ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЛЕТО ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ

Летнюю работу с детьми принято называть оздоровительной. Этим определяется ее цель и направление. Важно своевременно использовать благоприятные для укрепления здоровья детей условия летнего времени и добиться того, чтобы каждый ребенок поправился и закалился.

Здоровый образ жизни – это основа, позволяющая быть активными в любых сферах деятельности: на работе, дома, на отдыхе. Здоровьем важно заниматься с самого раннего возраста.

            Вырастить детей здоровыми, крепкими, сильными – долг педагогов детских садов, родителей – всех, кто участвует в воспитании. Нормальное духовное развитие ребенка невозможно, если он растет болезненным и хилым. Известно, что здоровье ребенка  в значительной мере зависит от наследственности. Каждый кто имеет дело с детьми, знает, что  на одинаковые условия внешней среды они реагируют по – разному. У одного легкий сквозняк вызывает насморк, который может продолжаться несколько недель или осложниться воспалением легких. Другой в холодный весенний день будет долго ходить в промокшей обуви и не почувствует ни малейшего  недомогания.  Различная реакция на внешние факторы во многом объясняется врожденными  особенностями организма. Однако даже у болезненных  и ослабленных детей   можно уменьшить чувствительность к вредным воздействиям среды. Систему мероприятий, направленных на повышение общей сопротивляемости организма, называют закаливанием. В отличие от закаливания медицинская профилактика позволяет предупредить только какую либо одну (реже две – три) определенную инфекцию. Но заболеваний много. Есть и такие, против  которых пока не применяют профилактических прививок. К тому же известно, что даже дети, которым сделаны прививки против некоторых инфекций, иногда все же заболевают. Закаленные, крепкие дети  заболевают реже и переносят болезнь легче, чем ослабленные.

            Таким образом, без сомнения, закаливание детей – одна из важнейших задач родителей и воспитателей.

            Задача эта не так проста, как может  показаться на первый взгляд. Несвоевременно начатое и неправильное организованное закаливание детей может быть причиной ухудшения здоровья. Наиболее целесообразно  начинать  закаливание в теплое время года, лучше всего – в разгар лета. В этот период после закаливающих процедур, большинство из которых  связано с охлаждением, ребенок может быстро согреться, что позволяет предупредить возникновение простудных заболеваний.

В своей работе по закаливанию детского организма необходимо придерживаться следующих принципов:

1. Регулярность;

2. Постепенность (постепенное увеличение нагрузки, пусть медленнее, но зато увереннее достигать желаемого результата).

3. Интенсивность, т.е. увеличение времени воздействия.

4. Сочетаемость общих и местных охлаждений (например: при босоножье, одежда также должна быть облегчённой).

5. Комплексность, т.е. процедуры закаливания должны восприниматься шире, чем просто ходить босиком. Это и прогулки и бег и сон при хорошем доступе воздуха.

6. Положительный эмоциональный настрой ребёнка

            Закаливающее действие  солнечных лучей в большой мере  связано с тем, что под их влиянием в коже  вырабатываются витамины группы Д.  Эти витамины способствуют росту ребенка и укреплению его костяка, под их влиянием повышается сопротивляемость к заразным и простудным заболеваниям. Эти витамины содержатся во многих пищевых продуктах. Однако известно, что эти витамины, вырабатываемые непосредственно в коже человека, более активны, чем те, которые поступают с пищей.     Рекомендуется проводить закаливание пищей. Не плохой профилактический эффект оказывают тонизирующие напитки с добавлением адаптогенов.

     Рекомендуется применение настоя шиповника. Для этого цельные плоды (30-40шт) заливают стаканом кипящей воды и кипятят 7-10минут. После охлаждения и процеживания ребенок в зависимости от возраста может пить отвар от четверти до половины стакана в день.

     Ослабленным не закаленным детям рекомендуем пить натощак свежий морковный сок: от одной столовой ложки до половины стакана два раза в зависимости от возраста.

     Также рекомендуется добавлять в пищу ослабленным детям проросшие зерна пшеницы, овса, ржи – концентрат витаминов. Вырастить их совсем не сложно. Для этого зерна злаков разложить между двумя слоями хлопчатобумажной ткани, обильно намоченными в теплой воде . и оставит до поры до времени при температуре 22-24 градуса. Верхнюю ткань время от времени увлажняйте. Вскоре появятся ростки. Для пшеницы ростки не должны быть более 5 миллиметров, у остальных могут быть длиннее. При необходимости после подсушивания проростков их можно перемолоть на кофемолке. Такая солодовая мука хороша как добавка к салатам. Если порошок засыпать в стакан со свежекипящим молоком, а то и просто кипятком, получается каша или кисель. Хорошо добавить к ним чайную ложку меда (если у ребенка нет аллергии к нему) и сливочного масла.

            Известно значение общей сопротивляемости организма  ребенка. Для ее повышения наиболее важны водные процедуры: обтирание, обливание и купание. Простудные заболевания в большинстве случаев связаны с местным охлаждением (сквозняки, мокрая обувь). Охлаждение ослабляет защитные способности организма, и те микробы, которые постоянно присутствуют в полости носоглотки, проявляют свое болезнетворное действие.

            Однако такую реакцию можно изменить. Сделать это помогает закаливание водой. Самая мягкая из водных процедур – обтирание влажной тканью или губкой. Обтирание начинают, используя воду, температурой, близкой к температуре тела. Постепенно температуру воды понижают с таким расчетом, чтобы через полтора – два месяца она была равна комнатной. В теплую погоду лучше делать обтирание на открытом воздухе. Более действенно обливание, а также местные ванны. Обширное умывание как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего возраста. Его можно проводить и  после сна. Суть обширного умывания заключается в следующем: ребенок, раздетый до пояса, в быстром темпе, самостоятельно выполняет ряд последовательных действий. При этом можно использовать стихотворный текст (приложение 1).

