Доклад

ОСОБЕННОСТИ ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ

В УСЛОВИЯХ ДОУ

Выполнила:

Рябова Светлана Сергеевна

воспитатель МАДОУ д/с №3

Саратовская обл., г. Балаково

2020 год

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение…………………………………………………….……………….3
1. Общие принципы…………………………………………………………4
2. Методы закаливания………………………..…………………………….5
3. Основные принципы закаливания………………………………….……6
4. Виды закаливания…………………………………………………...……9

4.1 Закаливание воздухом……………………………………………9

4.2 Ходьба босиком……….………………………………….……..10

4.3 Закаливание водой………………………………………...…….11

4.4 Закаливание солнцем………………………………..…………..14
Заключение…………………………………………………………………16
Список литературы……………………………………………...…………18

**Введение**

 Традиционно в нашей стране под закаливанием ребенка раннего возраста понимают выработку у него собственности противостояния охлаждению. Поскольку жара в средней полосе России нас не балует, противостояние жаре не столь важная проблема. На самом деле, поскольку механизмы закаливания универсальны, нам представляется, что проблема гораздо шире. Вырабатывая устойчивость к холоду, мы тренируем адаптационные механизмы ребенка вообще, тем самым повышая его стрессоустойчивость. Мнения о важности и необходимости закаливания настолько противоречивы, что родителям порой очень трудно разобраться в схемах закаливания.

Приведем несколько примеров «За» и «Против». «За» - детей необходимо закаливать, и как можно раньше, буквально с первых дней жизни. Закаливание необходимо всем детям для повышения стрессоустойчивости, укрепления их здоровья. Закаленный ребенок болеет меньше, и каждое заболевание протекает легче, не смотря на то что сами закаливающие процедуры не могут полностью исключить заражение вирусной инфекцией.

«Против» - детей надо закаливать, а всячески оберегать от малейшего охлаждения. Закаливание можно начинать и проводить далее только при полном здоровье детей. Никакого специального закаливания не требуется, так как есть масса препаратов, повышающих защитные силы организма ребенка. Даже при самом внимательном уходе немыслимо оградить ребенка от всех неожиданных перемен температуры, внезапных сквозняков, открытых форточек, ветра, дождя, сырости.

**1. Общие принципы**

Попробуем разобраться, почему именно дети нуждаются в правильной системе закаливания и что должны знать и делать взрослые, чтобы укрепить здоровье детей. Чтобы правильно закаливать ребенка, родители должны хорошо знать механизмы и принципы действия закаливающих факторов, методику и технику специального закаливания.

Закаливать - это значит систематически, многократно, дозировано воздействовать на организм теми факторами, которые часто являются причиной заболевания. Закаливание - это образ жизни! Некоторые особенности системы терморегуляции ребенка.

1. Недостаточная зрелость всех структур нервной системы ребенка приводит к тому, что теплорегуляция его организма еще очень несовершенна.

2.Кожа ребенка также отличается незрелостью и нежностью всех слоев, в частности мышечных.

3. Одной из ведущих реагирующих систем при закаливающих процедурах является сердечно - сосудистая. При воздействии холодового фактора на организм эта система проходит две фазы реагирования:

- спазм (сужение) кожных сосудов;

- расширение сосудов.

В настоящее время значительное число детей относятся к так называемой группе риска по тем или иным хроническим заболеваниям или имеют отклонения в состоянии здоровья (например экссудативный диатез, или другие проявления аллергии, различные заболевания носоглотки). Все эти отклонения могут быть причиной необычной сосудистой реакции, недопустимой при закаливании, например застоя крови в результате спастического состояния капилляров, которое проявляется в бледности кожи, дрожи, съеживании. Сколько бы разнообразных методик специального закаливания ни предлагалось, при организации системы необходимо знать основные принципы и методы закаливания любого организма.

**2. Методы закаливания**

*1.Самый традиционный - метод постепенного увеличения силы раздражителя.*

Средство может быть любое - воздух, вода, солнце и т д. Постепенное увеличение силы раздражителя выражено либо в увеличении продолжительности его действия, либо в постепенном увеличении силы воздействия. Метод постепенного увеличения силы раздражителя обязательно приведет к хорошим результатам, но не сразу.

*2. Метод - контрастный.*

У детей раннего возраста используется тепло – холод - тепло, а в дошкольном возрасте холод – тепло - холод.

