

ФОРМЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ДОУ



ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПОДГОТОВЛЕНА
ВОСПИТАТЕЛЕМ ЗУБАРЕВОЙ А.А.

ВВЕДЕНИЕ

Организм человека формируется с детства, поэтому чем раньше будут приняты меры к сохранению и укреплению здоровья, тем они эффективнее.

Для детей первых трех лет жизни характерны быстрый темп физического и нервно-психического развития, большая чувствительность и низкая сопротивляемость организма различным неблагоприятным факторам окружающей среды.

Одним из основных средств укрепления здоровья является закаливание, т.е. система мероприятий, дающих возможность организму быстро и адекватно приспособиться к воздействиям окружающей среды. Правильно используя естественные факторы природы, удастся повысить сопротивляемость вредным воздействиям, патогенным микроорганизмам, а также достигнуть благоприятных сдвигов в функциональном состоянии организма.



ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАКАЛИВАНИЯ

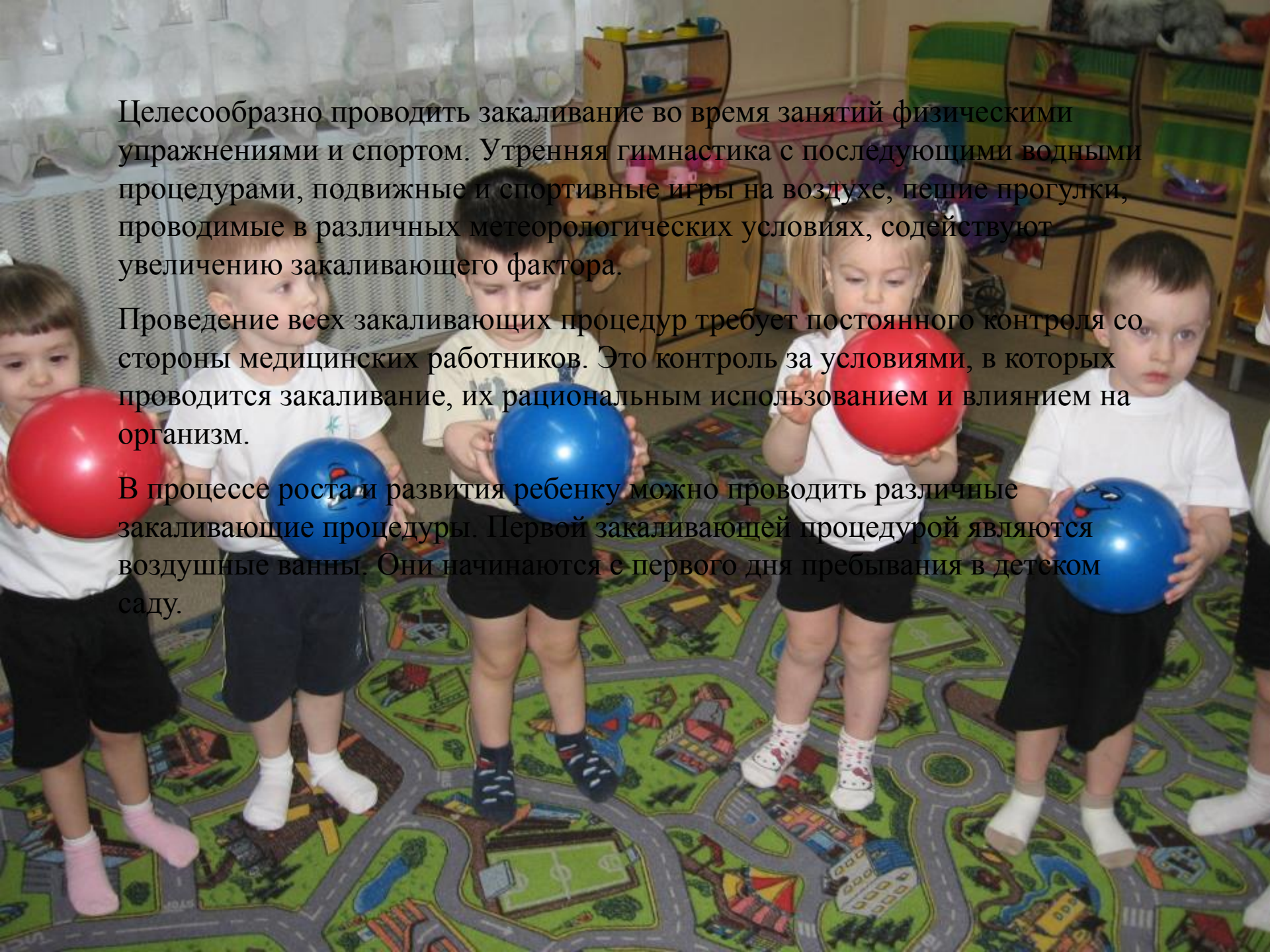
Научные исследования позволили сформулировать принципы организации закаливания:

