

Закаливание

Закаливание – существенный раздел оздоровительной работы в дошкольной образовательной организации. В процессе закаливания повышается устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды, к изменениям температуры, погодных условий. Это достигается тренировкой сосудов поверхности тела, нервных окончаний воздействием разнообразных физических средств, природных факторов.

Организм ребёнка особенно чувствителен к тепловому дискомфорту. Дети одинаково легко переохлаждаются и перегреваются. И то, и другое ведёт к нарушению теплового баланса и, следовательно, к заболеванию.

Закаливание улучшает обмен веществ, деятельность органов дыхания и сердечно – сосудистой системы, повышает интенсивность окислительных процессов в организме, мышечный тонус.

Правильное закаливание основывается на следующих известных принципах: рациональный выбор процедур; систематичность их проведения; постепенность и увеличение силы воздействия; непрерывность; индивидуальный подход к детям в зависимости от состояния здоровья, особенностей нервной системы.

В дошкольном учреждении закаливание детей является неотъемлемым компонентом всей воспитательно - образовательной и оздоровительной работы. Его осуществляет воспитатель с помощью помощника воспитателя и под контролем медицинских работников. Закаливание детей лучше всего начинать в тёплое время года.

Наилучший эффект даёт комплексное использование закаливающих мер. Такое воздействие происходит как бы само собой. Например, обливание водой и обтирание всегда связаны с одновременным воздействием воздуха, потому что дети некоторое время находятся в комнате раздетыми (частично и полностью). Вот почему так важно, чтобы не только температура воды, если используются водные процедуры, но и температура воздуха в помещении, где они проводятся, соответствовали гигиеническим рекомендациям. Только в этом случае оба закаливающих фактора – вода и воздух – будут способствовать оздоровлению.

Одним из наиболее доступных и простых методов закаливания является воздушное. Основное условие его эффективности – постоянное пребывание детей в хорошо проветренном помещении с температурой

воздуха 20 – 21 градус; влажностью воздуха в пределах 60 процентов при отсутствии бактериальной загрязнённости. Закаливание воздухом не требует проведения специальных процедур, приспособлений, дополнительных затрат времени. Оно осуществляется во время пребывания детей на прогулке и в помещении. Важно чтобы их одежда соответствовала гигиеническим требованиям и условиям погоды.

Одним из эффективных средств закаливания является ежедневное пребывание детей на свежем воздухе в любую погоду. Закаливание солнечными лучами большей частью не требует специальных процедур, оно происходит во время разнообразных игр на участке в тёплое время года. Пребывание ребёнка на солнце во время прогулки увеличивается постепенно. Вначале дети играют на участке в полосе светотени, а затем, привыкая, они могут находиться под прямыми солнечными лучами более длительное время – в целом от 5 – 6 до 10 минут одномоментного пребывания и до 40 – 50 минут суммарно, в течение дня. Когда ребёнок играет на солнечной стороне участка, на голове у него должен быть головной убор из светлой хлопчатобумажной ткани. При играх в тени головной убор лучше снять, чтобы кожа головы не потела.

Закаливание водой начинают с наиболее слабых – местных водных процедур. К ним относятся обливание отдельных частей тела, влажные обтирания. Чаще всего в детских садах используют обливание ног с постепенным снижением температуры воды. При обливании ног начальная температура воды 30 градусов, через один – два дня постепенно снижают на 1-2 градуса и доводят в течение 7 – 10 дней до 16 – 14 градусов. Температура воздуха в помещении, где проводят обливание, должна быть не ниже 20 градусов. После процедуры ноги ребёнка насухо вытирают чистым индивидуальным полотенцем. В холодный период года обливания, как правило, проводят после дневного сна; в тёплый – после прогулки, когда его можно сочетать с гигиеническим мытьём ног.

Для того чтобы закаливание проходило с большей эффективностью и не занимало много времени, важно правильно организовать детей, научить их самостоятельно проделывать простейшие процедуры, помогать друг другу.