*3. Метод снижения температуры.*

В данном методе мы используем все принципы закаливания: систематичность, постоянство, учет индивидуальных особенностей ребенка, положительный эмоциональный настрой и др.

*4. Метод интенсивного закаливания.*

Интенсивное закаливание подразумевает под собой методы закаливания, при которых возникает хотя бы кратковременный контакт обнаженного тела ребенка или части его тела (обычно закрытой одеждой) с интенсивными холодовыми (снег, ледяная вода, холодный воздух), тепловыми (вода, теплый воздух) факторами и факторами окружающей среды контрастной температуры (чередующиеся интенсивные холодовые и тепловые воздействия).

**3. Основные принципы закаливания**

В построении методики закаливания следует учитывать особенности реакции организма на длительное холодовое воздействие, которые, в частности, проявляются в ответе сосудов кожи, протекающем в три фазы: сначала сосуды сокращаются (кожа бледнеет), затем расширяются (розовеет) и в конце концов наступает их стойкое расширение из-за полного исчезновения тонуса гладких мышц сосудов (кожа синеет) с возникновением озноба. Все реакции организма в зависимости от силы и длительности раздражителя подразделяют на реакции тренировки (слабые), активации (средние) и стресса (чрезмерные). В применении к закаливанию слабые раздражители (первая фаза, сопровождающаяся спазмом сосудов и побледнением кожи) не дает необходимого закаливающего эффекта. Вместе с тем и реакция стресса (при охлаждении организма - третья фаза, озноб) не может быть принята, так как грозит срывом механизмов адаптации. В таком случае средства и интенсивность закаливания должны соответствовать средним по значениям величинам.

Исходя из этого, могут быть предложены следующие принципы закаливания:

Необходимость психологического настроя. Важность этого принципа определяется тем обстоятельством, что функциональные отправления человека во многом определяются его психическими установками. Это относится и к состоянию его терморегуляции, обмена веществ, иммунитета и т.д. поэтому, если при подготовке к процедуре закаливания у человека возникла установка на ожидание болезни, - он заболеет. Вот почему необходимо создание установки на здоровье, бодрость, удовольствие и на ее основе осознание механизмов закаливания, для чего человек должен «созреть». В то же время здесь недопустимо понукание, а необходима последовательная подготовительная работа, включающая беседы, знакомство с литературой и т.д. У человека должно быть формирование представления о холоде - друге, а не о холоде - враге. В этом случае, естественно, самозакаливание будет проходить на фоне положительных эмоций, что будет стимулировать закаливающегося к новым и новым процедурам.

Принцип систематичности заключается в требовании использовать закаливающие процедуры как можно чаще и без значительных перерывов. Систематические закаливающие процедуры повышают способность нервной системы приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды. Стало быть, закаливание следует проводить ежедневно! Длительные перерывы ведут к ослаблению или полной утрате приобретенных защитных реакций. Обычно уже спустя 2-3 недели после прекращения процедур наблюдается понижение устойчивости организма. Нельзя закаливать ребенка. Только при постоянном подкреплении и тренировке в течение года можно достигнуть успеха от закаливания. Самая частая жалоба от родителей следующая: - Это потому, что нарушены принципы систематичности. А без этого любая сосудисто-двигательная реакция угаснет, как угасают все условные рефлексы без подкрепления. Нужно приучать ребенка и не бояться холодной воды, ходить босиком, лепить снежки голыми руками.

Свою закалку можно сохранить лишь путем непрерывного выполнения необходимых закаливающих процедур - невзирая ни на возраст, ни на время года. Если перерыв будет вынужденным, то закаливание возобновляется как бы от исходной точки.

Принцип пульсирующих температурных воздействий. Суть его заключается в том, чтобы адаптировать организм к резким перепадам температур, так как именно это обстоятельство чаще всего и является причиной простудных заболеваний. Для осуществления этого принципа необходимо использование таких температурных раздражителей, которые отличаются от привычных температур среды обитания, причем по мере достижения успехов в закаливании диапазон перепада закаливающих температур о привычных должен возрастать. По-видимому, на каждом этапе закаливания интенсивность закаливающего фактора должна приближаться к тем значениям, которые находятся на грани удовольствия.