1. закаливание можно начинать и далее проводить только при полном здоровье;
2. постепенность закаливания, т.е. постепенное увеличение силы воздействия закаливающего фактора;
3. систематичность закаливания, так как длительный перерыв в закаливании ведет к постепенному угасанию выработанных условных рефлексов;
4. разнообразие средств закаливания, так как длительное применение какого-либо раздражителя в целях закаливания повышает сопротивляемость организма только к данному раздражителю;
5. необходимо учитывать индивидуальные особенности организма ребенка и его возраст;
6. начинать закаливание можно в любое время года, однако предпочтительным является теплое время;
7. закаливающие мероприятия проводятся только при положительных эмоциональных реакциях ребенка;
8. возобновление занятий после перерыва с разрешения врача следует начинать с тех степеней воздействия, которые были в начале закаливающих процедур. Нарастание воздействий происходит быстрее, чем при начальном периоде закаливания.

Целесообразно проводить закаливание во время занятий физическими упражнениями и спортом. Утренняя гимнастика с последующими водными процедурами, подвижные и спортивные игры на воздухе, пешие прогулки, проводимые в различных метеорологических условиях, содействуют увеличению закаливающего фактора.

Проведение всех закаливающих процедур требует постоянного контроля со стороны медицинских работников. Это контроль за условиями, в которых проводится закаливание, их рациональным использованием и влиянием на организм.

В процессе роста и развития ребенку можно проводить различные закаливающие процедуры. Первой закаливающей процедурой являются воздушные ванны. Они начинаются с первого дня пребывания в детском саду.





ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ



Первая в жизни ребенка специальная закаливающая процедура – воздушная ванна. Фактически она начинается еще в родильном доме, когда в процессе смены пеленок новорожденный на короткое время остается без одежды и его тело подвергается воздействию комнатного воздуха. При проведении воздушных ванн у детей повышается потребление кислорода, улучшаются показатели деятельности нервной системы, улучшаются сон, аппетит.

Обычно воздушные ванны проводят либо в комнате (в холодное время года), либо на свежем воздухе летом (световоздушные ванны). Непременным условием проведения воздушных ванн является хорошо проветренное помещение. Начинают проведение воздушных ванн при температуре помещения 20-22°C, в дальнейшем температура может быть снижена постепенным уменьшением до 19°C для детей в возрасте 1-3 лет.

Проведение воздушных ванн, как и прочих закаливающих процедур, целесообразно осуществлять в первой половине дня, спустя 30-40 мин после кормления.



Детям, плохо переносящим снижение температуры среды, плохо адаптирующимся к закаливающим мероприятиям, необходимо постепенно снижать температуру воздуха в помещении и постепенно обнажать тело. В одной группе детского сада, проводящей воздушную ванну, могут быть дети, раздетые частично или до трусов. При этом вначале обнажают руки, затем ноги, далее обнажают тело до пояса, и лишь затем ребенка можно оставить в трусах. Наиболее рационально ослабленных детей закаливать воздушными ваннами, сочетая их с физическими упражнениями.

Противопоказания к принятию воздушных ванн: острые инфекционные заболевания, температура у ребенка по невыясненной причине, острые респираторные заболевания.

Возобновление проведения воздушных ванн, так же как и прочих закаливающих процедур, следует начинать постепенно, с тех температур, которые были на первых занятиях.



АДАПТАЦИЯ К СВЕТУ

Среди специальных методов закаливания детей существенное место занимает закаливание светом. Достоверно установлено, что недостаток солнечного света, а точнее – ультрафиолетовой части спектра, приводит к возникновению дефицита витамина D в организме, что ведет к развитию рахита.

Адаптация детского организма к солнечному излучению имеет ряд особенностей, которые связаны с характером солнечного излучения, своеобразием строения и функционирования систем органов у ребенка.

В настоящее время приняты в основном две специальные процедуры воздействия солнечными лучами на организм ребенка – световоздушные и солнечные ванны.



СВЕТОВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ

Для проведения световоздушных ванн оптимальной является безветренная погода при температуре воздуха 22°C и выше.

Движение ветра в том месте, где проводятся световоздушные ванны, можно ограничить, используя различные ширмы.

Для детей с 1 года до 3 лет нижней границей температуры воздуха, при которой можно начинать световоздушные ванны, является 20°C в тени.

Важно отметить, что активное поведение ребенка при принятии световоздушной ванны будет способствовать лучшей адаптации к ультрафиолетовому облучению. Важно, чтобы он не перегревался. Необходим тщательный контроль за состоянием кожных покровов, степенью их гиперемии и потоотделения.





Непременным методическим приемом при проведении световоздушных ванн является постепенность обнажения тела. Сначала обнажают те части тела ребенка, которые менее чувствительны к действию света и температуры (руки и ноги), и лишь затем туловище. Начиная с полуторогодовалого возраста дети могут принимать световые и воздушные ванны в одних трусах.

