

"Принципы и особенности закаливания детей среднего дошкольного возраста".

Закаливание - важнейшая часть физического воспитания детей дошкольного возраста. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода.

Под закаливанием понимают повышение сопротивляемости организма главным образом низким температурам, поскольку причиной ряда заболеваний (болезни верхних дыхательных путей, воспаление легких, нефриты, ревматизм) являются охлаждение организма.

Цель закаливания - выработать способность организма быстро приводить работу органов и систем в соответствие с меняющейся внешней средой. Способность организма приспосабливаться к определенным условиям внешней среды вырабатывается многократным воздействием того или иного фактора (холод, тепло) и постепенным увеличением дозировки такого воздействия.

В процессе закаливания в организме ребенка происходят изменения: клетки покровов тела и слизистых, нервные окончания и нервные центры начинают быстрее и целесообразнее реагировать на изменения окружающей среды.

В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым к резким изменениям температуры и простудным и инфекционным заболеваниям. Закаленные дети обладают хорошим здоровьем и аппетитом, спокойны, уравновешены, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью. Таких результатов можно добиться лишь при правильном выполнении закаливающих процедур.

Положительных результатов от закаливающих процедур можно ожидать только при соблюдении таких принципов, как постепенность, последовательность, систематичность, комплексность, учет индивидуальных особенностей каждого ребенка, а также активное и положительное отношение детей к закаливающим процедурам.

На каждого ребенка заводят специальную карту, в которой ежедневно отмечают температуру воздуха, воды, продолжительность процедуры, реакцию на нее ребенка.

Закаливание воздухом - наиболее доступное средство закаливания в любое время года. Систематическое пребывание ребенка на воздухе способствует более быстрой адаптации организма к смене температурных условий. Положительное воздействие воздушных ванн повышается, если сочетается с физическими упражнениями.

Эффективным средством закаливания является хождение босиком в летнее время по хорошо очищенному грунту (трава, гравий, песок). Начинать ходить босиком следует в жаркие, солнечные дни, постепенно увеличивая время хождения с 2-3 минут до 10-12 минут и более. Минимальная температура воздуха, при которой детям разрешается ходить босиком - 20о-22о С.

Затем детей приучают ходить босиком и в помещении: так, перед дневным сном разрешают босиком дойти до кровати по ковровой дорожке. С детьми 5-7 лет рекомендуется периодически проводить утреннюю гимнастику и физкультурные занятия в носках, а потом и без них.

Оздоровляющее воздействие воздуха необходимо также использовать при организации дневного сна и прогулок.

Солнечные ванны оказывают благотворное влияние на организм только при правильном их использовании, иначе они могут причинить вред: вызвать тяжелые ожоги, заболевание глаз, обострение некоторых болезней (туберкулез легких, желудочно-кишечные расстройства и другие).

В дошкольных учреждениях закаливание солнцем, осуществляется на прогулке и в ходе повседневной деятельности детей. Начинают со световоздушных ванн в тени деревьев, затем переходят к местным солнечным ваннам, для чего детям оголяют руки и ноги (на голове при этом должна быть светлая шапочка). Для проведения солнечных ванн игры детей организуют под прямыми лучами солнца (5-6 минут), а затем вновь уводят в тень. По мере появления загара солнечные ванны становятся общими, то есть детей раздевают до трусов и майки, а затем оставляют в одних трусах. Непрерывное пребывание детей под прямыми солнечными лучами вначале составляет 5 минут, постепенно его доводят до 10 минут. В течение дня общая продолжительность солнечных ванн может достигать 40 -50 минут.

Вода является весьма эффективным фактором оздоровления и закаливания. Водные процедуры могут быть местными (умывания, ножные ванны, обтирания или обливания до пояса) и общими (обтирание и обливание всего тела, купание в бассейне или открытом водоёме).

