

«Закаливание детей дошкольного возраста»

Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он совсем не болел, то, во всяком случае, поддерживать у него высокий уровень здоровья вполне возможно.

Н. М. Амосов

Забота о здоровье человека всегда занимала во всем мире приоритетные позиции. Воспитание здорового ребенка является главной целью любого дошкольного учреждения. Потому что дошкольное детство - время интенсивного развития ребенка: приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых не возможен здоровый образ жизни.

В этом случае, **закаливание** один из наиболее подходящих вариантов для тех, кто хочет сохранить свое здоровье и здоровье детей. Под закаливанием следует понимать - систему мероприятий, повышающих выносливость организма к многообразным влияниям внешней среды (холоду и жаре, изменению влажности и др.) и воспитывающих способность организма быстро и без вреда для здоровья приспосабливаться к неблагоприятным воздействиям средствами самозащиты.

Закаливание следует начинать с самого раннего детства и продолжать всю жизнь, изменяя формы и методы его в зависимости от возраста.

Закаляя детей дошкольного возраста, мы ставим перед собой следующие конкретные задачи:

- повысить стойкость детского организма в борьбе с заболеваниями;
- приучать детей чувствовать себя хорошо в различных меняющихся условиях;
- воспитывать у детей потребность в свежем воздухе, приучать их не бояться холодной воды и других факторов закаливания;
- воспитывать умение преодолевать трудности.

Обычно закалённые дети становятся менее восприимчивыми к резким изменениям температуры, к простудным заболеваниям. У них хороший аппетит, хороший сон, такие дети спокойны, уравновешенны, жизнерадостны и отличаются хорошей двигательной активностью.

Но таких результатов можно добиться только при условии правильного проведения закаливающих мероприятий.

Принципы закаливания:

1. Постепенность увеличения закаливающих процедур. Первоначальные закаливающие процедуры должны по своей силе и по длительности вызывать минимальные изменения в организме. Только по мере привыкания к определённым виду раздражителя их можно постепенно усиливать. Целесообразнее начинать закаливающие процедуры в летнее время, когда температура воздуха

более высокая, чем в другие сезоны и колебания температуры бывают менее резкими.

2. Систематичность. Мы не должны прерывать начатые закаливающие процедуры без серьёзных оснований, так как в этом случае исчезают те способности организма, которые были приобретены в процессе закаливания.

3. Последовательность. Первоначально рекомендуются воздушные ванны, затем, по мере привыкания, следует переход к водным процедурам и солнечным ваннам.

4. Комплексность. Специальные закаливающие процедуры дают нужные результаты, когда они сочетаются с другими мероприятиями в повседневной жизни ребёнка, которые направлены 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.

5. Учёт индивидуальных особенностей ребёнка. Этот принцип говорит о том, что прежде, чем начинать закаливание, необходимо тщательно изучить физическое и психическое развитие каждого ребёнка. Для этого мы проводим анкетирование родителей, поддерживаем тесную связь со специалистами и мед.персоналом.

6. Проведение закаливающих процедур при положительном настроении ребёнка. Результаты закаливания во многом зависят от того, как ребёнок относится к этим процедурам. Важно, чтобы закаливающие процедуры вызывали положительные эмоции у детей.

Нарушение этих принципов приводит к отсутствию положительного эффекта от закаливающих процедур.

Каких - либо постоянных противопоказаний к закаливанию нет. Закаливание является дозированным в том случае, если есть противопоказания мед.персонала. Временными противопоказаниями к закаливанию являются все виды ОРВИ, ОРЗ, обширные поражения кожных покровов, выраженные травмы и другие заболевания со значительными нарушениями деятельности нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной систем.

Методы закаливания делятся на две группы: специальные и неспециальные методы закаливания.

Специальные методы – это группа закаливающих процедур (воздушных, водных и др.), осуществляемых с учетом всех принципов закаливания.

Подбор их проводится исходя из конкретных условий ДУ, в соответствии с сезоном года. Наиболее эффективным будет такой подбор процедур, при котором они равномерно распределены в режиме дня каждой возрастной группы и продолжают выполняться родителями в домашних условиях.

Неспециальные методы – создание соответствующих условий:

- достаточный минимум одежды для прогулок, для игр в помещении и для сна;
- максимально возможное пребывание на свежем воздухе в любую погоду, включающее прогулки и занятия спортом;
- систематическое проветривание помещений.

Проведение оздоровительных мероприятий детей ДОО невозможно без участия семьи в этом процессе, так как целый ряд оздоровительных мероприятий необходимо продолжать и в домашних условиях. Участие родителей очень значимо во всей работе дошкольного учреждения. Ведь только благодаря совместной деятельности педагогов и родителей можно добиться наиболее значимых результатов в решении проблемы — снижения заболеваемости детей, укрепления их здоровья.

