

Наумова Марина Васильевна

воспитатель

Ишкова Татьяна Ивановна

воспитатель

МБДОУ «Д/С» с. Купино Белгородской области»

с. Купино, Белгородская область

ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ В ДЕТСКОМ САДУ

***Аннотация:** статья посвящена использованию закаливающих процедур для оздоровления детей дошкольников. Авторами представлены особенности видов и форм закаливания в детском саду.*

***Ключевые слова:** здоровье детей, закаливание, детский сад, закаливающие процедуры.*

Воспитание здорового ребёнка, полноценное развитие его организма – одна из основных проблем в современном обществе. В последнее время становятся привычными тревожные данные о системном ухудшении состояния здоровья, снижении уровня физической и двигательной подготовленности детей дошкольного возраста. К группе часто болеющих относятся дети, которые болеют более 4 раз в году.

Одним из эффективных способов сохранения здоровья детей является закаливание. Практически у всех людей закаливание повышает устойчивость организма к простудным заболеваниям; неспецифическую устойчивость к инфекционным заболеваниям, усиливает иммунные реакции организма. Закаливание обеспечивает тренировку и успешное функционирование терморегуляторных механизмов, приводит к повышению общей и специфической устойчивости организма к неблагоприятным внешним воздействиям

Комплекс закаливающих мероприятий позволяет не только укрепить здоровье, но также стимулирует приспособительные реакции организма, повышает его устойчивость к влиянию неблагоприятных внешних факторов.

Закаливание часто болеющих детей требует большого терпения и большой осторожности, так как стойкий и продолжительный эффект достигается, зачастую, не сразу. Начинать закаливающие процедуры можно в любой период жизни, однако наиболее популярен вопрос о том, как проводить закаливание детей дошкольного возраста. Чем раньше начать закаливание ребёнка, тем легче его организм будет переносить закаливающие процедуры и тем эффективнее будет итоговый результат. К тому же при закаливании детей тренируется не только их тело, но и ускоряются реакции головного мозга.

В качестве основных методов закаливания можно использовать естественные природные факторы: вода, воздух, солнечный свет.

Самым распространённым видом закаливания является закаливание воздухом, включающее в себя:

- систематические прогулки на улице, не зависимо от погоды;
- -воздушные ванны;
- хождение босиком.

Закаливание воздухом – приём воздушных ванн – наиболее безопасная закаливающая процедура. В дошкольном возрасте именно с воздушных ванн рекомендуется начинать систематическое закаливание детей.

Использование воздуха в оздоровительных целях начинается с хорошей вентиляции помещения, в котором находятся дети. Температурный режим, бактериальная и химическая чистота воздуха в помещении достигается сквозным проветриванием.

По мнению Т.В. Праздниковой, прогулки на свежем воздухе оказывают большое влияние на укрепление организма дошкольников. В летнее время, когда температура воздуха в тени достигает 18–20 градусов, дети обязательно должны находиться на воздухе. В холодное время года длительность пребывания детей на улице зависит от погоды. Во время прогулок необходимо следить, чтобы одежда хорошо предохраняла детей от холода, не мешала при этом их дыханию и движениям, но в то же время руки, ноги, нос детей должны быть тёплыми.

Дети в возрасте 4–5 лет могут с пользой для здоровья принимать воздушные ванны в более охлаждённых условиях, начиная с температуры воздуха 17–18 градусов с постепенным снижением и доведением её до 12–13 градусов. При условии хорошей переносимости детьми охлаждения продолжительность первой ванны равна 5 минутам, затем увеличивается до 8–10 минут и более. Тело при этом постепенно освобождается от одежды, начиная с рук и ног.

