

Консультация для воспитателей
«Закаливание детей в условиях детского сада»

Автор:
инструктор по физической культуре
Шаврыгина Светлана Алексеевна

Закаливание организма — одно из лучших средств укрепления здоровья. Задача закаливания — приучить хрупкий, растущий организм ребенка переносить перемены температуры в окружающей среде.

Основными средствами закаливания детей являются естественные факторы природы — воздух, вода, солнце.

При закаливании вообще, а в детском возрасте особенно надо руководствоваться следующими правилами:

1. Соблюдать постепенность при применении средств закаливания (снижение температуры воздуха в помещении, облегчение одежды).
2. Систематически использовать разнообразные средства закаливания (свежий воздух в помещении, прогулки достаточной длительности, облегченная одежда, специальные процедуры и др.).
3. Учитывать состояние здоровья и индивидуальную чувствительность детей.

Начатые мероприятия не следует прерывать без достаточных на то оснований, иначе образовавшиеся условные рефлексы разрушатся. Необходимые условия закаливания — внимательное наблюдение воспитателя, руководство и контроль врача.

Как же следует разумно использовать естественные факторы природы? Наиболее доступным в детском учреждении является закаливание воздухом. Воздух в помещении всегда должен быть свежий. С этой целью во время прогулки или сна детей на воздухе в комнатах проводится сквозное проветривание. Кроме того, даже в присутствии детей в помещении периодически открываются форточки, а с потеплением наружного воздуха и окна.

В целях закаливания используются также воздушные ванны. Первые воздушные ванны проводятся в помещении, чтобы на ребенка действовал воздух определенной температуры (20—22°C). Воздушные ванны для самых маленьких детей повторяются 2—3 раза в день и сочетаются со сменой одежды, причем в холодное время года они проводятся, вблизи источников тепла.

По мере роста детей продолжительность воздушной ванны постепенно увеличивается — с 3—4 до 10 мин к концу первого года жизни: воздушные ванны повторяются 2—3 раза в день и приучиваются к переодеванию детей после сна.

Постоянные прогулки, занятия физическими упражнениями и дневной сон на открытом воздухе — все это должно быть непременным условием воспитания в детском саду. Надо приучить детей играть, заниматься, есть и спать в теплую погоду при открытых окнах, в холодную — при открытых форточках (фрамугах).

Как предусмотрено режимом детского сада, дети должны быть на свежем воздухе в холодное время года не менее 3—4 часов в день. Зимой, в морозные дни (—20 —25°C) приходится сокращать длительность прогулок, но нельзя совсем лишать детей пребывания на воздухе. В такие морозы можно выводить детей на улицу два-три раза в день на короткое время (15— 30 мин). При этом надо следить, чтобы дети были

достаточно тепло одеты. Необходимо, чтобы пальто было теплым, но легким и по росту ребенку; валенки невысокими, чтобы они не затрудняли движений детей.

Прогулку следует организовать так, чтобы дети больше двигались и вовремя сменяли подвижную деятельность на спокойную. В очень холодные дни, особенно в северных районах, детей во время прогулки необходимо, если они озябли, вводить на короткое время (около 5 мин) в вестибюль погреться.

Летом жизнь детей переносится на воздух. В теплые солнечные дни одежда детей постепенно облегчается, и, наконец, дети остаются в трусиках, легкой обуви, а если позволяет почва, босыми. С наступлением жары в такой одежде дети ходят в течение всего дня. Для проведения воздушных ванн в прохладную погоду организуются игры большой подвижности, а в теплую погоду — менее подвижные.

Воздушные ванны в дождливые дни переносятся на веранду, под навес или в помещение с открытыми окнами. Воздушные ванны для маленьких детей начинают летом с 5 мин и доводят до 12—20 мин, для детей средней и старшей групп — до 30 мин. Удобнее всего проводить их перед водными процедурами.

Закаливание оказывает благотворное воздействие в том случае, если одежда детей как в помещении, так и на прогулке соответствует сезону, температуре воздуха и состоянию здоровья каждого ребенка. При выборе одежды необходимо учитывать деятельность детей, например, на время подвижных игр с интенсивными движениями одежду следует облегчать (при этом надо быть очень внимательным к состоянию здоровья каждого ребенка, учитывать условия, в которых проходит игра: нет ли ветра и т. п.). Воспитатель внимательно следит и за тем, как дети одеты в помещении. При нормальной температуре достаточно, если на ребенке рубашка или майка, трусы и колготки, платьице на девочке, костюмчик на мальчике. Старшие дети (4—6 лет) могут быть в носках или гольфах. Важно, чтобы на ногах были туфли или легкие ботинки с каблучком. Нельзя допускать, чтобы в помещении дети ходили в теплых тапочках на войлочной подошве или после прогулки оставались в рейтузах, фуфайках, теплых ботинках.

