



Консультация для родителей: «Закаливание детей дошкольного возраста».

О. Даль считал, что закаливать человека – это «приучать его ко всем лишениям, нуждам, непогоде, воспитывать в суровости».

Г. Н. Сперанский рассматривал закаливание как воспитание в организме способности быстро и правильно

приспосабливаться к меняющимся внешним условиям.

Любое совершенствование – это длительная тренировка. Следовательно, закаливание – это своеобразная тренировка защитных сил организма, подготовка.

Закаливание допустимо только при полном здоровье ребенка.

Принципы закаливания.

Перечислим основные принципы закаливания:

закаливание нужно начинать в состоянии полного здоровья;

интенсивность и длительность закаливающих процедур должны нарастать постепенно с учётом переносимости их ребёнком;

эффект закаливания зависит от систематичности его проведения.

Нельзя сразу подвергать детей сильным воздействиям холодного воздуха или воды, приучать к ним следует постепенно, медленно и тем более осторожно, чем моложе и слабее ребенок. Постепенность - одно из основных правил закаливания. Важность этого принципа определяется самой сущностью закаливания - постепенно приспосабливаться к необычным условиям. Резкое охлаждение, превышающее возможности организма противостоять такому неблагоприятному фактору не только не принесет пользы, а, наоборот, вызовет заболевание, простуду. Привычка к холодным воздействиям должна воспитываться последовательно. Целесообразнее начинать закаливающие процедуры в летнее время, когда температура воздуха более высокая, чем в другие сезоны и колебания температуры бывают менее резкими.

Систематичность проведения закаливающих процедур во все сезоны года. Естественной реакцией организма на холод является максимальное сужение, а затем максимальное расширение сосудов для того, чтобы усилить кровоток и согреть организм. Но через некоторое время это приводит к еще более сильному переохлаждению. Путем же регулярного закаливания можно

выработать условно рефлекторное сужение сосудов до оптимального размера, предотвращающее охлаждение организма.

Проводить закаливающие процедуры надо с учетом индивидуальных особенностей ребенка и его возраста. Этот принцип говорит о том, что

прежде, чем начинать закаливание, необходимо тщательно изучить физическое и психическое развитие каждого ребёнка, собрать данные от специалистов и родителей. При этом большое значение имеет состояние здоровья, общее физическое развитие, тип нервной системы, самочувствие и настроение в данное время. При выборе мер закаливания необходим совет врача. Нужно внимательно присматриваться к тому, как ребенок переносит охлаждение, как действует на него жара. Здесь может иметь значение и возраст, и недавно перенесенное заболевание, и состояние нервной системы. Дети, очень чувствительные к охлаждению, нуждаются в особом подходе, в большей постепенности мер закаливания.

Дети делятся на 3 группы. I группа – дети здоровые, ранее закаливаемые. II группа – дети здоровые, впервые приступающие к закаливающим процедурам или дети, имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья. III группа – дети с хроническими заболеваниями или дети, вернувшиеся в дошкольное учреждение после длительного заболевания. Для каждой группы детей подбираются соответствующий комплекс закаливающих процедур. По мере закаливания дети переходят из одной группы в другую.

Последовательность.

Первоначально рекомендуются воздушные ванны, затем, по мере привыкания, следует переход к водным процедурам и солнечным ваннам. К обливанию можно переходить после того, как дети привыкнут к обтиранию, а купание в водоёмах после привыкания к обливанию и т. д.

Комплексность. Специальные закаливающие процедуры лишь тогда дают нужные результаты, когда они сочетаются с другими мероприятиями в повседневной жизни ребёнка, направленными на укрепление здоровья (это прогулки, утренняя гимнастика, проветривание помещений, физкультурные занятия и т. д.) и если они проводятся комплексно. Так, например, воздушные ванны хорошо сочетаются с активными физическими упражнениями, а солнечные ванны можно соединить с водными процедурами и т. д. Проведение закаливающих процедур при положительном настроении ребенка.

