

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение города Ростов-на-Дону «Детский сад №86»

344049, г.Ростов-на-Дону, ул. Еременко 110/1, тел. (863) 210-20-24,
E-mail: mbdou86.2019@mail.ru
ИНН 6194002238 КПП 619401001 ОГРН 1196196045011

**Консультация для педагогов на тему:
«Закаливающие мероприятия в детском саду»**

Выполнила: воспитатель МБДОУ №86
Гаврюшкина Екатерина Владимировна

г. Ростов-на-Дону
2024

В дошкольных учреждениях в целях закаливания детей используются воздушные ванны, солнечные ванны и водные процедуры (обтирание, обливание, купание).

Комплексное применение природных факторов вырабатывает у детей стойкость к различным неблагоприятным воздействиям окружающей среды (влажный воздух, дождь, ветер, перегревание).

Закаливающие мероприятия наиболее эффективны в сочетании с физическими упражнениями: активная мышечная работа содействует совершенствованию процесса терморегуляции и тем самым приспособлению организма к окружающей внешней среде. В процессе закаливания происходит глубокая перестройка организма, и если ребенок активен, она осуществляется естественно и просто.

Закаливающие мероприятия в сочетании с интересными для ребенка физическими упражнениями и играми вызывают эмоциональный подъем, повышают функции высших нервных центров, благотворно воздействуют на вегетативную нервную систему, регулирующую работу внутренних органов и обмен веществ.

Закаливание как сложный условно-рефлекторный процесс требует систематичности. При отсутствии регулярности, нарушении режима временные связи угасают, и организм ребенка теряет способность приспособления к условиям окружающей среды, сопротивляемость различным неблагоприятным воздействиям.

Процесс закаливания многообразен: с одной стороны, он включает специальные мероприятия по назначению врача (воздушные, водные, солнечные ванны), с другой — определенные условия в связи с установленным режимом дня (регулярное проветривание помещения, соответствующая одежда и обувь, соблюдение установленной длительности прогулок и режима двигательной активности детей, сон на веранде с открытыми окнами). Все это обеспечивает полноценность закаливания организма, вызывает в нем благоприятные изменения (улучшает состояние и функции нервной системы, обменные процессы, состав крови, углубляет дыхание, создает эмоционально-положительное состояние психики).

Закаливающие процедуры проводятся начиная с первого года жизни: определены виды закаливания, время их проведения, продолжительность; необходим индивидуальный подход в соответствии рекомендациями врача. Рассмотрим подробнее основные средства закаливания, применяемые в дошкольных учреждениях.

Воздушные ванны обеспечивают непосредственное воздействие воздуха на обнаженную поверхность кожи во время двигательной деятельности детей. Наиболее целесообразным и естественным видом такой воздушной ванны является утренняя гимнастика и физкультурные занятия на воздухе.

Физкультурные занятия и утренняя гимнастика, в которые входят воздушные ванны, имеют свои особенности. При проведении их в помещении температура воздуха постепенно снижается через каждые 2—3 дня с таким же постепенным облегчением одежды детей. Это осуществляется по указанию врача, с учетом состояния здоровья детей и при индивидуальном подходе к каждому из них.

Имеющиеся исследования педагогов, опыт работы многих детских садов подтверждают высокий результат таких систематических занятий: у детей укрепляется здоровье, снижаются простудные и инфекционные заболевания, вырабатывается известная выносливость.

Солнечные ванны. Солнце оказывает благотворное влияние на организм ребенка, укрепляя общее его состояние, улучшая обменные процессы. Наиболее полезны ультрафиолетовые лучи, которые обладают бактерицидным действием (останавливающим развитие бактерий), антирахитическим (улучшающим деятельность нервной системы, повышающим обменные процессы, укрепляющим костно-мышечную систему), эритемным (увеличивающим приток крови и вызывающим покраснение кожи, переходящее в загар).

Такое многообразное влияние солнца на организм ребенка требует особой осторожности. При неумеренном использовании солнечных ванн у детей могут появиться отрицательные явления (возбуждение и нарушение сна, резкое расширение сосудов, ухудшение состава крови и др.). Поэтому в детских учреждениях солнечные ванны должны проводиться только в соответствии с назначением врача, с обязательным учетом индивидуальных особенностей детей.

Водные процедуры — это обтирание, обливание и купание (в бассейне, в реке, в озере, в море). Основанием для назначения этих процедур врачом служит учет индивидуальных особенностей и состояния здоровья детей. В процессе водных процедур целесообразно и желательно активное поведение ребенка. В первой младшей группе активность исходит в основном от взрослого, стимулирующего ребенка к движениям. С 3 лет ребенок приучается действовать самостоятельно.

При **обтирании**, состоящем из легких массирующих движений в направлении от периферии к центру, дети приучаются действовать сами при помощи отжатой варежки. Таким образом, в процессе обтирания ребенок

находится в движении, не мерзнет и получает под руководством воспитателя необходимый жизненный навык.

Обливание по своему воздействию на организм ребенка сильнее обтирания. Поток воды освежает тело, поднимает тонус мышц, активизирует их работу, возбуждает нервную систему, вызывает бодрость. Ребенок поворачивается, подставляя под льющуюся воду спину, грудь, бока, живот, руки. Кроме того, он может делать движения, связанные с потоком воды, слегка растирая тело, плескаясь. По окончании процедуры все дети тщательно вытирают тело под наблюдением воспитателя. Обливание водой до пояса — наиболее доступная процедура в различных условиях, поэтому именно к этому виду закаливания целесообразно приучать детей.

Купание как регулярная ежедневная процедура — прекрасное средство оздоровления и закаливания детского организма. Прохладная вода, чистый воздух в сочетании с ультрафиолетовыми лучами, движения самих детей — весь этот комплекс средств оказывает чрезвычайно благоприятное воздействие на организм ребенка, его нервную систему, эмоционально-положительное состояние.

Купание с целью закаливания рекомендуется в программе для средней, старшей и подготовительной групп детей. Приучение к воде, как показывает практика, целесообразно начинать с 1,5—2 лет. Ходьба в воде на мелком месте, собирание камушков, игры с надувными игрушками, плескание помогают малышам освоиться в новой для них водной среде, вызывают положительные эмоции, воспитывают смелость. Купание хорошо сочетается с гидроаэробикой.

Однако несмотря на эффективность этой процедуры, нужно подводить к ней детей очень осторожно — путем предварительного регулярного обтирания и обливания под душем с постепенным снижением температуры воды.

Недостаточная зрелость у детей терморегуляторных функций и в связи с этим большая отдача тепла через кожу в окружающую среду определяют необходимость двигательной активности детей во время купания. Простые веселые игры в воде, организуемые воспитателем с небольшими подгруппами, вызывают у детей положительные эмоции, а мышечные движения усиливают теплообразование. Благодаря этому ребенок чувствует себя хорошо, не мерзнет и не боится воды.

Опыт многих детских садов подтверждает, что систематическое закаливание ребенка следует начинать с раннего возраста и регулярно проводить его до последних дней пребывания ребенка в детском учреждении, только тогда оно приобретает привычный характер. Основным условием при этом является

согласованность в работе педагогического, медицинского и технического персонала, а также установление контакта с родителями.