Водные процедуры, отмечает Л.Г. Голубева, являются доступным и в то же время мощным средством закаливания детского организма. Вода оказывает на терморегуляцию более сильное влияние, чем воздух той же температуры, так как её теплопроводность в 28 раз больше. В результате она отнимает у организма значительно больше тепла, чем воздух. Защита слизистой верхних дыхательных путей от непосредственного охлаждения может предупредить простуду. Однако даже такие меры защиты носа, глотки и гортани от их охлаждения не защищают от простуды, при охлаждении всего организма или отдельных его частей. Особенно ярко это проявляется при охлаждении ступней ног, которые через рефлексогенные зоны на подошвах ног имеют прямую связь со слизистой верхних дыхательных путей.

В качестве закаливающих водных процедур можно использовать гигиенические ванны, умывания, обливание стоп, а также обтирания, общие обливания, душ и купания.

С.В. Дубровская утверждает, что польза закаливания водой, водных процедур, особенно водных ножных ванн заключается в формировании устойчивости организма ребёнка дошкольного возраста к изменяющимся температурным условиям окружающей среды.

Ноги (нижнюю треть голени) опускают в ёмкость с водой при температуре 33 градуса для детей 2–3 лет летом и при температуре 33 градуса зимой; для детей 4–5 лет соответственно при 32 градусах летом и при 33 градусах зимой. Продолжительность ванн от 2–3 до 4–5 минут. Каждую неделю температура воды понижается и доводится до 18 градусов и ниже.

Контрастные водные ножные ванны проводятся путём попеременного местного обливания ног водой из двух ёмкостей, имеющих контрастную температуру. От начального контраста 37–38 градусов до 30–31 градусов и трёх-четырёхкратной смены воды разной температуры через месяц ежедневного закаливания можно достичь контраста в 15–18 градусов при шести-восьмикратной смене температур.

Вначале ноги погружают в тёплую воду на 1–2 минуты, затем – сразу в холодную воду на 10 сек. Постепенно время нахождения в холодной воде увеличивается до 15–20 секунд. По окончании процедуры ноги вытирают полотенцем и растирают до покраснения.

При закаливании водой требуется строгая постепенность в снижении температуры, внимательное наблюдение за ребёнком, как во время процедуры, так и после неё. Если после водной процедуры ребёнок становится вялым или возбуждённым, у него понижается аппетит, нарушается сон, уменьшается масса тела, то необходимо посоветоваться с врачом. Закалять водными процедурами можно только здоровых детей.

Обтирания детей дошкольного возраста начинают при температуре воды 33–32 градусов, постепенно доводя её до комнатной. Однако вода не должна быть ниже 16–17 градусов. В случае перерыва в обтираниях вновь начинать их следует водой той температуры, которая была при последней процедуре. После длительного перерыва обтирания возобновляются при более высокой температуре воды. Иногда по указанию врача добавляется соль из расчёта 1–2 чайные ложки соли на стакан воды.

В целях профилактики заболеваний носоглотки можно использовать эффективную водную процедуру полоскание горла прохладной водой. Данный вид закаливания применяется только после консультации врача и санации носоглотки. Учить дошкольников полоскать горло можно уже в возрасте от 3 лет. Ребёнок набирает воду в рот, прополаскивает сначала полость рта, повторяя это не менее двух раз, каждый раз сплёвывая. Затем вновь набирает воду в рот, закидывает

голову назад и произносит протяжный звук «а-а-а». Температура воды 40–42 градуса.

Дети в возрасте 4–6 лет, уже умеющие полоскать горло, начинают эти процедуры при температуре воды 36–37 градусов. Каждые 2–3 дня температура воды снижается на 1 градус и доводится до комнатной температуры. Полезно вырабатывать у детей с раннего возраста привычку пить прохладную воду.

Давно известны целебные силы солнца. Польза солнечных ванн заключается в том, что они усиливают рост организма, улучшают обмен веществ, состав крови, увеличивают защитные свойства кожи. Под влиянием солнечного облучения повышается работоспособность детского организма, улучшается настроение детей.

Но важно помнить, что злоупотребление солнечными лучами способствует перегреванию организма, появлению головных болей, вялости, потере аппетита и сна, чтобы солнце принесло только пользу необходимо соблюдать определённые условия:

- солнечные ванны проводить в детском саду нужно под руководством медицинского работника, педагоги в этом принимают непосредственное участие;
- во время приёма солнечных ванн все дети должны иметь лёгкие головные уборы из лёгких светлых тканей.