Средства и методы закаливания

Методы закаливания не специальные подразумевает создание соответствующих условий. Это, прежде всего, обеспечение чистого свежего воздуха, соответствие одежды, температура воздуха. Температурный режим, чистота воздуха в помещениях достигается сквозным проветриванием. Это

очень важный приём закаливания, так как в помещениях (дома и в д/с) дети находятся от 75% до 90% времени суток, поэтому температура помещений сильно влияет на формирование устойчивости к холоду. Недостаток температурного режима помещения в том, что он относительно постоянен, пределы колебаний температуры невелики. Для того, чтобы он приносил закаливающее воздействие, необходимо сделать его «пульсирующим», то есть применять сквозное проветривание до 5 раз в день.

Методы закаливания специальные – группа закаливающих процедур, осуществляемых с учётом всех принципов закаливания. Подбор их проводится исходя из конкретных условий дошкольного учреждения и в соответствии с сезоном года. Наиболее эффективным будет такой подбор специальных занятий и закаливающих процедур, при котором они равномерно распределены в режиме дня каждой возрастной группы д/сада и продолжают выполняться родителями дома.

Специальным видом закаливания является и гимнастика, которая воспитывает в человеке умение владеть своим телом, своими движениями. Гимнастика укрепляет организм, способствует улучшению дыхания, кровообращения и даже пищеварения. Когда встанет вопрос о переходе от закаливания к систематическим занятиям физкультурой, то необходимо будет обратиться за советом к врачу и методисту по физкультуре, они помогут учесть слабые и сильные стороны физического развития вашего ребенка и предложат ему самый подходящий вид спорта.

Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, вода, солнечные лучи. Сочетание с физическими упражнениями эффективность закаливающих воздействий повышается (см. Приложение).

Наиболее распространенная и доступная форма закаливания - использование свежего воздуха. Воздух действует на организм своей температурой, содержанием влаги, движением частиц. Воздушные закаливающие процедуры входят в обычный режим дня:

воздушные ванны при переодевании ребёнка и во время утренней гимнастики;

сон в хорошо проветренной спальне с доступом свежего воздуха (открытые фрамуги, форточки) ;

поддержание оптимального температурного режима в помещении (температура +18. 20°C) ;

ежедневные прогулки на свежем воздухе по 3-4 часа на свежем воздухе в любую погоду тренируют терморегуляторный механизм ребёнка, адаптируют его к колебаниям температуры, влажности, движению воздуха.

Прогулки на свежем воздухе отлично закаляют детей. Бояться, что ребенок может во время прогулки простудиться, не следует. Надо только приучить его гулять в любую погоду, ежедневно бывать на свежем воздухе. Одежда

для прогулки в холодное время года должна быть достаточно теплой и легкой, чтобы не стеснять движений. Не забывайте брать с собой на улицу игрушки, лопатки, саночки и т. п., чтобы малыш двигался, бегал.

Время прогулок должно быть постоянным и соблюдать его необходимо точно. Лучше всего совершать прогулки между завтраком и обедом. Воздушные ванны проводить лучше через час после еды. Для детей 3-7 лет воздушные ванны в сочетании с движениями начинать весной и летом. Для детей других возрастных групп воздушные ванны летом нужно проводить на улице в тенивых местах. При этом можно предложить ребенку какое-то интересное занятие. Кроме того, важно приучить детей спать в местах с постоянным доступом воздуха на улице, веранде или хотя бы при открытом окне или форточке.

К закаливающим факторам относятся также действие солнечных лучей. Солнце влияет на рост и развитие живых организмов, его считают источником всего живого. Солнечный свет укрепляет деятельность центральной нервной системы, оживляет обмен веществ, повышает сопротивляемость. В солнечном спектре имеются ультрафиолетовые лучи, под влиянием которых в коже образуется витамин Д (противорахитический). Однако к солнечным процедурам нужно относиться очень осторожно, так как после продолжительного пребывания на солнце у детей появляется слабость, раздражительность.

Кварцевание группы.

Соответствие одежды температурному режиму;

смена одежды детей в течении всего дня.

Результаты закаливания во многом зависят от того, как ребёнок относится к этим процедурам. Важно, чтобы закаливающие процедуры вызывали положительные эмоции у детей.