Принцип постепенности весьма важен для правильного осуществления самого процесса закаливания. Закаливающего эффекта, возможно, достичь либо за счет усиления холодового воздействия, либо путем увеличения времени его неизменного действия, либо за счет изменения обоих условий. Оптимальный вариант должен заключаться в том, что в первый период закаливания большое значение будет иметь пролонгация действия закаливающего фактора, во втором - постепенное поочередное изменение обоих условий, а в последующем - усиление действия используемого средства. Каждая закаливающая процедура вызывает определенную реакцию. При воздействии холодной воды увеличивается глубина и частота дыхания. Если такой реакции нет, значит, температура снижена недостаточно (не надо забывать, что у детей раннего возраста эффект может наступить на второй-третий день!) Если же, кроме учащения дыхания, появились признаки переохлаждения (дрожь, кожа, посинение губ ), то вероятнее всего, температура воды снижена слишком резко или преждевременно. Если сила воздействия не меняется, то постепенно возникает привыкание, т. е. силу нужно увеличивать. Чем сильнее воздействие, тем оно должно быть менее продолжительным.

Принцип индивидуализации обусловлен тем, что устойчивость различных людей к перепадам температур может заметно отличаться. Каждый человек должен определить свой тип реакции на меняющуюся температуру и построить программу и методику закаливания. Индивидуальный подход при закаливании - это учет возраста ребенка, характера, физического развития, состояния здоровья и условии жизни: не следует принимать процедуры после болезни, т. к. организм еще ослаблен и не может выработать защитную реакцию. Детям, отстающим в развитии, закаливающие процедуры тоже проводят более осторожно. Если ребенок поступил в детский сад, не следует спешить срочно закаливать его от всех болезней и неприятностей. В период адаптации организм находится в состоянии стресса, он более чувствителен ко всему, и реакция на любую новую закаливающую процедуру может быть антифизиологичной. В процессе роста и развития ребенка можно проводить различные закаливающие процедуры. Первое закаливающей процедурой в детском саду является закаливание воздухом.

Принцип комплексности закаливания предполагает два аспекта. Во-первых, необходимо использование широкого круга средств, чтобы создавалась устойчивость к перепадам температур самых различных факторов (холода, тепла, воды, воздуха, земли и т.д.). Во-вторых, реализация этого принципа требует воздействия при закаливании на различные участки и части тела. Так, наиболее чувствительными зонами к меняющимся температурам оказываются кисти, стопы, слизистая носа, передняя поверхность шеи и т.д.

**Виды закаливания**

**Закаливание воздухом**

Воздушные ванны полезны в любом возрасте. Мир Советов рекомендует эти процедуры, как новорожденному ребенку, так и пожилому человеку. Если вы будете с самого рождения кутать ребенка, создавать ему «оранжерейные» условия и, таким образом, лишать «работы» его защитные механизмы, то последние, оказавшись в бездействии, не будут развиваться должным образом. И тогда даже небольшой ветерок - уже угроза для ребенка, он оказывается беззащитным и заболевает. Поэтому и следует тренировать террмо регуляционый аппарат. Воздушные ванны проводятся в помещении, которое предварительно проветривалось, лучше, если это будет сквозное проветривание. В теплое время года небольшой сквозняк не повредит.

Температура в комнате должна быть +20С с понижением в дальнейшем с помощью проветриваний до 15-16С. Продолжительность воздушных ванн в начале будет всего 4-5 минут, но дальше стремитесь постепенно увеличить это время до получаса. Когда эта температура будет освоена, можно выходить на более холодный воздух. Прогулки на свежем воздухе благотворно влияют на здоровье и состояние нервной системы. Прогуливаться желательно не менее 1 часа, темп ходьбы выбирается индивидуально. При закаливании при температуре окружающего воздуха 5-10 градусов и ниже необходимо помочь своему организму, выполняя любые упражнения. Полезен бег и спортивная ходьба, лыжи, форма одежды спортивная.

Температура в помещении в котором находится ребенок 20-18 градусов. Прогулка; следим, чтобы правильно был одет ребенок на прогулку. Значит дать ему возможность двигаться свободно, при этом руки, ноги нос его должны быть теплыми. Спортивные занятия на улице, физкультурные занятия детей несколько отличаются от той, какой должна быть для прогулок или малоподвижных игр. В помещении на все время бодрствования детей можно оставлять в облегченной одежде (гольфы, одежда с короткими рукавами) не только летом но и зимой. Регулирование воздуха в помещении. Температурный режим, бактериальная и химическая чистота воздуха в помещении достигается сквозным проветриванием. Это важный прием закаливания. В помещениях дети находятся от 75% до 90% времени суток. Недостатком температурного режима помещений является его относительно строгое постоянство. Для того чтобы он способствовал закаливанию, оказывал тренирующее воздействие на организм ребенка, необходимо сделать его. Это достигается сквозным проветриванием в отсутствии детей. Проветривание проводим: Утром перед приходом детей, перед занятием, перед возращением детей с прогулки, во время дневного сна, после полдника.

