

Консультация для воспитателей на тему : «Закаливание детей в летний период»

Закаливание детей дошкольного возраста помогает повысить иммунную защиту и реже болеть инфекционными заболеваниями. В основе закаливания лежит регулярная тренировка организма к перепадам температуры окружающей среды.

Закаливание –особенно важно для маленьких детей, ведь их организм еще не может быстро и адекватно реагировать на различные изменения в окружающей среде, механизмы терморегуляции еще работают не в полную меру для того, чтобы хорошо справляться с перегреванием или переохлаждением.

Общие принципы закаливания.

Перед закаливанием детей раннего возраста следует уяснить ряд правил, без соблюдения которых данная процедура не только не принесет пользы, но и может даже навредить. Без регулярности в проведении любое закаливание неэффективно.

Только систематические закаливающие процедуры без привязки к времени года дают положительный результат. Закаливание детей следует начинать только в здоровом состоянии.

Даже для здорового организма закаливающие процедуры являются стрессом в первый раз, а состояние больного ребенка на их фоне может ухудшиться. Интенсивность, частота и длительность всех закаливающих процедур следует повышать постепенно, наблюдая, как малыш перенёс предыдущую нагрузку.

Программа закаливания детей должна быть построена для каждого ребенка индивидуально, в зависимости от его физических и психических способностей. Важна также последовательность в применении различных закаливающих факторов – начинают всегда с более простых (воздушные и солнечные ванны, постепенно переходя сильнодействующим (обтирания, обливания холодной водой).

Оптимальным решением будет ввести комплекс закаливающих мероприятий в ежедневный режим дня ребёнка, а также сочетать их с другими занятиями, например, во время прогулки или выполнения физических упражнений.

Любое закаливание детей дошкольного возраста надо проводить только при их хорошем настроении.

Закаливание воздухом – самый простой и доступный для детей способ. Начинают закаливание детей дошкольного возраста с воздушных ванн, например, во время переодевания, утренней зарядки, затем подключают сон с открытой форточкой. Оптимально поддерживать в помещении температуру 18 – 20 градусов. У детей школьного возраста закаливание воздухом более интенсивно осуществляется во время прогулок на свежем воздухе по 3 – 4 часа при любых погодных условиях. Одежда для прогулок должна быть достаточно теплой и в то же время лёгкой, чтобы не стеснять активных движений.

Закаливание детей дошкольного возраста солнечными лучами

Солнце стимулирует рост, ускоряет обменные процессы, укрепляет нервную систему, повышает сопротивляемость организма к инфекциям. Солнечные лучи – довольно интенсивный и опасный фактор закаливания. Начинают закаливание солнцем у детей раннего возраста в тени деревьев, затем переходят на местные солнечные ванны отдельных участков тела (рук, ног, постепенно увеличивая длительность солнечных ванн. Делать это надо утром или вечером, тщательно наблюдая за самочувствием малышей. Начинают с длительности солнечных ванн 4 минуты, постепенно доводя время на солнце до 30 минут. Головной убор и питье – обязательные условия закаливания солнцем.

Солнечные ванны оказывают на организм дошкольников общее укрепляющее действие, усиливают обмен веществ, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям. Место, выбранное для приема солнечных ванн, должно быть сухое. Ребенок ложится на подстилку так, чтобы тело было освещено солнцем, а голова находилась в тени (или на голове должен быть головной убор). 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.

Закаливание водой.

Вода является самым мощным фактором закаливания. Для детей дошкольного возраста в режим дня обязательно мытье рук – утром, перед и после еды, после туалета и прогулки. Кроме гигиенического значения мытье рук прохладной водой выполняет закаливающую роль. Спустя время можно расширить режим закаливания водой – попеременно

мыть руки до локтей, шею и лицо теплой и холодной водой. Хорошим закаливающим эффектом обладает полоскание горла прохладной водой после еды. По отзывам, после серии таких полосканий снижается частота воспалительных заболеваний носоглотки.

