

Закаливание, как средство укрепления здоровья детей дошкольного возраста

Липунова Елена Николаевна, воспитатель

МБДОУ «Детский сад № 27»

Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения и укрепления своего здоровья.

Что такое здоровый образ жизни? Это - режим дня, отсутствие вредных привычек, благоприятная психологическая обстановка в семье, профилактика болезней, закаливание, двигательная активность, питание.

В нашем детском саду есть группы оздоровительной направленности, которые посещают дети с заболеваниями верхних дыхательных путей. Медицинский и педагогический персонал нашего детского сада проводит различные мероприятия по укреплению здоровья и снижению заболеваемости часто болеющих детей.

Самым простым, действенным и доступным способом укрепления организма является закаливание. Закаливание организма - мощное оздоровительное средство, важный и необходимый элемент здорового образа жизни человека. Установлено, что систематическое закаливание снижает вероятность простудных заболеваний в 4 раза, и даже исключает их возникновение. Закаливание оказывает общеукрепляющее воздействие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, нормализует обмен веществ, улучшает кровообращение, способствует активизации умственной и физической работоспособности, повышает адаптивность организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Закаливание может быть успешным только при правильном проведении соответствующих процедур.

Основные принципы закаливания впервые были сформулированы еще в 1910 году выдающимся педиатром Г.Н. Сперанским, который обращал внимание на то, что осуществлять закаливание следует только при полном здоровье ребенка, увеличивая постепенно интенсивность процедур, проведение которых должно быть систематическим при строгом соблюдении индивидуальных особенностей.

Отечественный педиатр Ю.Ф. Змановский рассматривает закаливание как систему оздоровительно-профилактических воздействий, реализуемая таким образом, чтобы каждый момент пребывания ребенка в детском саду характеризовался как благоприятный для становления аппарата физической терморегуляции.

Закаливающие мероприятия особенно важно проводить в периоды повышенной заболеваемости детей, карантинных и после перенесенных заболеваний. При этом сила воздействующего фактора временно снижается, а врачебный контроль над детьми усиливается.

К традиционным методам закаливания относятся:

- закаливание солнцем - солнечные ванны часто сочетают с водными процедурами;
- закаливание воздухом - воздушные ванны, прогулки, проветривание;
- закаливание водой.

Важно учесть индивидуальные особенности каждого ребенка. Прежде чем начать закаливание, необходимо тщательно изучить физическое и психическое развитие каждого воспитанника. На основании данных медицинского обследования, педагогических наблюдений, сведений, полученных от родителей, медицинский работник составляет характеристику каждого ребенка.

В нашем детском саду в группах по профилактике заболеваний с детьми проводим следующие закаливающие мероприятия:

- хождение босиком до и после дневного сна;
- хождение босиком по «дорожке здоровья» - профилактика плоскостопия;
- (массажные коврики) после дневного сна;
- самомассаж, точечный массаж;
- босохождение по солевым дорожкам в младших группах;
- гимнастика для глаз;
- обливание ног под проточной водой;
- закаливание рук до локтя;
- умывание прохладной водой;
- сон без маек;
- полоскание полости рта кипячёной водой комнатной температуры.

Результаты закаливания во многом зависят от того, как относятся к нему дети. Важно продумать и организовать проведение процедур так, чтобы они вызвали у детей положительные эмоции.

При правильной организации закаливающих процедур в дошкольном учреждении и применяя вышеперечисленные особенности возможно достижение благоприятного результата в процессе формирования и укрепления здоровья детей.

Список литературы

1. Анохина, И.А. Закаливание организма ребенка в ДОУ и семье: практическое пособие. - АРКТИ, 2010 г. – 56 с.
2. Змановский, Ю.Ф. Двигательная активность и закаливание ведущие факторы укрепления здоровья ребенка //Дошкольное воспитание. – 1978.-№8-С. 45-51.
3. Правильное закаливание детей от рождения до школы / Николай Бурцев. – Ростов н/Д : Феникс, 2013. - 125 с.
4. Праздников, В.П. Закаливание детей дошкольного возраста. Кворум, 2012.- 292 с.