При контрастном воздушном закаливании неукоснительно соблюдается принцип постепенности увеличения дозы холодового воздействия: с минимального контраста температур в 3–4 градуса в начале проведения процедур до разницы 13–15 градусов для детей 3–4 лет и 15–20 градусов для детей 5–6 лет спустя 2–3 месяца. Такой контраст температур поддерживается в течение всего периода закаливания [18].

В режим дня детей дошкольного возраста должна быть включена ежедневная организация закаливающих процедур. Все закаливающие процедуры должны соответствовать нормам СанПин.

Педагог должен вести дневник закаливания, в котором ежедневно отмечается самочувствие каждого ребёнка и применяемые методы и способ закаливания. Если ребёнок заболел, закаливающие процедуры нужно немедленно прекратить. Вновь приступить к закаливанию можно только после полного выздоровления, но применять его нужно очень осторожно: начинать опять с минимальных доз, постепенно увеличивая их и расширяя различные формы закаливания. И 2–3 дня после болезни с ребёнком не проводится интенсивное закаливание.

Основные принципы закаливания были впервые сформулированы Г.Н. Сперанским:

1) принцип систематичности. Нельзя прерывать закаливающие процедуры без серьёзных к тому оснований, так как при этом исчезают те приспособительные изменения или «механизмы», которые вырабатываются в организме в процессе закаливания, и тем самым чувствительности его к внешнему раздражителю снова повышается;

2) принцип постепенного увеличения силы раздражителя. Постепенность заключается в том, что первые закаливающие процедуры должны как по своей силе, так и по длительности вызывать минимальные изменения в организме, и лишь по мере привыкания к данному раздражителю их можно осторожно усиливать. Закаливание лучше начинать в летнее время года, когда температура воздуха выше, чем в другие сезоны, и колебания её не бывают резкими.

3) принцип учёта индивидуальных и типологических особенностей ребёнка. Прежде чем начать закаливание, необходимо тщательно изучить физическое и психическое развитие каждого ребёнка;

4) принцип положительной эмоциональной реакции ребёнка на процедуры. Результаты закаливания во многом зависят от того, как относятся к нему дети. Страх перед процедурами и, тем более, насильственное их проведение не будут способствовать положительному воздействию процедур на детский организм;

5) принцип необходимости учёта климатических условий. Постоянство и систематичность закаливания предусматривают необходимость приучения ребёнка к тем температурам, в которых ребёнку предстоит жить;

6) принцип полиградационности заключается в периодической смене температуры или продолжительности процедуры, чтобы ребёнок не привыкал к стереотипу закаливания;

7) принцип последовательности применения закаливающих процедур. К водным процедурам и солнечным ваннам можно переходить после того, как ребёнок привык к воздушным ваннам, вызывающим меньшие изменения в организме; к обливанию не допускать детей прежде, чем они не привыкли к обтиранию, а к купанию в открытых водоёмах – раньше, чем с ними проведены обливания;

8) принцип комплексности. Специальные закаливающие процедуры не дают нужных результатов, если они не сочетаются с мероприятиями в повседневной жизни ребёнка, направленными на укрепление его организма (утренняя гимнастика, прогулки на свежем воздухе, регулярное проветривание помещений).

Таким образом, польза закаливания для детей дошкольного возраста огромна. Ребёнок, с детства приученный к закаливающим процедурам, имеет крепкий иммунитет и реже болеет. Закаливание дошкольников укрепляет основные системы детского организма: иммунную, нервную, эндокринную. Оно улучшает терморегуляцию, повышает стойкость к холоду и ультрафиолету.

Список литературы

1. Влияние закаливания на здоровье детей в условиях детского сада [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://zinref.ru/000_uchebniki/03200medecina/100_lekcii_medicina_15/754.htm (дата обращения: 02.12.2019).