Температура воды должна быть 28-36С, тогда вода не вызывает большого напряжения механизмов терморегуляции. При этом тело ребенка не должно быть переохлаждено или перегрето .

При обливании водой, купании в открытом водоёме на организм оказывают влияние не только температура воды, но и ее давление, а при приеме солевых, хвойных ванн, купании в море - еще и химический состав воды. Обтирание после любой водной процедуры сухим полотенцем является одновременно массаж, что способствует лучшему кровенаполнению кожи, а следовательно, и ее питанию. Водные процедуры - возбуждающие и тонизирующее средство, поэтому проводить их следует после утреннего или дневного сна.

Закаливание осуществляется в процессе различных водных процедур: умывания (ежедневно проводится не только с гигиенической, но и с оздоравливающей целью), ножных ванн, обливания ног (эффект будет только в том случае, если прохладную воду лить на теплые ноги ребенка), контрастного обливания, обтирания, обливания всего тела при температуре воздуха не ниже 23С, купания в открытых водоемах (бассейне, река, озеро, море).

Закаливающие мероприятия проводятся под руководством врача, который с учетом состояния здоровья детей и местных условий определяет вид и дозировку закаливающих процедур.

Нетрадиционные формы оздоровления дошкольника

Закаливание носоглотки - полоскание горла прохладной, а затем холодной водой. При холодной погоде следует дышать носом, это исключает охлаждение миндалин и горла. Воздух, проходя через носоглотку, согревается.

Обливание стоп производят из лейки или кувшина. Температура воды - 28°С - 27°С, через каждые 10 дней ее снижают на 1 - 2 градуса, но не менее чем до 10°С. Затем ноги вытирают досуха. Обычно эту процедуру проводят вечером перед сном.

Ножные ванны. Ноги погружают в ведро или таз с водой. Начальная температура - 30°С - 28°С, конечная - 15°С - 13°С. Через каждые 10 дней ее понижают на 1 - 2 градуса. Длительность первых ножных ванн - не более 1 минуты, а в конце до 5 минут. После ванны ноги досуха вытирают и растирают.

Контрастные ножные ванны. Берется два ведра или таза. В одно ведро (таз) наливают горячую (температура 38°С - 42°С), а в другое - холодную (30°С - 32°С) воду. Сперва ноги погружают на 1,5 - 2 минуты в горячую воду, затем на 5 - 10 секунд - в холодную. Такую смену производят 4 - 5 раз. Через каждые 10 дней температуру холодной воды снижают на 1 - 2 градуса и к концу курса доводят до 15°С - 12°С [8].

Обливание холодной водой - способствовать пробуждению нервной системы, мобилизации внутренних сил организма. Обливание проводится, как правило, 20-30 секунд. После него ребенок быстро вытирается на сухую.

Хождение босиком - один из древнейших приемов закаливания. Рекомендуется летом и осенью. Продолжительность хождения зависит от температуры земли (можно ходить по росе, вдоль берега реки или моря). В домашних условиях ходят по коврику, предварительно смоченному холодной водой. Полезно также хождение босиком по снегу после посещения сауны (бани), с последующим посещением парилки и прогреванием ног (в таз налить горячую воду и опустить в нее ноги на 1 - 2 мин).

Обтирание - начальный этап закаливания водой. Для этого используют мягкую рукавицу или махровое полотенце, смоченное в холодной воде. Последовательность обтирания: руки, ноги, грудь, живот, спина. Направление движений от периферии к центру, по ходу сосудисто-нервного пучка.

Температура воды снижается каждые 10 дней на 1 - 2 градуса. Для школьников среднего и старшего возрастов зимой она должна быть 30 С - 28 С, летом - 26°С - 24°С, конечная температура, соответственно, 18°С 16°С и 16°С - 14°С. Обтирание рекомендуется совершать утром после зарядки, с последующим растиранием всего тела сухим махровым полотенцем. Температура воздуха - 15°С - 16°С [24].