воздухом( воздушные ванны, хождение босиком, физкультурные занятия на улице, прогулка…)

Воздушные ванны.

Они применяются с целью приучить детей к непосредственному соприкосновению всей поверхности тела с воздухом. При этом, кроме температуры, имеют значение влажность и движение воздуха.
Воздействие воздуха пониженной температуры оказывает полезный закаливающий эффект, тренируя вегетативно- сосудистые реакции, то есть улучшает физическую терморегуляцию.

Поэтому хождение раздетыми по солевым дорожкам и дорожкам «здоровья», переодевание детей перед сном, сон в холодное время года в майках, а в теплое – в трусиках- являются ценнейшим закаливающим мероприятием.

Хождение босиком.

Хождение босиком— один из древнейших приемов закаливания, широко практикуемый и сегодня во многих странах. При хождении босиком происходит тренировка мышц стопы(рефлексотерапия) – лучшая профилактика плоскостопия. Поэтому рекомендуется ходить босиком по скошенной траве, мелким камням и т.д…

 Начинать хождение босиком надо в комнате, сначала по 1 минуте и прибавлять через каждые 5—7 дней по 1 минуте, доведя общую продолжительность до 8—10 минут ежедневно.

Дорожки здоровья.

Эффективным средством закаливания является хождение босиком по дорожкам «здоровья» и солевым дорожкам.

Суть процедуры:

Сначала разогревается стопа ребенка- ходьба по дорожкам «здоровья»(фломастеры, пробки, пуговицы, следы).Далее ребенок встает ногами на салфетку смоченную солевым раствором, потом на влажную салфетку- стирает соль с подошвы ног, далее переходит на сухую салфетку.

Жарким летом, когда дети весь день ходят только в трусиках, особой необходимости в приеме специальных воздушных ванн нет.

 Весной же, когда еще нет привычки к воздуху, и в прохладные дни, которые случаются и в летнюю пору, они очень полезны.
Для воздушных ванн выбирают площадку, защищенную от ветра, проводить их можно на террасе, на открытом балконе.

Детей раздевают догола или оставляют только короткие трусики.
Вначале воздушные ванны продолжаются всего 3—4 минуты, постепенно увеличивая их продолжительность, можно довести до часа. Начинать процедуру лучше в тихую погоду при температуре воздуха не ниже 23—24°.

Во время воздушных ванн дети должны быть в движении, в прохладные дни надо подбирать более подвижные игры, в теплые — спокойные. Можно предложить ребенку какое-нибудь интересное задание: бросать и ловить мяч определенное количество раз так, чтобы он ни разу не упал, прокатить деревянный обруч до конца дорожки, обежать 2—3 раза вокруг дерева, беседки…

Прогулка.

Прогулка является наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

Гулять с ребенком необходимо в любую погоду. Отменить прогулку можно лишь при сильном, пронизывающем ветре и проливном дожде. Если есть место, где ребенок будет защищен от таких воздействий (закрытая веранда), прогулка возможна даже и в плохую погоду. При этом следует помнить: для закаливания необходимо правильно одеть детей.

Воспитатель, проявляя об этом заботу, беседует с родителями, дает рекомендации, как одевать детей в соответствии с погодными условиями и занятиями в помещении.

Для получения охлаждающего эффекта специалисты рекомендуют проводить занятия физкультурой в помещении при температуре 18–20о, а на улице, на открытом воздухе – в местах, защищенных от ветра; в тени – при температуре выше 18о (в пределах 19–22°)

Закаливание водой .

Водные процедуры имеют более интенсивный закаливающий эффект, чем воздушные ванны. В работе с детьми мы используем следующие водные процедуры: умывание прохладной водой, обтирание, обливание ног.

Умывание.

Умывание — самый доступный в быту вид закаливания водой. Детям в возрасте полтора года рекомендуется ежедневно умывать не только лицо и руки, но также шею и верхнюю часть груди до пояса. Начинать надо тепловатой водой (30—32 °С), постепенно снижая ее температуру до комнатной, а затем использовать воду из-под крана. После умывания тело ребенка растирают махровым полотенцем до легкого покраснения. Вода для умывания на ночь более теплая (на 2° выше утренней).

