

ДОШКОЛЬНАЯ ПЕДАГОГИКА

Мунгалова Зоя Романовна

воспитатель

МБДОУ «Д/С №49»

г. Амурск, Хабаровский край

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – ЗАКАЛЯЙСЯ

Аннотация: в данной статье автор рассматривает актуальные вопросы здоровьесбережения детей дошкольного возраста. Перечислены способы закаливания и эффективность их использования. Выявлена польза закаливания как профилактического средства простудных заболеваний.

Ключевые слова: закаливающие мероприятия, простудные заболевания.

Каждый человек на вопрос, хочет ли он быть здоров ответит утвердительно! А вот на вопрос: что он готов для этого сделать? – ответы будут разные. Одни надеются на свои природные данные, другие укажут на отсутствие вредных привычек, а кто-то вообще считает, что достаточно хорошо питаться и много гулять. Все это будет усредненными ответами тех, у кого вопрос здоровья в жизни еще не стал лицом к лицу, и они предпочитают заботиться о нем пассивно или не заботиться вообще.

Работая в саду, обратила внимание на то, как малыши больше всего страдают от частых простудных заболеваний, и пришла к выводу, что здесь лучшим профилактическим средством является именно закаливание. В моем случае речь идет о детях, за них осознанный выбор делают родители. Семьи, где родители сами ведут здоровый образ жизни и просто не представляют, как можно жить по-другому, охотно меня поддержали, другие отнеслись с недоверием. Совместно с группой родителей изучили литературу, разобрали методы, приемы закаливания, в итоге выбрали закаливающие процедуры приемлемые для наших условий. Закаливать детей начала с наиболее доступных средств – воздух и солнце. Легко переносимые, любимые детьми теплые, воздушные и солнечные ванны дали

хороший эффект: повысился аппетит, нормализовался сон, дети стали более активны. Через 15–20 дней после начала закаливания включила хождение босиком по полу и корригирующим дорожкам, постоянно использовала дыхательную гимнастику, затем добавила водные процедуры (обширное умывание, обливание ног). Прочитав статью в газете, о пользе оздоровительного бега решила попробовать, и не ошиблась, результат превзошел все ожидания. Хочу заметить, что все закаливающие процедуры проводились в виде игры, что доставляло детям огромное удовольствие.

Через два месяца, проанализировали учет заболеваемости, результат обрадовал всех, процент «простудных» уменьшился. Родители поверили в успех закаливающих мероприятий.

Положительных результатов от закаливающих процедур можно ожидать только при соблюдении ряда принципов.

1. Постепенность.
2. Последовательность.
3. Систематичность.
4. Комплексность.
5. Учет индивидуальных особенностей ребенка.
6. Активное и положительное отношение детей к закаливающим процедурам.

Участие родителей в организации закаливающих мероприятий очень значимо. Для просвещения родителей оформляла стенды, проводила консультации, родительские собрания, организовывала совместные спортивные праздники, досуги, только благодаря нашей совместной деятельности с родителями добились наиболее значимых результатов в решении проблемы – снижения заболеваемости детей, укреплению их здоровья.

Список литературы

1. Парфенов А.А. Закаливание организма ребенка / А.А. Парфенов. – М.: Медицина, 1962. – С. 356.
2. Лаптев А.П. Азбука закаливания / А.П. Лаптев. – М.: Логос, 2008. – С. 96.

3. Методические рекомендации по закаливанию детей в дошкольных учреждениях. – М., 2008. – С. 45.
4. Анохин П.К. Закаливание детей различного возраста / П.К. Анохин. – М.: Медиз, 1980. – С. 56.
5. Апарин В.Е. Еще раз о пользе хождения босиком / В.Е. Апарин. – М.: Физическая культура и спорт. – 1984. – С. 280.