Общее закаливание водой у детей рекомендуют начинать с обтирания тела влажной махровой рукавичкой. Сначала обтирают только руки, ноги и шею, постепенно увеличивая площадь обтирания, температуру воды и длительность процедуры. После обтирания нужно интенсивно растереть кожу сухим полотенцем. Только после такой подготовки можно переходить к обливаниям.

Начинают обливания водой с температурой 39 градусов, через 3-4 дня её снижают на 1-2 градуса.

Летом можно обливаться на улице, в прохладное время года – в помещении. При таком виде закаливания детей дошкольного возраста, как обливание, также важна постепенность. Чтобы привыкнуть, начинают обливание с ног, постепенно поднимаясь выше.

Прогулка является мощным средством закаливания организма. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна .

После дневного сна проводить закаливающую гимнастику. Дети в трусиках выполняют ряд упражнений.

Также для профилактики плоскостопия и закаливания организма, дети ходят босиком по гимнастическому коврику (летом на улице по камешкам, траве, песку), выполняют ряд упражнений, например: «Подними карандаш», «Сложи платочек», «Прокати мяч», «Кто больше соберёт орешков для белочки» и т. д. При этом еще укрепляются своды и связки стоп. Начинают хождение босиком при температуре пола не ниже 18 градусов. Вначале в носках (в течение 4-5 дней, затем полностью босиком по 3-4 мин. Ежедневно время процедуры увеличивается на 1 мин. и постепенно доводится до 15-20 мин. Смысл хождения босиком заключается в закаливании кожи стоп, которое происходит главным образом под воздействием низких температур пола и земли.

Эффективным средством закаливания является хождение по солевым дорожкам. Эффект солевых дорожек заключается в том, что соль раздражает стопу ребенка, богатую нервными окончаниями. Процедура состоит в следующем. Берутся три полотенца. Первое полотенце опускается в солевой раствор (на 1 литр воды 90 гр. соли) и затем расстилается на полу или

полиэтиленовой пленке. Второе полотенце, намоченное в пресной воде комнатной температуры, кладется рядом с первым. Третье полотенце остается сухим. Ребенок встает ногами на первое полотенце, выполняет притопывание, прыжки и т. д. в течение 4-5 минут, затем переходит на второе полотенце, стирает соль с подошвы ног, будто бы он пришел с улицы, и вытирает ноги о половик, а затем переходит на сухое полотенце и вытирает ступни ног насухо. При проведении закаливания на солевых дорожках важно предварительно разогреть стопу.

"Дорожка Здоровья" представляет собой полосу из легкостирающейся ткани с нашитыми на нее мелкими предметами: пуговицы, бусинки, плетенные веревочки, шнуры и другие объемные предметы, безопасные для ребенка. Можно использовать коврики для ванной типа "травка". Подобные дорожки используют для профилактики плоскостопия и являются активными раздражителями рецепторов, находящихся на стопе ребенка.

Заключение

Закаливание следует проводить для детей, начиная с достаточно раннего возраста. Так закладывается крепкий иммунитет ко многим заболеваниям, предотвращается возникновения возможных осложнений после перенесенных болезней, а сами заболевания проходят быстрее.

Закаливание, проводимое в детском саду, позволяет детям пойти в школу с крепким здоровьем, что принесёт пользу успеваемости в целом: меньше пропусков по причине болезни не даст повода для снижения общей успеваемости, а физическое воспитание в соответствии с требованиями общего оздоровления организма приобщит маленького человека к активной и деятельной жизни.

Крепкое здоровье дошкольника, возможность наслаждаться жизнью в любую погоду, отсутствие большинства заболеваний – именно в этом состоит счастье родителей. Ведь здоровье ребенка во многом складывается именно из сочетания нескольких факторов, в число которых включается наследственность, питание, а также подготовка его иммунитета к встрече со множеством провоцирующих факторов.

Поэтому мероприятия, направленные на оздоровление и создание крепкого иммунитета, являются как раз тем направлением, которое должно совместно осуществляться и родителями, и воспитателями дошкольных учреждений.