Продолжительность первой ванны для детей от 1 года до 3 лет составляет 5 мин. Ежедневно можно увеличивать время световоздушной ванны, доводя его до 30-40 мин и более. Наиболее целесообразно проведение световоздушных ванн в средней полосе с 9 до 12 ч дня.

Противопоказания – острые инфекционные заболевания, лихорадочные состояния.

СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ



При проведении солнечных ванн детям необходимо проявлять особую осторожность. Назначение солнечных ванн необходимо лишь после предварительного недельного курса ежедневных световоздушных ванн. Данное условие является обязательным.

Солнечная ванна, так же как и световоздушная, может проводиться либо в подвижном состоянии ребенка, либо в лежачем, сидячем положении в зависимости от температуры воздуха, силы ветра, влажности воздуха. На голову надевают панамку, кепку или любой головной убор светлого цвета во избежание перегревания.

Заключительная часть всего комплекса солнечных ванн состоит в принятии световоздушных ванн и водных процедур.

Водные процедуры принимают различным образом в зависимости от наличия соответствующих средств.

Противопоказаниями к принятию солнечных ванн является повышенная температура тела ребенка, кишечные инфекционные заболевания, острые воспалительные заболевания.

Абсолютным противопоказанием является высокая температура воздуха (выше 30°C).





ЗАКАЛИВАНИЕ И АДАПТАЦИЯ К ВОДНОЙ СРЕДЕ

Использование воды для увеличения адаптационных возможностей развивающегося организма весьма целесообразно начинать с самого раннего возраста.

Проведению водных процедур предшествует закаливание воздухом – воздушные ванны и обтирание ребенка сухой рукавицей, сухим полотенцем, которое проводится до появления на коже легкой красноты.

Влажные обтирания производят смоченной в воде и отжатой тканью (рукавицей). Сначала обтирают верхние конечности – от пальцев к плечу, затем ноги – от стопы к бедру, далее грудь, живот и в последнюю очередь спину. Важно помнить, что каждую часть тела после обтирания необходимо вытереть насухо до легкого покраснения. При этом сочетают действие водной процедуры с массажем. Длительность одной процедуры – 1-2 мин.

После перерыва водных процедур их возобновляют так же, как и начинали: сначала сухие обтирания и лишь затем влажные. Температура воды для детей в возрасте от 1 до 3 лет составляет 33-34°. Снижение температуры должно осуществляться через неделю на 1 градус и доводиться до 25-26°С.



Игра с водой также может быть использована как закаливающая процедура. Важно соблюдать соответствующую температуру воды (28 градусов). Наблюдая за детьми, можно постепенно снизить температуру воды до комнатной, не допуская, однако, явления охлаждения.

В тёплое время года, после предварительного закаливания воздухом, игру с водой можно проводить под открытым небом, оградив при этом ребёнка от ветра.





РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ КАК МЕТОД ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

В последние годы методы рефлексотерапии используются не только при лечении, но и для предупреждения различных заболеваний как у взрослых, так и у детей.

Известно, что рефлексотерапия повышает иммунобиологическую сопротивляемость организма. В этой связи особое значение имеют методы рефлексотерапии в лечении и предупреждении «простудных» заболеваний. В педиатрии распространены в основном 2 метода рефлексотерапии – иглотерапия и баночный массаж. Кроме того, для профилактики ОРВИ используется точечный массаж. В условиях ДОО возможно использование только точечного массажа, например, массаж биологически активных зон «Неболейка», Суджок-терапия, стопотерапия.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Закаливание детского организма позволит не только избежать или уменьшить «простудные» заболевания, но и снизить проявление невротоподобных состояний или неврозов.

Закаливание может быть поистине неисчерпаемым источником преумножения здоровья детей с самого раннего возраста.

Правильное использование методов закаливания, надлежащий контроль за их проведением способны помочь коренному оздоровлению детского населения, повысить эффективную занятость родителей в общественно полезном труде.



Ежедневные закаливающие мероприятия в группе

№	Мероприятие	
1	Сквозное проветривание в отсутствии детей	3 раза в день
2	Игровой самомассаж	1 раз в день
3	Утренняя гимнастика в проветренном помещении	8.00-8.15
4	Умывание прохладной водой	Утром, после сна
5	Проветривание группы перед занятием	2 раза в день
6	Прогулка на свежем воздухе	2 раза в день
7	Дыхательная гимнастика	2 раза в день
8	Гимнастика в постели	15.00
9	<p>Оздоровительные мероприятия после дневного сна:</p> <ul style="list-style-type: none"> -ходьба босиком по «дорожкам здоровья» -ползание на четвереньках -туннель -перешагивание препятствий -ребристая дорожка «Крокодил» -массаж ног мячами «Ёжики» -подвижная игра 	



Утренняя гимнастика



Умывание прохладной водой



Прогулка на свежем воздухе в разных метеорологических условиях



Гимнастика в постели



Оздоровительные мероприятия после дневного сна

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ.
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

