Принципы закаливания в ДОУ

**Принципы закаливания в ДОУ**

Честь и хвала тому детскому саду, в котором уделяется достаточное внимание физическому развитию детей, в частности – закаливанию. Привыкание детского организма к пониженным температурам, его адаптация к менее комфортным условиям сказывается и на иммунитете ребёнка, укрепляя его, и на здоровье. Если регулярно проводить закаливание детей, они станут гораздо реже болеть, а в будущем им не грозит букет хронических заболеваний, популярный среди школьников в наши дни.

Прежде чем начать процедуры закаливания необходимо соблюсти некоторые условия. Температура комнаты во время бодрствования детей должна быть 22 градуса, при влажности от 40 до 60%. Для сна более комфортна температура 18°. Необходимы прогулки на воздухе при любой погоде. Зимой малыши могут гулять при отсутствии ветра и температуре до пяти градусов мороза. Сквозное проветривание допустимо при отсутствии детей в группе. Обязательно выполнение следующих правил при закаливании.

Основная цель закаливания – оздоровление и профилактика заболеваний.

Только систематические занятия способны дать положительный результат.

Воздействие должно быть постепенным и обеспечивать медленное привыкание к закаливанию с последующим расширением зон влияния.

Индивидуальный подход и анализ особенностей каждого малыша.

Медицинский контроль реакции ребенка на процедуру [3, с.101].

Закаливания обязаны вызывать лишь положительные эмоции у детей. Процедуры противопоказаны, если с момента прививки или после перенесенного заболевания не прошли пять суток. При хронической болезни – две недели, и если накануне у ребенка повышалась температура. После выздоровления процесс закаливания начинается сначала. По возрастающей увеличивается количество процедур, их сложность и продолжительность.

Виды процедур

Закаливание – это целый комплекс, включающий в себя воздействие посредством воздуха, воды и солнца. Схема проводимых мероприятий может быть разной, зависит от уровня закалки детей, их возраста и возможностей детского учреждения. Индивидуальный подход диктует необходимость разделения детей на несколько групп. Например, совершенно здоровые дети и недавно переболевшие, ослабленные малыши, ранее закаливаемые и впервые приступающие к процедурам.

Проводить в жизнь методику закаливания в детском саду должен весь дружный коллектив дошкольного учреждения: и руководство, и медсестра, и воспитатели, да и родители не должны этому противиться.

1. Воздушные процедуры

Свежий воздух должен всегда присутствовать в помещении. Дети потребляют кислород не только через дыхательные пути, но и сквозь кожу. Поэтому к воздушным процедурам относят следующие виды закаливания:

– прогулки на свежем воздухе;

– воздушные ванны;

– хождение босиком;

– сон на специально оборудованной веранде.

Это наиболее доступные процедуры для детей любого возраста. Их продолжительность увеличивают с 2 минут до 15. Сначала делают теплые воздушные ванны (20°), постепенно доводя температуру прохладной. Круглый год сон днем проводится без майки. После сна дети выполняют несложные упражнения, лежа в кроватке.

2. Солнечные ванны

Солнечные лучи обладают общеукрепляющим действием на детский организм, они активизируют обмен веществ, улучшают самочувствие, поднимают настроение, способствуют здоровому сну и аппетиту, регулируют теплообмен. Наряду с такими положительными свойствами солнце нередко оказывает вредное действие. Поэтому в детских садах к таким процедурам необходимо подходить ответственно и осторожно. Для младших детей эффективными окажутся солнечные ванны, которые рекомендуется проводить в движении. Однако игры эти должны быть спокойного характера. Солнечные ванны детям нужно принимать:

– утром (с 8 часов и до 9 часов);

– после обеденного сна (с 15 часов и до 16 часов).

Необходимо постоянно следить за тем, чтобы не было солнечных перегревов.

Процесс закаливания детей в детском саду потребует от воспитателей и медсестры немалых усилий, но они будут 100%-но оправданы. Мало того, что существенно уменьшится заболеваемость среди посетителей сада, у детей будет хороший сон, отличный аппетит и радостное настроение. Всего этого не смогут не заметить и благодарные родители [2, с. 70].

3. Водные закаливания

Вода оказывает возбуждающее действие на нервную систему ребенка. Поэтому их выполняют в первой половине дня или после дневного отдыха. Этот эффективный метод включает в себя:

– полоскания рта холодной водой;

– растирания тела влажным полотенцем или рукавичкой;

– ванночки для ног;

– обливание всего тела, купание.

Для полоскания рта используют кипяченую воду. Ее температуру снижают, начиная с 28° и доводят до комнатной. Дети старшего возраста полощут рот и горло раствором соли с йодом или настоем ромашки.

Влажному обтиранию обычно предшествует воздействие на тело сухой рукавичкой. Через две недели можно переходить к влажным растираниям.

Обливание ног – голень, стопа ребенка, начинают с теплой воды. Каждые 4 дня воду делают прохладней на 1°, продолжительность процедуры до 3 минут. Другой способ – это обустройство специальных дорожек.

Схема упражнений следующая: для тактильных ощущений дорожки выстилают разным материалом, например, простыня и мешковина. Первую дорожку смачивают соляным раствором, вторую обычной водой, третья остается сухой. Дети несколько минут ходят по дорожкам. Контраст поверхностей способствует закаливанию и профилактике плоскостопия[3, с. 86].

Душ и общие обливания являются сильным возбуждающим средством. Они более показаны вялым и заторможенным детям. Хорошо стимулируют иммунную систему занятия в бассейне. Все же купания противопоказаны детям с больным сердцем, почками или перенесшим воспаление легких.

Организация закаливающих мероприятий зависит от коллектива детского сада. Приложенные усилия будут оправданы снижением заболеваемости детей. Ребятишки имеют хороший аппетит, крепкий сон, что, безусловно, радует родителей.

Закаливание малыша нужно начинать с раннего детства. В этом вопросе необходим союз родителей и воспитателей. Чтобы не нарушать систематичность, в выходные дни родители должны проводить закаливание самостоятельно. Чтобы исключить отказ от процедур, придется заинтересовать ребенка собственным примером. Для малыша интереснее, когда мероприятия будут проходить в игровой форме.

Естественные природные элементы – солнце, воздух и вода, являются главными составляющими в процессе закалки организма. Важно помнить, что воздействие должно быть систематическим и с разрешения доктора.