Обливание ног.

Обливание ног производится так. Ребенок садится на низкий табурет или детский стул, ноги ставит на деревянный брусок, положенный на дно таза. Воду льют из ковша или кувшина на нижнюю треть голеней и стопы. Длительность обливания 20—30 секунд. Температура воды вначале 27—28°, через каждые 10 дней ее снижают на 1—2 градуса. Конечная температура воды не должна быть ниже 18°.

После ножной ванны, обливания или обмывания ноги вытирают досуха, затем растирают руками до легкого покраснения.

Обтирание.

Обтирание — наиболее мягко действующая водная процедура, которую можно применять не только здоровым, но и слабым детям.

Выполняется процедура следующим образом: смоченным концом полотенца или рукавичкой обтирают руки, шею, грудь, живот, ноги, спину, сразу же вытирая насухо до легкого покраснения. Температура воды вначале 30°, постепенно ее снижают, доводя до комнатной.

Закаливание носоглотки.

Закаливание носоглоткиможно проводить в любое время года. Детям 2—4 лет следует полоскать рот, а после 4 лет — горло кипяченой водой комнатной температуры с добавлением настоя ромашки или шалфея 2 раза в день — утром и вечером. На каждое полоскание используется 1/3 стакана воды. Для школьников температуру воды надо снижать через каждые 10 дней на 1—2 градуса и перейти, наконец, на температуру зимней водопроводной воды. Постепенно увеличивается и длительность процедуры.

Закаливание солнцем.

Солнечные ванныоказывают на организм дошкольников общее укрепляющее действие, усиливают обмен веществ, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям. В коже под влиянием солнечных лучей образуются вещества, богатые витамином D (противорахитическим), что улучшает усвоение солей кальция и фосфора, особенно важных для растущего организма.

Пребывание на солнце полезно еще потому, что дети привыкают переносить тепловое действие солнечных лучей и чувствуют себя бодро даже в жаркую погоду.
Но после продолжительного пребывания на солнце у некоторых детей может появиться слабость, раздражительность, иногда плохой сон. Поэтому необходимо внимательно следить за самочувствием детей как во время приема солнечной ванны, так и после нее.
Место, выбранное для приема солнечных ванн, должно быть сухое. Ребенок ложится на подстилку так, чтобы тело было освещено солнцем, а голова находилась в тени (ее можно покрыть панамой). Продолжительность процедуры вначале 4 минуты, при этом ребенок меняет положение, подставляя солнцу спину, правый и левый бок, живот. через каждые 2—3 ванны ко времени облучения прибавляется еще по минуте для каждой стороны тела. Постепенно длительность солнечной ванны можно довести до 25—30 минут.

Через 2—3 минуты по окончании солнечной ванны ребенка надо облить водой с температурой 26—28° и устроить на полчаса отдыхать в тени.

Перед специальными закаливающими процедурами необходима консультация медицинского работника. Все процедуры проводятся под его контролем.

 Заключение.

Из всего выше сказанного можно сделать следующие выводы:

*Закаливание – одно из эффективных средств укрепления здоровья и профилактики заболеваний.*

Оно положительно действует на механизмы приспособления к холоду, жаре, ослабляет негативные реакции нашего организма на изменения погоды, повышает устойчивость к вирусным и бактериальным заражениям, создает прочный щит от простудных заболеваний и тем самым значительно продлевает срок активной творческой жизни человека. Закаливать свой организм необходимо каждому.

 Начинать закаливание лучше с раннего возраста.

 Основными природными факторами закаливания являются воздух, солнце и вода.

Достаточное пребывание ребенка на воздухе; регулярное проветривание помещения; одежда, позволяющая свободно двигаться без перегревания – все эти факторы постоянно и естественно оказывают закаливающее влияние на организм ребенка.

Результатом нашей работы являются следующие показатели:

1.повысилась посещаемость детей.

2.уменьшилось число частоболеющих детей.

3.уменьшение количества детей по болезням.