

Закаливание детей в дошкольном возрасте

Закаливание — важный элемент здорового образа жизни человека в любом возрасте. Но особое значение оно имеет для детей, организм которых ещё не выработал способности к быстрой адекватной реакции на резкие изменения условий внешней среды. Дети быстрее, чем взрослые, перегреваются, переохлаждаются, более чувствительны к влажности (особенно повышенной влажности внешнего воздуха — сырости), ультрафиолетовым лучам. Детей, закаливание которых начато в раннем возрасте, болеют реже, легче переносят адаптацию при поступлении в детский сад. Летняя пора — самый благоприятный период начала закаливающих процедур.

Известно, что уже младенец отвечает врожденными приспособительными реакциями на воздействие различных факторов окружающей среды.

Учитывая тот факт, что выносливость и регуляторные функции на ранних этапах развития еще ограничены, надо с первых дней жизни малыша активно, а главное - сознательно расширять и совершенствовать регуляторные механизмы относительно таких факторов, как холод, тепло, влажность, колебания атмосферного давления. Ведь появившись на свет после комфортных условий, когда организм матери брал на себя все обязанности по их обеспечению, ребенок должен перейти на «самостоятельную работу» и сам проводит регуляторную функцию. И здесь развитие может пойти по одному из двух направлений. Рожденный здоровым, ребенок, попав в неблагоприятные условия, становится слабым, болезненным. Или, наоборот, рожденный с определенными недостатками, ребенок может развиваться нормально, если для этого созданы благоприятные условия.

Сколько тревог, волнений и бессонных ночей доставляют нам частые простудные заболевания детей, одна из причин которых – отсутствие должной закаливания детского организма.

Закаливание детей дошкольного возраста рекомендуют для общего укрепления организма, профилактики простуд и повышения иммунитета.

Специалисты в области здоровья рекомендуют начинать совершать закаливание с самого раннего возраста. Поскольку у малышек механизмы терморегуляции функционируют пока что не в полную силу, позволяющую без проблем справляться с перегреванием и переохлаждением, закаливающие процедуры станут отличной тренировкой неокрепшего детского организма. Закаливание детей дошкольного возраста позволяет им как можно быстрее адаптироваться к систематическому пребыванию в детском саду, являющемся в данное время основным учреждением, помогающим родителям в воспитании своих чад.

Раннее закаливание позволяет укрепить иммунную систему и, тем самым, реже болеть. Чем раньше проводятся закаливающие процедуры, тем скорее формируется сопротивляемость холоду. Также у закаленного ребенка быстрее образуются полезные условные рефлексы, необходимые для экстренной мобилизации внутренних ресурсов организма.

Система закаливания разрабатывается и периодически корректируется медицинскими работниками детского учреждения в соответствии с имеющимися условиями. Она последовательна: от щадящих процедур переходит к более интенсивным. Основной принцип-постепенное расширение зоны воздействия и увеличение времени проведения процедуры. Предпочтение отдается контрастному воздушному закаливанию. Физкультурные занятия, гимнастика после сна проводятся только в трусиках. Спят дети без маечек. Чтобы, встав с постели, получить контрастную воздушную ванну, так как температура под одеялом приблизительно +38 градусов Цельсия, температура воздуха в спальне старшей группы-от +16 градусов Цельсия, а младшей -+18.

Водные процедуры вводятся постепенно. Впервой младшей группе детей учат

полоскать рот, мыть прохладной водой руки по локоть, шею, верхнюю часть груди, ходить по мокрым дорожкам.

Приемы закаливания.

1. Обширное умывание.

Ребенок должен:

- Открыть кран с водой, намочить правую ладышку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки. Сказать «раз»; то же проделать левой рукой.
- Намочить обе ладони, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».

Намочить обе ладони и умыть лицо.

Ополоснуть, «отжать» руки. Вытереться насухо.

2. Ходьба по мокрым дорожкам.

Для проведения процедуры одна дорожка намачивается, вторая остается сухой. Дети топают несколько секунд по мокрой дорожке. Затем прыгают на сухую и тщательно вытирают стопы.

3. Обливание ног.

4. Погружение ног в воду.

В ногомойку наливается вода. Ребенок входит в воду с одной стороны. Выходит с другой и насухо вытирает ноги. По мере привыкания он может немного постоять в воде.

В ногомойку ставят трапик, стул. Два ведра с водой и ковш. Пол застилается ковриком. Старым одеялом или простыней. Ребенок садится на стул, зачерпывает ковшом воду и обливает одну стопу. Затем другую. Насухо вытирает полотенцем.

5. Влажное обтирание.

Необходимо 4 комплекта варежек. Они шьются из старых махровых полотенец.

Воспитатель надевает на одну руку влажную варежку, на другую-сухую и растирает ребенка. Затем обе варежки сбрасываются в специальную емкость и сдаются в стирку.

6. Ходьба босиком.

Вначале детей приучают некоторое время ходить по ковру или паласу. Затем дети ходят босиком.

7. Сон без маечек