

Закаливание как одна из форм укрепления здоровья дошкольников

Я не боюсь ещё раз повторить:
Забота о здоровье -
это важнейший труд воспитателя.
От жизнерадостности, бодрости детей
Зависит их духовная жизнь,
Мировоззрение, умственное развитие,
Прочность знаний, вера в свои силы.
В.А. Сухомлинский

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.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек сам творец своего здоровья! Вместо того чтобы грезить о живой воде и прочих чудотворных эликсирах, лучше с раннего возраста вести активный и здоровый образ жизни, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной и общественной гигиены, закаливаться - добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Дошкольный возраст является началом всех начал. Именно в эти годы закладывается фундамент здоровья. Здоровье детей — это будущее нашей страны.

Вырастить здорового ребёнка крепким, сильным, здоровым — это желание каждого родителя. Но как это сделать, какими путями и средствами многие не знают.

Большинство родителей считают, что детей надо оберегать от всего: от простуд, от инфекций, от падений и ушибов, от опасности, но забывают о самом главном: что избыток комфорта, которым мы окружаем ребенка, способствует воспитанию лени, бессилия, малоподвижности, а значит болезней.

Многие дети уже с рождения ослаблены и склонны к частым болезням. Поэтому сегодня им как никогда прежде необходимы общеукрепляющие процедуры, в частности закаливание. Закаливание является прекрасным и доступным средством профилактики заболеваний и укрепления здоровья детей.

Закаливание — это комплекс методов и приемов целенаправленного повышения функциональных резервов организма, его устойчивости к неблагоприятным факторам окружающей среды.

Существуют основные задачи закаливания:

- укрепление здоровья детей;

-развитие выносливости организма при изменяющихся факторах внешней среды, повышение его сопротивляемости к различным заболеваниям.

Следует знать, что закаливающие процедуры приносят пользу лишь в том случае, если они проводятся систематически, то есть в одно и то же время регулярно.

Предлагаю рассмотреть основные принципы закаливания:

1. Принцип постепенности увеличения закаливающих воздействий.

При закаливании организма недопустимо форсированное снижение температуры или увеличение продолжительности процедуры.

2. Систематичность закаливания – это регулярное повторение закаливающих воздействий.

3. Учет индивидуальных, возрастных особенностей организма ребенка – состояние его здоровья, физического и психического развития, типологических особенностей нервной системы, чувствительности к действиям закаливающих агентов.

4. Наличие обязательной эмоционально положительной реакции малыша на любую закаливающую процедуру.

5. Многофакторность закаливания – использование различных агентов: холода, тепла, механического воздействия воздуха, воды и др. (нельзя закаливать ребенка, только, например, водными процедурами. Нельзя заменить прогулки никакими другими средствами закаливания).

6. Сочетать общих и местных охлаждений. При обливании стоп тело остается незакаленным и, наоборот, процедуры (обливание до пояса) не обеспечивают устойчивости стоп к холоду. Оптимальная устойчивость организма ребенка достигается при чередовании общих закаливающих процедур с местными, направленными на наиболее чувствительные к действию холода области тела (стопы, носоглотка, поясница).

Вода — общепризнанное средство закаливания. Преимущество воды перед другими средствами закаливания заключается в том, что водные процедуры легко дозировать.

Принцип постепенности легче всего выдержать именно при применении воды: можно взять воду той температуры, которая нужна в данном случае, постепенно снижая ее.

При проведении водных процедур с детьми дошкольного возраста следует придерживаться следующих правил:

1. Надо, чтобы дети к воде подходили с теплым телом, при этом нужно, чтобы в помещении, где это происходит, температура должна соответствовать принятым для данного возраста, а также, чтобы детям не приходилось долго ожидать своей очереди.

2. Надо проследить за своевременным появлением покраснения кожи. Если эта реакция запаздывает, надо способствовать ее наступлению, тщательным растиранием кожи полотенцем «до красноты».

3. Чем холоднее вода, тем короче должно быть время ее «соприкосновения с телом».

В систему общих закаливающих процедур в работе с детьми входят следующие физкультурно-оздоровительные мероприятия, как в детском саду, так и дома:

- Соблюдение правил режима дня.

- Сквозное проветривание
- Утренняя гимнастика в проветренном помещении.
- Дыхательная гимнастика.
- Оздоровительная гимнастика после сна.
- Физкультурные занятия.
- Хождение босиком.
- Дорожки здоровья.
- Закаливание носоглотки.

Итак, если мы хотим видеть детей здоровыми, то должны закаливать их с раннего возраста. В минимум закаливания входит обязательное использование не перегревающей одежды, пребывание ребенка в помещении при температуры воздуха не более +18 С, ежедневное применение контрастных воздушных или водных процедур. Солнце, воздух и вода должны быть друзьями с первых дней его жизни. Каждый родитель должен четко понимать, что формирование потенциала здоровья его ребенка полностью возлагается на него. Медицинские и педагогические организации могут стать помощниками и советчиками. Выбор методов и способов укрепления здоровья ребенка зависит от родителей. А также родителям не стоит забывать, что они являются каждодневным ярчайшим примером для своего собственного ребенка.