

# Закаливание в детском саду

Закаливание – это прекрасное и доступное средство укрепления здоровья детей и профилактики заболеваний. Оно положительно действует на механизмы приспособления к холоду, жаре, ослабляет негативные реакции нашего организма на изменения погоды, повышает устойчивость к вирусным и бактериальным заражениям.

Все закаливающие мероприятия делятся на общие и специальные. В своей работе мы используем и те, и другие. В систему общих закаливающих процедур в работе с детьми входят следующие физкультурно-оздоровительные мероприятия:

- соблюдение правил режима дня;
- рациональное питание;
- проветривание помещения;
- утренняя гимнастика в проветренном помещении;
- оздоровительная гимнастика после сна;
- физкультурные занятия;
- прогулки;
- физминутки;
- подвижные игры и др.

Эффективность закаливания во многом зависит от соблюдения режима дня, который обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления, создает благоприятные условия для физического и психического развития детей. Добиваться успехов в укреплении здоровья можно только при едином подходе в детском саду и дома. Поэтому родителям следует предлагать беседы, консультации по соблюдению режима дня.

Каждое утро для укрепления и оздоровления организма детей проводится утренняя гимнастика. Именно она усиливает дыхание, кровообращение, обмен веществ детского организма. При проведении гимнастики используются музыкальное и речевое сопровождение. Со старшей группы ребята сами проводят утреннюю гимнастику, после изучения последовательности упражнений комплекса.

После дневного сна, чтобы улучшить настроение, поднять мышечный тонус, а также с целью профилактики простудных заболеваний, нарушений осанки и стопы в группах в течение 10 минут проводится гимнастика после сна.

Физкультурные занятия с детьми проводятся 3 раза в неделю. В каждой возрастной группе свое время продолжительности занятий (от 10 до 30 минут). Физкультурные досуги проходят 1 раз в месяц в вечернее время.

Для организации физкультурных занятий и досуга в группах необходимо оборудовать физкультурный уголок (мячи, штанги, гимнастические палки, обручи, скакалки, полоса препятствий и др.).

Подвижные игры проводятся не только на прогулке, но и в группе. Это помогает детям отвлечься от занятий, расслабиться, поднимает настроение.

Физкультминутки включаются во все занятия.

В систему специальных закаливающих процедур входят закаливание воздухом, водой, солнцем.

Закаливание воздухом начинается с проветривания помещения: ежедневно перед каждым занятием, а также во время сна групповая комната проветривается.

Закаливание воздухом происходит, когда дети переодеваются перед сном, спят в холодное время года в маечках, а в теплое – в трусиках, ходят раздетыми после сна по «дорожкам здоровья».

В летний период на прогулке детям дается возможность ходить босиком по горячему песку, траве, мелким камешкам. Это укрепляет своды и связки стопы, стимулирует кровообращение во всем организме.

Также эффективным средством закаливания для детей является хождение босиком по «дорожкам здоровья». Эти дорожки используются для профилактики плоскостопия и являются активными раздражителями рецепторов, находящихся на стопе ребенка.

При закаливании водой в работе с детьми используются следующие водные процедуры: обширное умывание прохладной водой, полоскание полости рта.

После зарядки, физкультурных занятий, а также после сна детям нужно умываться следующим образом:

- мочат правую ладонь и проводят ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, то же делают левой рукой;
- мочат обе ладони, кладут их сзади на шею и проводят ими одновременно к подбородку;
- мочат правую ладонь и делают круговое движение по верхней части груди;
- мочат обе ладони и умывают лицо;
- вытираются насухо.

Для предупреждения ангин, заболеваний зубов, слизистых полости рта, разрастания миндалин необходимо приучать детей к полосканию рта и горла кипяченой водой. Первую процедуру проводят после каждого приема пищи, а вторую – после дневного сна.

Растущему ребенку необходимо не только закаливание воздухом и водой, но и солнцем, которое оказывает укрепляющее действие на организм, усиливает обмен веществ, повышает сопротивляемость к заболеваниям. Поэтому в теплое время года детям следует принимать солнечные ванны на свежем воздухе.

Таким образом, все направления оздоровления детей, которые используются в детском саду, дают положительные результаты. Снижается количество простудных заболеваний, повышается посещаемость детей. Но самое главное – дети с удовольствием идут в детский сад, что является показателем их психического благополучия.

СПАСИБО  
ЗА ВНИМАНИЕ