Гигиеническое воспитание детей

Воспитание у детей навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах. В конечном счёте, от знания и выполнения детьми необходимых гигиенических правил и норм поведения не только их здоровье, но и здоровье других детей и взрослых. Главная задача детского сада – привить ребятам навыки, укрепляющие их здоровье.

В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались. Вначале детей приучают к выполнению элементарных правил: мыть руки перед едой, после пользования туалетом, игры, прогулки и т.д. Одновременно с этим взрослые постепенно стимулируют развитие у дошкольников более сложных умений: мыть лицо, шею, руки до локтя, ежедневно самостоятельно мыть ноги, выполнять простейшие водные закаливающие процедуры. Начиная с двухлетнего возраста детей приучают чистить зубы утром и вечером. Ребёнка старше двух лет приучают полоскать рот, после приёма пищи, предварительно научив этому.

Дети среднего и старшего дошкольного возраста более осознанно должны относиться к выполнению правил личной гигиены: самостоятельно мыть руки с мылом, намыливая их до образования пены, и насухо их вытирать, пользоваться индивидуальным полотенцем, расчёской, стаканом для полоскания рта, следить, чтобы все эти вещи содержались в чистоте.

Формирование навыков личной гигиены предполагает, и умение детей быть всегда опрятными, замечать неполадки в своей одежде, самостоятельно или с помощью взрослых их устранять.

Гигиеническое воспитание и обучение неразрывно связано с воспитанием культуры поведения. С самого младшего возраста детей приучают сидеть за столом во время еды, аккуратно есть, тщательно, бесшумно пережевывать пищу, уметь пользоваться столовыми приборами, салфеткой.

Воспитание культурно – гигиенических навыков включает широкий круг задач, и для их успешного решения специалисты рекомендуют использовать целый ряд педагогических приёмов с учётом возраста детей: прямое обучение, показ, упражнения в выполнении действий в процессе

дидактических игр, систематическое напоминание детям о необходимости соблюдать правила гигиены и постепенное повышение требований к ним.

В младшем возрасте необходимые навыки лучше всего усваиваются детьми в играх специально направленного содержания. Важно, чтобы эти игры были интересны, могли увлечь детей, активизировать их инициативу и творчество.

В процессе гигиенического воспитания и обучения детей старшего возраста педагог сообщает им разнообразные сведения: о значении гигиенических знаний и навыков для здоровья, о последовательности гигиенических процедур в режиме дня, формирует у детей представления о пользе утренней гимнастики, физических упражнений. Хорошо, если эти сведения дошкольники будут узнавать и закреплять в процессе чтения художественной литературы или во время рассказов по картинке, по прочитанному тексту сказок.

Гигиенические навыки целесообразно закреплять и на занятиях по физической культуре, труду, ознакомлению с окружающим миром. Для этого используют некоторые дидактические и сюжетно – ролевые игры, например: «Зимние развлечения», «Лето для здоровья», «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья». Из сюжетных игр можно выбрать такие, как «Аптека», «Дочки – матери», «Поликлиника». Интересны детям и литературные сюжеты «Мойдодыр», «Федорино горе», «Доктор Айболит».

На физкультурных занятиях во время общеразвивающих упражнений можно рассказать детям о пользе тех или иных движений для здоровья и развития, о том, как важно выполнять их в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе, о необходимости содержать в порядке свою физкультурную форму.

Детям старшего дошкольного возраста можно давать некоторые сведения об инфекционных заболеваниях, которые передаются различными путями, в том числе через грязные руки, предметы, объяснять, как можно избежать заражения этими заболеваниями.

Для эффективного гигиенического воспитания дошкольников большое значение имеет и внешний вид окружающих их взрослых. Дети в этом возрасте очень наблюдательны и склонны к подражанию, поэтому воспитатель должен быть для них образцом. Необходимо, чтобы гигиеническое воспитание имело продолжение и в домашних условиях. В выходные дни, в период отпуска родителей следует продолжать закаливающие водные процедуры. Дети должны купаться, плавать в

бассейне, закреплять навыки, полученные на занятиях по развитию движений.