

Со спортом мы дружны

Закаливание в саду и дома

Основные задачи закаливания – укрепления здоровья детей, развития выносливости организма при изменяющихся факторах внешней среды, повышение его сопротивляемости к различным заболеваниям. Воспитание здорового поколения – важнейшая общегосударственная задача, требующая серьезного и масштабного подхода к ее решению. Программа воспитания и обучения в д\с предусматривает закаливание детей, как необходимое условие их полноценного физического воспитания.

Закаливание – это система мероприятий, направленных на тренировку защитных физиологических механизмов терморегуляции организма. На практике, часто применение какой-либо одной специальной закаливающей процедуры, например обливание ног или прием душа, служит уже основанием для того, чтобы считать закаливание проводящимся. Однако, применение только одной, специальной закаливающей процедуры, даже сильно действующей, не оказывает должного эффекта. Поэтому при организации оздоровления детей в условиях д\с необходимо помнить, что закаливание – это целая система мероприятий, неоднократно повторяющихся в режиме дня, а не отдельно взятая процедура.

Принципы закаливания

При организации закаливания необходимо соблюдать ряд правил, принципов закаливания для достижения наибольшего эффекта от его проведения.

Постепенное увеличение закаливающих воздействий. При закаливании детей недопустимо быстрое, форсированное снижение или увеличение продолжительности процедуры.

Систематичность – это регулярное повторение закаливаний, воздействий, так же, как и умывание, на протяжении всей жизни.

Учет индивидуальных особенностей ребенка: состояние его здоровья, физического и психического развития, типологических особенностей нервной системы, чувствительности к действию закаливающих процедур. В соответствии с этими особенностями познается закаливающая нагрузка.

Проведение закаливания при положительном эмоциональном настрое ребенка. Важно, чтобы процедуры носили игровой характер, а величина холодного или теплового воздействия в них не сопровождалась негативными реакциями, и воспринимались в виде приятно-прохладных, приятно-тепловых ощущений.

Многофакторность – обязывает использовать при закаливании несколько физических факторов: холод, тепло, облучение видимыми, ультрафиолетовыми, инфракрасными лучами, механическое воздействие воздухом, воды и другие факторы. Например, сочетание в системе закаливания водных процедур с применением обливаний, охлаждение воздушным потоком, с солнечными ваннами.

Полиграционность – основана на необходимости тренировок ребенка к слабым и сильным, быстрым и замедленным, средним по силе временного действия охлаждениям. Это необходимо для того, чтобы искусственно не закреплялись узкие стереотипы закаленности только к одному диапазону перепадов t , а вырабатывалась готовность организма без повреждения воспринимать различные естественные воздействия, встречающиеся в его повседневной жизни. Например, применение контрастных ножных ванн с кратковременным воздействием холодной и теплой воды в сочетании с применением хождения босиком, где охлаждение более длительное и постепенное.

Сочетание общих и местных охлаждений. Оптимальная устойчивость организма ребенка достигается при чередовании общих закаливающих охлаждений с местами, направленными на наиболее чувствительные к действию холода области (стопа, носоглотка, поясница). Например, полоскание горла водой, обливание стоп, общее обливание.

Необходимо выполнять закаливающие процедуры на разном уровне теплопродукции организма, для повышения его устойчивости к температурным воздействиям, как в покое, так и в движении. Например, сочетание закаливания детей после дневного сна (обливание ног), когда они находятся в покое, с закаливанием их во время физкультурных занятий на открытом воздухе в облегченной одежде, при согревании организма во время движения. Учет предшествующей деятельности, состояние организма – предусматривает уменьшение дозы охлаждения после воздействия выраженных физических, психо – эмоциональные нагрузки и необходимых раздражений, которые негативно влияют на процесс термовосстановления. Например, приход ребенка после перенесенной ОРВИ в д\с требует уменьшение дозы охлаждающих факторов. Показания и противопоказания к закаливанию и его режимы. Постоянных противопоказаний нет. Ограничивается только доза закаливающей процедуры и площадь закаливающих воздействий.

Временным противопоказанием является: все виды лихорадочных состояний, обширные поражения кожных покровов, выраженные травмы, пищевые токсикоинфекции и другие заболевания со значительными нарушениями деятельности нервной системы, сердечнососудистой, дыхательной и выделительной систем.