



Закаливание детей в ДОУ

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит очень остро. Такие словосочетания, как «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы всех педагогов образовательной структуры. Но проблема по-прежнему остается актуальной. Состояние здоровья ребенка довольно часто совершенно не устраивает его родителей. Нет, он не то чтобы все время больной, но уж больно часто болеет. Приходит участковый врач, в очередной раз диагностирует очередное ОРЗ, назначает лечение. Лечим. Помогает. Через пару недель - опять шмыгает носом. Условия почти идеальные - своя детская комната, игрушки, сыт, одет, обут, в доме тепло и никаких сквозняков, прекрасный детский сад... Все равно болеет. Отрицательные родительские эмоции постепенно накапливаются. Мама конфликтует с начальством в связи с получением очередного больничного по уходу за ребенком. Папе все это тоже надоело; до чего дошло - его уже в аптеке, что по соседству с домом, знают в лицо! Надо что-то делать! А что делать? Ответ кажется очевидным - закаливать. А как? С чего начать? Что это вообще за штука такая, закаливание? Начнем с определения термина.

Закаливание - повышение устойчивости организма к неблагоприятному действию ряда физических факторов окружающей среды (например, пониженной или повышенной температуры, воды и др.) путем систематического дозированного воздействия этими факторами.

Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода. Под закаливанием понимают повышение сопротивляемости организма главным образом низким температурам, поскольку в возникновении ряда заболеваний важную роль играет охлаждение организма (болезни верхних дыхательных путей, воспаление легких, нефриты, ревматизм и т.п.).

Цель закаливания — выработать способность организма быстро изменять работу органов и систем в связи с постоянно меняющейся внешней средой. В процессе закаливания в организме ребенка происходят сложные изменения. В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым не только к резким изменениям температуры и простудным заболеваниям, но и к инфекционным болезням. Закаленные дети обладают хорошим и здоровьем, и аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью. Этих результатов можно добиться лишь при правильном выполнении закаливающих процедур.



С чего начать?

Закаливание детей должно быть регулярным и эффективным. Совершенно невозможно закаливать детей в детском саду и при этом дома оберегать их, как домашнее растение в оранжерее. Закаливание – это неизменный образ жизни ребенка дома и в детском саду. Для детского дошкольного учреждения необходимо подбирать методики абсолютно безвредные для всех находящихся в одной группе детей. Работники дошкольных детских учреждений должны ставить перед собой при начальном закаливании детей строго определенные задачи. Процесс закаливания чрезвычайно индивидуален. Для одного ребенка необходимо только поддержание определенного уровня, другому ребенку совершенно необходимо поднимать планку закаливания, чтобы достичь необходимого уровня. При проведении закаливающих мероприятий детей рекомендуется разделить на две группы по состоянию здоровья.

I. Основная:

- практически здоровые дети;
- дети с функциональными отклонениями в состоянии здоровья при условии, что они уже закаливались раньше;

II. Ослабленная:

- дети с функциональными отклонениями, впервые приступающие к закаливанию;
- часто болеющие дети;
- дети с хронической патологией;
- дети, приступающие к закаливанию после длительной болезни.

По мере закаливания, не ранее чем через 2 месяца, дети могут быть переведены из II подгруппы в I по следующим критериям:

- отсутствие острых заболеваний;
- отсутствие внешней отрицательной реакции на холодовой раздражитель (резкое увеличение частоты дыхания и частоты сердечных сокращений, «гусиная кожа», дрожь, озноб).

В настоящее время ведущим способом закаливания детей в ДООУ являются закаливание воздухом и хождение босиком, так как они имеют возможность разнообразить формы и методы их применения, позволяют реализовать наиболее важный вид закаливания – замедленное холодовое воздействие.