При проведении водных процедур надо соблюдать основное правило: перед началом процедуры дети не должны охлаждаться.

Закаливающее влияние могут оказывать все гигиенические процедуры: мытье рук, ног, лица, тела ребенка — при правильной их организации. Надо постепенно приучать детей, с одной стороны, к более низкой температуре воды, с другой — к постепенному воздействию воды на все большие участки тела. Малыши (2—3 лет) моют прохладной водой лицо и кисти рук, дети постарше моют лицо и руки до локтя, а старшие дошкольники обтирают влажной рукой шею и верхнюю часть груди (водой все более низкой температуры, но не ниже 16°C). Температура воды снижается постепенно.

Для подготовки организма маленького ребенка к обтиранию водой желательно ежедневно проводить сухие обтирания: тело ребенка растирается куском чистой фланели или другой мягкой ткани до появления легкого покраснения. После 2—3 недель сухого обтирания можно приступать к влажным обтираниям.

Приучать маленького ребенка к обтиранию водой следует с большой осторожностью. В группах детей раннего возраста эту процедуру целесообразнее проводить утром после пробуждения детей или после второго дневного сна, причем тело ребенка перед обтиранием должно быть теплым.

Начальная температура воды для обтирания — 33—32°C. Понижая температуру воды каждые 2—3 дня на 1°C, ее доводят до 25—22°C. Обтирание производится

рукавичкой, хорошо впитывающей воду. Рукавичек должно быть столько же, сколько детей. Перед обтиранием рукавички кладут в таз с водой, а затем измеряют ее температуру. После употребления рукавички кипятят и просушивают. Сначала во время этой процедуры малышей покрывают теплым одеялом, оставляя обнаженной только ту часть тела, которая обтирается водой.

Обтирание нужно проводить в определенной последовательности: вначале руки (от кистей к плечам), затем грудь и живот. Положив ребенка на живот, обтирать спину, ягодицы и ножки. После обтирания каждая часть тела тотчас же вытирается досуха, а затем все тело ребенка растирается мягким сухим полотенцем до легкого покраснения, после чего ребенка завертывают или одевают в его обычную одежду. При проведении этой процедуры дети старше 8 мес., могут сидеть, и лишь во время обтирания ножек им приходится лежать.

Систематическое обтирание в течение 2—3 мес. подготавливает детей старше года к летним обливаниям. Начальная температура воды должна быть 33—32°С; ее снижают через каждые 2—3 дня и доводят до 28—25°С. Ребенка ставят в таз или ванну и обливают из лейки с высоты 5—10 см, причем струю воды направляют на тело ребенка так, чтобы не намочить голову. После этого детей хорошо вытирают и растирают кожу до покраснения.

Начальная температура воды для обтирания детей младших и средней групп — 32°С, для старшей — 28°С. Через каждые два-три дня температура снижается на 1° и доводится до 18°С для средней группы и до 16°С для старшей группы. В случае вынужденного перерыва вода нагревается до той же температуры, что и в последний раз.

Для проведения обтирания следует все приготовить заранее: раздетые дети не должны ждать процедуры. Мальчиков и девочек рекомендуется обтирать отдельно. Обтирать тело ребенка надо по частям (руки, грудь, спина, ноги), с последующим вытиранием сухим полотенцем. Благотворное влияние обтирания заключается не только в действии воды, но и в массаже кожи. Старших детей надо приучать обтираться самостоятельно, привлекать их к подготовке к этим процедурам.

Хороший закалывающий эффект дает систематическое обливание стоп и нижней части голени прохладной водой. Ноги детей перед обливанием должны быть теплыми. Для обливания пользуются ковшом или лейкой так, чтобы смочить сразу всю обливаемую поверхность. Сосуд с водой держат на близком расстоянии от тела (4—5 см). Обливание продолжается 15—20 сек, после чего нужно насухо вытереть ноги мягким полотенцем. В летнее время, когда дети бывают грязными, сначала их моют теплой водой с мылом, а затем обливают прохладной водой.

В летних условиях общее обливание для детей всех групп проводится перед обедом. Температура воды для младших детей вначале — 34—32 °С, для средних и старших — 30 °С; через каждые три-четыре дня ее снижают на 1° и доводят до 24°С в младшей и до 22°С в средней и старшей группах. Зимой в средней и старшей группах обливание можно продолжать при температуре воды 26°С.

После обливания дети досуха вытираются (зимой надо растирать тело ребенка более энергично). Температура воздуха в помещении, где проводится обливание, не должна быть ниже 18°С.