            После закаливающих водных процедур кожу ребенка растирают докрасна сухим полотенцем. Это способствует возникновению более правильной и быстрой реакции сосудов и позволяет избежать вредного влияния охлаждения, связанного с водными процедурами. Нельзя  допускать, чтобы дети обсыхали на солнце, а особенно на ветру.

            Воздушные ванны действуют сходно с водными процедурами; кроме того, они обеспечивают гигиеническое состояние кожи (кожное дыхание). Вообще же пребывание детей на свежем воздухе совершенно необходимо и в отличие от других закаливающих процедур не ограничивается каким – то временем.

            Еще недавно главной ошибкой родителей и воспитателей было стремление кутать детей. Теперь их, как правило, не кутают, но иногда впадают в противоположную крайность – одевают слишком легко даже в холодную погоду, ошибочно считая, что это тоже является закаливанием. Но закаливание холодом предусматривает его непродолжительное воздействие, не ведущее к общему охлаждению организма. Температура тела человека постоянна, и кратковременное действие холода не приводит к ее  понижению.

Ходьба босиком на прогулке в летний период тоже оказывает закаливающее воздействие на организм ребенка. Но прежде чем начать босохождение на участке необходимо проверить территорию на наличие предметов, которые могут нанести вред здоровью и  познакомить детей с правилами ходьбы босиком (приложение 2).

Закаливание детей, укрепление их здоровья в летний период – задача сложная, требующая знания особенностей детского организма.

Приложение 1

«Умывайка»

«Раз» - обмывает правой рукой левую кисть.

«Два» - обмывает левой рукой правую кисть.

«Три» - мокрой правой ладонью проводит от кончиков пальцев левой руки до локтя.

Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трем их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.

Переплетенные пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.

Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

Заключительный этап.

Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

Упражнение можно сопровождать стихами:

Эй, ребята, все ко мне.

Кто стоит там в стороне?

А ну быстрей лови кураж

И начинай игру – массаж.

Разотру ладошки сильно,

Каждый пальчик покручу.

Поздороваюсь со всеми,

Никого не обойду.

С ноготками поиграю,

Друг о друга их потру.

Потом руки «помочалю»,

Плечи мягко разомну.

Затем руки я помою,

Пальчик в пальчик я вложу,

На замочек их закрою

И тепло поберегу.

Вытяну я пальчики,

Пусть бегут, как зайчики.

Раз – два, раз – два,

Вот и кончилась игра.

Вот и кончилась игра,

Отдыхает детвора.

СТ. воспитатель Мелихова А.А.

Как надо родителям готовить ребёнка к поступлению в детский сад

      Не отдавайте ребенка в д/с в разгаре кризиса 3-х лет. Этот кризис первая попытка самореализации.

      «Раскройте секреты» малышу возможных навыков общения с детьми и взрослыми людьми.

      Настройте малыша как можно положительнее к его поступлению в д/с.

      Не обсуждайте при малыше волнующие Вас проблемы: ребенок не слушая, слушает.

      Готовьте Вашего ребенка к временной разлуке с Вами и дайте понять ему, что это неизбежно лишь только потому, что он уже большой.

      Все время объясняйте ребенку, что он для Вас, как прежде дорог и любим.

      Учите ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.

      Введите режимные моменты д/с в домашний режим дня.

      Повысьте роль закаливающих мероприятий. Они не защитят от инфекционных заболеваний, но уменьшат вероятность возникновения возможных осложнений.

      Не угрожайте ребенку д/с как наказанием за детские грехи, а также за его непослушание.

      Не нервничайте и не показывайте свою тревогу накануне поступления ребенка в д/с или в случаях, если ребенок заболевает: ребенок фиксирует родительские способы реагирования и включает их в собственную модель и стиль поведения.

Как надо родителям вести себя с ребёнком, когда он впервые начал посещать детский сад

-          Настраивайте ребенка на мажорный лад. Внушайте ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.

-          Забирайте первое время пораньше домой, создайте спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.

-          Уменьшайте нагрузку на нервную систему: на время прекратите походы в цирк, театр, в гости и другие многолюдные и шумные места, сократите просмотр телепередач.

-          Не кутайте ребенка, а одевайте в соответствии с температурой в группе.

-          Не реагируйте на выходки ребенка и не наказывайте его за детские капризы.

Как не надо родителям вести себя с ребёнком

-          В присутствии ребенка плохо говорить о детском саде, педагогах или обсуждать связанные с ним проблемы.

-          «Наказывать» ребенка детским садом и в числе последних забирать его домой.

-          Мешать его контактам с детьми в группе: родитель, оставаясь в группе наблюдать за своим ребенком порождает ситуацию двойственности, которая усугубляет в ребенке качество нерешительности и препятствует возможности обучиться спонтанному поведению в новой обстановке.

-          Наказывать за детские капризы. Обратите внимание: ребенок капризен и своеволен лишь тогда, когда ему действительно ничто не угрожает. Балуясь, он испытывает и себя, и мир на прочность, он определяет до каких допустимых границ могут простираться его действия в этом мире. При малейшем страхе, намеке на опасность он бежит искать защиты и помощи у взрослых, становясь образцом послушания. Это – признание своей ошибки и просьба о помощи. Ведь своего опыта еще нет. Требуется грамотная помощь взрослых: в трудной ситуации – дать образец новой формы поведения в изменившихся условиях.