Принципы закаливание детей дошкольного возраста

Комплексная система закаливания детей дошкольного возраста, включающая сочетание слабых длительных (воздушные ванны) и сильных кратковременных (босохождение, полоскание горла и умывание холодной водой) воздействий, направленных на отдельные области тела и на весь организм, на фоне разной двигательной активности (физкультурные занятия в зале и на улице) позволит существенно улучшить функцию терморегуляции, повысить резистентность детского организма и уменьшить число часто болеющих детей в 2 раза.

Закаливание — система мероприятий, повышающих выносливость организма к многообразным влияниям внешней среды и воспитывающих способность организма быстро и без вреда для здоровья приспособиться к неблагоприятным воздействиям средствами самозащиты.

Основные виды закаливания: водные процедуры, воздушные, солнечные ванны.

Один из главных принципов закаливания – систематичность. Она позволяет нервной системе адекватно реагировать на изменение условий внешней среды. Второй принцип – постепенность. Начинать надо со слабого воздействия на организм, постепенно переходя к процедурам более сильным и длительным. Третий принцип – индивидуальный подход к ребенку. Закаливание обязательно должно проходить на фоне положительных эмоций. Чтобы оно не вызывало у ребенка отторжения, можно проводить его в игровой форме, под веселую, задорную музыку.

Четвертый, не менее важный принцип, - комплексность закаливания. Закаливание обязательно должно проходить в комплексе с другими оздоровительными мероприятиями: корригирующей, дыхательной гимнастикой, фототерапией.

«Босохождение» - это отличное закаливающие средство для детей, особенно с ослабленным здоровьем. Очень полезно пройтись, пробежаться босиком по полу, по земле, по специально подготовленным дорожкам в физкультурном зале, группе. Босохождение следует начинать в теплое время года, и продолжать в холодное.

Солевое закаливание. Хождение босиком по коврику, пропитанному солевым раствором, является очень эффективным. Солевой раствор раздражает хеморецепторы, вызывая расширение периферических сосудов стоп. Рефлекторно усиливается теплообразование, увеличивается прилив крови к нижним конечностям и стопам, длительное время сохраняется тепло. Механические действия возникают в результате раздражения биологических точек на подошве. Солевая дорожка, представляет собой, коврик их холстины длиной 5 метров, пропитанный солевым раствором (на 5 л воды 220 г соли и 5-10 г йода, или 250 г морской йодированной соли). Возможен и другой вариант солевой дорожки: 4 -6 холстяных мешочков шириной 15 см. и длиной 30 см., наполненные морской солью крупного помола, в два слоя, смачивают водой (лучше из пулевилизатора), после использования мешочки необходимо постирать и просушить, по мере таяния соли, мешочки следует пополнять солью.

 Процедура закаливания начинается с разогрева стопы. Для этого используют массажеры для стоп, по которым дети проходят босиком. Это могут быть ребристые доски, дорожки из горизонтальных палочек, массажные коврики и т.д. Различные виды ходьбы и бега, включаются во вводную часть занятия. После того, как стопа «разогрета», проводятся упражнения на солевых дорожках, массажных и сухих ковриках, в комплексе с ритмической гимнастикой для мышц плечевого пояса, рук, спины и живота. Для усиления закаливающего эффекта процедура завершается дыхательной гимнастикой и обливанием стоп прохладной водой.

 Обливание стоп 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.

В нашем детском саду принимаются комплексные меры по формированию, сохранению и укреплению здоровья воспитанников, вашему вниманию представлены некоторые виды занятий по закаливанию в ДОУ.

1. Комплекс занятий по закаливанию всех групп поточным способом.

I. Легкий бег по корригирующим, массажным дорожкам, босиком (разогревание стоп) под веселую музыку;

II. Элементы самомассажа БАТ малыми массажными мячиками и дыхательная гимнастика.

1. Массаж ладоней, плеч, груди, живота, ступней.

2. Дыхательные упражнения по методу Стрельниковой «Погончики», «Ладошки», «Большой маятник» и «Вдохи жизни» по П. Иванову.

III. Ритмическая гимнастика под знакомую мелодию (1 раз в неделю).

2. Комплекс занятий по закаливанию.

I. Легкий бег по корригирующим, массажным дорожкам, босиком (разогревание стоп) под веселую музыку, со второго полугодия добавляется солевое закаливание – ходьба по мокрой солевой дорожке (холщевая ткань, пропитанная солевым раствором, 500 г морской соли на ведро воды), после которой дети наступают на сухое чистое полотенце.

II. Дыхательная гимнастика.

III. Ритмическая гимнастика под знакомую мелодию (1 раз в неделю).