Осенью, зимой и весной для проведения водных процедур в детском саду можно установить наиболее удобное в данных условиях время (но не раньше чем через 30—40

мин после приема пищи). Следует помнить, что перед ночным сном эти процедуры проводить не следует. Самое удобное время — после дневного сна.

Зимой перед душем дети надевают резиновые шапочки, чтобы не намочить голову.

Заранее распределяются обязанности между няней и воспитателем: кто из них будет проводить водные процедуры, кто вытирать после этого детей и т. д.

Купание в естественных условиях (в реке, пруду, озере) — один из полезнейших видов закаливания. Дети очень любят купаться. Купание в открытом водоеме разрешается детям с 3—4 лет после предварительного систематического закаливания водными процедурами. Начинать купание на даче надо только после того, как дети привыкнут к новым условиям и к действию воздуха, солнца.

Воспитателю и медсестре следует тщательно осмотреть место для купания. Нельзя купать детей там, где выше по течению поят скот или купают лошадей. Берег, где раздеваются дети, должен быть чистым, дно реки ровным, лучше всего песчаным. На берегу для раздевания детей хорошо иметь подстилки.

Начинать купание можно при температуре воды 22°. Продолжительность купания для детей средней группы — от 3 до 5 мин, для детей старшей группы до 10—15 мин. Во время купания в каждой группе должно быть не менее двух взрослых; один из них в купальном костюме находится вместе с детьми в воде. Одновременно следует купать 10—12 детей.

Во время купания воспитатель наблюдает, чтобы дети больше двигались и не нарушали установленных правил: не заходили дальше указанного места, не толкали друг друга и т. д. После выхода из воды детей следует тотчас же досуха вытереть.

Если ребенок разгорячен, надо дать ему возможность перед купанием несколько минут посидеть раздетым на берегу, при этом вспотевших детей сначала досуха обтирают полотенцем. Некоторые дети даже после короткого пребывания в воде синеют, начинают дрожать. Надо предложить им немедленно выйти из воды, хорошо растереть полотенцем; затем, посоветовавшись с врачом, заменить им купание другой водной процедурой.

Купать детей больше одного раза в день не следует. В прохладную и дождливую погоду ограничиваются обливанием или обтиранием.

Для закаливания солнечными лучами совершенно необязательны специальные солнечные ванны, во время которых дети должны спокойно лежать, поворачиваясь через определенное время с одной стороны на другую. Солнечными ваннами можно считать и пребывание детей под лучами солнца во время прогулки.

Детей старше 1 года выводят под прямые солнечные лучи только после того, как в течение нескольких дней их прогулка проводилась в светотени. Во время солнечных ванн дети могут спокойно играть. Воспитатель регулирует пребывание детей под лучами солнца: сначала 5—6 мин, а после появления загара — 8—10 мин; во время прогулки можно провести 2—3 солнечных ванны. Во избежание ожогов одежду детей облегчают постепенно: сначала они ходят в трусах и майках, затем только в трусах. Голова обязательно должна быть прикрыта панамой или косынкой.

Все мероприятия по закаливанию должны проходить под контролем врача. Он же проводит предварительный инструктаж для воспитателей и обслуживающего персонала, объясняет, как проводить ту или иную процедуру.

Некоторые приёмы закаливания

1. Обширное умывание.

Ребёнок должен:

открыть кран с водой, намочить правую ладонь и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.

Намочить обе ладони, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».

Намочить правую ладонь и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».

Намочить обе ладони и умыть лицо.

Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

Примечание.

Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т.д.

2. Сон без маек.

Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены тёплые носочки на ноги и вторые одеяла. Разумеется, температура в спальне не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.

3. Сухое растирание.

После утренней гимнастики, физкультурного занятия, во время гимнастики после сна воспитатель надевает на руку махровую рукавичку и растирает ребёнка. Затем варежка сбрасывается в специальную ёмкость и сдаётся в стирку.

4. Оздоровительный бег

Наше общество стремится к тому, чтобы все дети росли с самого раннего возраста здоровыми, крепкими, гармонически развитыми, чтобы они хорошо учились, и повзрослев, были готовы внедрить свои знания, способности, энергию в нашу будущую нелегкую жизнь.

В воспитании детей неоценимую роль играет последовательно совершенствование физического воспитания.

Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, общая выносливость, работоспособность и жизнедеятельность. Поэтому мы не случайно стали заниматься оздоровительным бегом.

Использование оздоровительного бега в наших климатических условиях имеет свои преимущества:

- заниматься бегом можно в любое время года на свежем воздухе;
- беговая нагрузка легко дозируется по интенсивности и длительности с учетом возраста, индивидуальных особенностей детей, используя методику воспитания общей выносливости с помощью циклических упражнений (ходьбы и бега).