

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Ревина Надежда Владимировна

воспитатель

МБДОУ «Д/С №111»

г. Нижний Новгород, Нижегородская область

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Аннотация: в данной статье автором рассматривается вопрос закаливания дошкольников. Исследователем отмечается важность взаимодействия родителей и воспитателей в осуществлении представленного метода оздоровления.

Ключевые слова: закаливание, здоровый образ жизни, здоровье.

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы, – здоровье. Недаром в народе говорят: «Здоровому все здорово»! Об этой простой и мудрой истине следует помнить всегда, а не только в те моменты, когда в организме начинаются «сбои» и мы вынуждены обращаться к врачам, требуя от них подчас невозможного. Поэтому воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с раннего детства. В настоящее время возникло особое направление в педагогике: «педагогика оздоровления». В основе оздоровления лежат представления о здоровом ребенке, который является практически достижимой нормой детского развития и рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма. Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения. Рассмотрим способы и методы укрепления детского здоровья путем закаливания, а также правила закаливания. Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, бе-

речь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Закаливание организма – это формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма, что в конечном итоге приводит к снижению «простудных» заболеваний. Выдающиеся детские врачи Н.Ф. Филатов, А.А. Кисель, Н.П. Гундобин, Г.Н. Сперанский видели в закаливании детского организма неисчерпаемый источник здоровья детей. Ещё в 1910 г. Г.Н. Сперанский публикует первую в России книгу о закаливании детей. Научная разработка проблемы закаливания стала возможной лишь благодаря физиологическим исследованиям.

Современные дети уже с рождения ослаблены и склонны к частым болезням. Поэтому сегодня им как никогда прежде необходимы общеукрепляющие процедуры, в частности закаливание. И, к сожалению, именно сегодня о нем начинают забывать во многих детских садах. А ведь очень жаль. Мы бы рекомендовали вам проводить закаливание детей в домашних условиях с рождения и целенаправленно выбирать такой детский сад, в котором систематически проводятся разнообразные закаливающие процедуры.

Процедуры закаливания для дошкольного учреждения.

Существует множество различных способов и методов укрепления детского здоровья путем закаливания – от самых простых и щадящих до более кропотливых и времязатратных и интенсивных. Очень многим из них родители и даже воспитатели не придают особого значения. Между тем, такие простые вещи, как сквозное проветривания помещения в отсутствии детей и полоскание ротовой полости приносят свои плоды.

Итак, начнем из самого простого и необходимого – микроклимата в помещении группы. Здесь должно быть всегда свежо и слегка прохладно. Температура воздуха – не выше 22, во время сна – не выше 18, но и не ниже 14 градусов. Важный нюанс: одеяло при этом в холодное время года должно быть достаточно

теплым, чтобы под ним поддерживалась температура на уровне 39 градусов. Иммунологи говорят, что такой перепад – наиболее благоприятный для здорового комфортного сна и закалки.

Влажность воздуха должна поддерживаться на уровне 40–60%. При этом пол в помещении должен быть теплым и в присутствии детей – никаких сквозняков! А вот когда они на прогулке или в спортзале – обязательное сквозное проветривание!

При создании правильного температурного режима рекомендуется дневной сон без маечек, при нарушении его в сторону снижения – под более теплым одеялом и в носочках. После сна – воздушные ванны, умывание холодной водой, полоскание ротовой полости. К слову, для этого можно использовать как обычную воду, так и специально приготовленный настой: в 1 стакане кипяченой охлажденной воды следует настоять 1 раздавленный зубок чеснока – в течение часа. Особенно хороша такая водичка в период респираторно-вирусных эпидемий, ею можно также закапывать нос. Еще для старших деток для полоскания можно использовать йодно-солевой раствор (на 1 литр воды 1 столовая ложка соли и 3–4 капли йода) и травяные настои.

