МКУ «Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ»

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад № 27 «СЭСЭГ» г. Улан-Удэ

670023, г. Улан-Удэ, ул. Мерецкова 3, тел/факс: 22-54-77

Тема: Закаливание в детском саду как средство формирования здорового образа жизни

Выполнила: воспитатель МБДОУ «Сэсэг» 27/2

Лобанова Алина Алексеевна

Улан-Удэ, 2024

Актуальность данной работы заключается в том, что с каждым годом проблема сохранения и укрепления здоровья становится все более актуальной. Проблема оздоровления детей – целенаправленная, систематически спланированная педагогическая работа дошкольного образовательного учреждения.

Важнейшей задачей дошкольного учреждения является такая организация образовательного процесса, которая позволяет наиболее полно раскрыть возможности ребенка. Важно осуществлять комплексный подход к оздоровлению дошкольника средствами природы с учетом уровня его индивидуального здоровья при активном включении ребенка в процесс его формирования. Для укрепления и сбережения здоровья детей необходимо уделять внимание закаливанию, питанию особенно в летний период. Детей нужно приучать к закаливанию и ведению здорового образа жизни с раннего детства, ведь значение закаливания для организма бесценно. Одним из эффективного укрепления средств здоровья и профилактики заболеваний является.

Закаливание - это комплекс действий, направленный на повышение сопротивляемости организма неблагоприятным климатическим условиям.

Цель закаливания – создание условий для укрепления здоровья детей; развитие выносливости организма при изменении факторов внешней среды; повышение сопротивляемости организма.

Г. Н. Сперанский рассматривал закаливание как воспитание в организме способности быстро и правильно приспосабливаться к меняющимся внешним условиям.

С давних времен и сейчас основными и самыми действенными средствами закаливания остаются природные факторы: солнце, воздух и вода. Закаленные люди меньше болеют, легче переносят заболевания. Издавна славянские народы Древней Руси использовали для укрепления здоровья баню с последующим растиранием снегом или купанием в реке или озере в любое время года. Баня выполняла лечебную и оздоровительную функции Закаливание подразумевает не профилактику заболеваний, а именно их лечение.

Основные принципы закаливания

1.Принцип постепенности увеличения силы раздражающего воздействия Закаливающий эффект должен достигаться постепенно и последовательно. В противном случае чрезмерная интенсивность закаливающих воздействий может нанести ощутимый вред здоровью.

2.Принцип систематичности использования закаливающих процедур. Организм укрепляет свои защитные механизмы, только если нарушающие его нормальную работу внешние факторы воздействуют на него постоянно. Заключается в систематическом проведении, независимо от природных условий и без длительных перерывов.

3.Принцип последовательности в проведении закаливающих процедур. Необходима предварительная тренировка организма более щадящими процедурами. Начинать можно с обтирания, ножных ванн и затем приступить к обливаниям, соблюдая принцип постепенности снижения температур.

4.Комплексность воздействия различных факторов закаливания. Выбор закаливающих процедур зависит от ряда объективных условий: времени года, климатических и географических условий, места жительства, состояния здоровья.

5.Принцип активного режима закаливающих процедур. Эффективность действия закаливающих процедур значительно повышается, если их проводить при активном режиме, т. е. сочетать с выполнением какой-либо мышечной работы, физических упражнений

6. Принцип учета индивидуальных особенностей человека и состояния его здоровья, контроль и самоконтроль дозирования и действия закаливающих процедур. Целенаправленное закаливание оказывает весьма сильное воздействие на организм человека, особенно на людей, имеющих отклонения в состоянии здоровья и впервые приступающих к закаливающим процедурам.

Поэтому прежде, чем приступать к закаливающим процедурам, следует обратиться к врачу. Учитывая возраст и состояние организма, врач поможет правильно подобрать закаливающее средство и посоветует, как его применять, чтобы предупредить нежелательные последствия.

Виды закаливания: традиционное и нетрадиционное закаливание

Традиционные методы закаливания по-прежнему занимают важное место в профилактике болезней и укреплении здоровья, (влажные обтирания, прохладные душ или ванна, обливание, а также летние купания в естественных водоемах, воздушные ванны в прохладном помещении, солнечно-воздушные ванны на природе, хождение босиком, прогулки в облегченной одежде в прохладную погоду, полоскание горла)

Нетрадиционные методы закаливания (иногда их называют экстремальными) относятся (любые методы, при которых возникает хотя бы кратковременный контакт обнаженного тела человека со снегом, ледяной водой, воздухом отрицательной температуры).

Поэтому практически все авторы, занимающиеся вопросами закаливания детей раннего   возраста, считают   купание   детей   в   ледяной   воде

противопоказанным.

Однако существует контрастное закаливание как переходная ступень между традиционным интенсивным закаливанием. Это контрастные ножные ванны, контрастное обтирание, контрастный душ, сауна, русская баня и др.Наиболее распространенным методом для детей является контрастное

обливание ножек.

Закаливающие мероприятия проводятся комплексно в течение всего дня:

утренний приём детей в детском саду на свежем воздухе;

оздоровительная гимнастика на свежем воздухе;

дневной сон с доступом свежего воздуха;

дневной сон без маек;

гимнастика после сна;

хождение босиком по «дорожке здоровья»;

облегчённая одежда с учётом сезона;

длительное пребывание на воздухе;

отдых в тени;

хождение босиком;

систематические прогулки на улицу, вне зависимости от погоды;

воздушные ванны с упражнениями;

умывание прохладной водой;

полоскание рта кипячёной, прохладной водой;

питьевой режим;

мытье ног водой.

Вывод: Повышение устойчивости человека к различным неблагоприятным факторам окружающей среды – основная задача профилактической направленности современной медицины. Закаливание – важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур Закаливание предполагает не одну какую-либо закаливающую процедуру, а целый комплекс мероприятий, тесно связанный с другими составляющими режима дня.

Список использованной литературы

1. Анохин П.К. Закаливание детей различного возраста / П.К. Анохин. – М.: Медгиз, 2016. – 56 с.
2. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. –М.: Просвещение, 1999. – 464 с
3. Выготский Л.С. Возрастная и педагогическая психология / Л.С. Выготский. – М.: Академия, 2010. – 325 с.
4. Змановский Ю.Ф. Здоровый дошкольник: Авторская программа / Ю.Ф. Змановский // Дошкольное воспитание. - 1995. № 6. - С. 11-12.
5. Кондакова, Л.П. Закаливание детей в детских садах: Автореф. дис. канд. мед. наук / Л.П. Кондакова. – М., 2014. – 15 с.