

Консультация для педагогов дошкольных учреждений

«Закаливание в ДОУ»

Закаливание естественными факторами природы - солнцем, воздухом и водой следует рассматривать важной составляющей частью физического развития дошкольников. В результате закаливания повышается выносливость организма на изменения факторов внешней среды.

Взяв этот метод на вооружение, следует помнить: чтобы избежать вреда и добиться эффективности от воздействия закаливающих процедур, необходимо учитывать особенность терморегуляции детского организма и соблюдать следующие принципы в закаливании детского организма.

1. Постепенность. Придерживаясь этого принципа, не следует форсировать события при увеличении интенсивности и продолжительности воздействия процедуры;
2. Системность. Начиная процесс закаливания, не пропускайте начатые процедуры без уважительной причины.
3. Индивидуальность. Выбирая методы закаливания, учитывайте возраст закаливающегося ребенка, его сопутствующие заболевания и настроение ребенка.

Позитивный настрой ребенка к закаливающей процедуре - залог успеха.

Самая приемлемая закаливающая процедура, не требующая специального оборудования в режиме дня дошкольного учреждения - принятие воздушных ванн. Чтобы добиться успеха, необходимо правильно подбирать одежду и поддерживать необходимую температуру воздуха в помещении. Процедура может быть местной (обнажено туловище) или общей (тело обнажено или в купальнике). Помещение перед процедурой

проветривается. Длительность принятия воздушных ванн зависит от температуры в помещении:

20-30 минут при температуре не ниже 20 градусов С,

15-20 минут при температуре 16-19 градусов С,

12 минут при температуре 11-15 градусов С.

Не забывайте о прогулках на свежем воздухе, во время которых организм приучается моментально реагировать на изменения температуры внешней среды, приспосабливаясь к изменяющимся условиям внешней среды. Закаливание холодом - метод стимулирования реакций иммунитета и совершенствование процессов терморегуляции, что способствует профилактике простудных заболеваний и вирусных инфекций.

Из всех видов закаливания основным является водное закаливание. Оно тренирует сосуды, улучшает их работу, укрепляет организм и формирует гигиенические навыки. Водное закаливание включает в себя обмывание, обтирание, обливание, полоскание, игры с водой.

Закаливание солнцем оказывает мощное воздействие на организм детей. Расширяются кровеносные сосуды, улучшается кровообращение, в организме образуется витамин D, повышается обмен веществ - это способствует укреплению и повышению сопротивляемости детского организма. В летний период самые благоприятные часы для принятия солнечных ванн с 9.00 до 11.00. В условиях дошкольного учреждения эта процедура проводится во время прогулки, но не более 30 минут.

Одним из важнейших пунктов в процессе закаливания детей является привлечение родителей к этому процессу. Задача педагогического коллектива - через проведение дней открытых дверей, выступления на родительских собраниях, проведение тематических круглых столов - приобщать родителей к проведению закаливающих процедур в домашних условиях, оказывая им консультативную помощь.