Если в саду есть бассейн – это отлично. Замечено, что регулярные водные процедуры очень положительно сказываются на детском здоровье и состоянии иммунной системы. Если бассейна нет, применяется обширное умывание: ребенок мочит в воде ладошку и проводит ею по второй руке – от кончиков пальцев до локтя. Так с обеими руками. Потом снова мочит уже обе ладони сразу и одновременно проводит от затылка к подбородку – по шее и скулам. После вновь смоченной ладошкой проводит по кругу в верхней части груди. Последний штрих – вновь смоченными в воде руками умывает лицо, еще раз ополаскивает руки водой, стряхивает и вытирается насухо. При таком способе закаливания количество проделывания каждого из описанных движений через некоторые промежутки времени увеличиваются на один.

Обязательным ежедневным элементом закаливания являются уличные прогулки в любое время года. Их продолжительность устанавливается воспитателем зависимо от погодных условий.

Важное примечание: дети в группе должны быть одеты в легкой одежде из натуральных тканей. В зимнее время года – теплые носочки и штанишки без колгот.

Правила закаливания в дошкольном учреждении.

Правило номер один – регулярность. Воспитатели должны осуществлять закаливание детей ежедневно, независимо ни от каких обстоятельств (кроме состояния ребенка). Только систематичность мероприятий может обеспечить определенный успех. При этом начать нужно с беседы с родителями – они должны поддерживать эффект и в домашних условиях. То есть не кутать ребенка дома и не держать его, словно в теплице. Весь комплекс закаляющих мероприятий должен гармонично переходить из сада в дом, и из дома в сад. Если вы раньше не закаляли ребенка, то для начала просто позвольте ему побегать в одних трусиках после утреннего пробуждения или займитесь физкультурой босиком.

Второе обязательное правило – интенсивность закаливающих процедур должна возрастать постепенно. То есть время от времени нужно увеличивать зону воздействия закаливающего фактора и время воздействия. К примеру, температуру воды и воздуха для здоровых детей рекомендуется понижать на 2–3 градуса каждые 2–3 дня. Так же плавно увеличивается количество и разнообразность закаляющих факторов.

Естественно, при этом учитывается состояние ребенка и его реакция на раздражители. Ребенок должен чувствовать себя комфортно, не бояться, не плакать (во избежание негативной реакции закаливающие процедуры для детей должны проходить в форме игры) и при этом быть здоровым. Если он пропускал занятия из-за болезни или по другой причине, то следует снизить интенсивность закаливания (если перерыв составлял 10 и более дней – до начального уровня). Ввиду этого воспитателям рекомендуется вести журнал, в котором следует отмечать, кто из детей когда болел и на каком этапе закаливания произошел перерыв.

Воспитатели и родители должны понимать, что процесс закаливания – это целый комплекс мероприятий, связанных между собой и дополняющих друг друга, которые обязательно повторяются изо дня в день. Только так оздоровление детей будет эффективным. Но еще раз отметим, что родители с воспитателями должны быть заодно. Нет ни единого ребенка, которому закаливание абсолютно противопоказано. Могут быть временные перерывы или ослабления, но в целом рекомендуется закалять всех детей, причем начинать никогда не поздно.

Список литературы

1. Абросимова Л.И., Юрко Г.П. Физическое воспитание детей. – М., 1989.
2. Змановский Ю.Ф. Закаливающие мероприятия в детских дошкольных учреждениях // Медицинская сестра. – 1987. – №1. – С. 20–24.
3. Методологические и организационные подходы к формированию здоровьесберегающей среды в системе дошкольного образования. – Кемерово: Кузбассвуиздат, 2002. – 270 с.
4. Поздняк Л.В., Бондаренко А.К. Организация работы детского сада. – М.: Просвещение, 1995.
5. Празников В.П. Закаливание детей дошкольного возраста. – Л.: Медицина, 1991.
6. Бобкова Е.В. Здоровьесберегающие технологии в педагогическом процессе закаливание детей в детском саду [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2014/11/07/zdorovesberegayushchie-tehnologii-v-pedagogicheskom>