**Ходьба босиком**

Ходьба босиком - это своеобразные сеансы точечного массажа. Как и все виды физической нагрузки или тренировки, закаливание ходьбой босиком должно быть постепенным и систематическим. Начинать лучше всего с хождения в теплой комнате. Для занятий очень хорошо использовать специальные резиновые коврики с шиповым рифлением. Зарядку в детском саду можно так же проводить с резиновыми ковриками. Используя этот коврик, можно перейти к бегу на месте и прыжкам. Повседневно массировать стопы.

**Закаливание водой**

*Обширное умывание.* Открыть кран с водой, намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать "раз"; то же проделать левой рукой. Намочить обе ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать "раз". Намочить правую ладошку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать "раз". Намочить обе ладошки и умыть лицо. Ополоснуть, "отжать" обе руки, вытереться насухо. 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.

*Обливание ног.* Производится так. Ребенок садится на низкий табурет или детский стул, ноги ставит на деревянный брусок, положенный на дно таза. Воду льют из ковша или кувшина на нижнюю треть голеней и стопы. Длительность обливания 20--30 секунд. Температура воды вначале 27--28°, через каждые 10 дней ее снижают на 1--2 градуса. Конечная температура воды не должна быть ниже 18°. После ножной ванны, обливания или обмывания ноги вытирают досуха, затем растирают руками до легкого покраснения.

Водное закаливание оказывает более мощное воздействие на организм по сравнению, например, с воздушными процедурами. Это связано с тем, что теплопроводность воды в 30 раз, а теплоемкость в 4 раза больше, чем воздуха. Есть три фазы реакций организма на понижение температуры воды.

- Первая - повышенный спазм сосудов кожи, при более глубоком охлаждении - и подкожно-жировой клетчатки.

- Вторая фаза - в связи с адаптацией к низкой температуре воды происходит вазодилатация, кожа становится красной, снижается артериальное давление, активируются тучные клетки и лейкоциты сосудистых депо кожи и подкожной клетчатки с высвобождением биологически активных веществ, в том числе с интерфероно-подобными свойствами. Эта фаза характеризуется улучшением самочувствия, увеличением активности.

- Третья фаза (неблагоприятная) -исчерпываются приспособительные возможности организма, возникает спазм сосудов, кожа приобретает синюшно-бледный оттенок, появляется озноб.(фаза №3)

При систематическом использовании водного закаливания первая фаза сокращается и быстрее наступает вторая. Самое главное, чтобы не наступила третья фаза.

Водные процедуры делят на традиционные и нетрадиционные, или интенсивные.

Вода - общепризнанное средство закаливания. Преимущество воды перед другими средствами закаливания заключается в том, что водные процедуры легко дозировать.

Принцип постепенности легче всего выдержать именно при применении воды: можно взять воду той температуры, которая нужна в данном случае, постепенно снижая ее.

При проведении водных процедур с детьми дошкольного возраста следует придерживаться следующих правил:
1. Надо, чтобы дети к воде подходили с теплым телом, при этом нужно, чтобы в помещении, где это происходит, температура должна соответствовать принятым для данного возраста, а также, чтобы детям не приходилось долго ожидать своей очереди.
2. Надо проследить за своевременным появлением покраснения кожи. Если эта реакция запаздывает, надо способствовать ее наступлению, тщательным растиранием кожи полотенцем "до красноты".
3. Чем холоднее вода, тем короче должно быть время ее "соприкосновения с телом".

Существует несколько отдельных способов закаливания водой:

1. *Обтирание* - самая нежная из всех водных процедур. Его можно применять во всех возрастах, начиная с младенческого. Обтирание производится смоченной в воде материей, ткань которой должна удовлетворять следующим условиям: хорошо впитывать воду, не быть слишком мягкой. Желательно, чтобы рукавички были хорошо смочены, но вода не должна с них капать. После обтирания тело растирают сухим полотенцем. Обтирание сопровождается легким массирующим действием, а массаж всегда делают от периферии к центру, поэтому конечности надо обтирать снизу вверх (руки от кисти, ноги от стопы). Снижение температуры на один градус через 2-3 дня.

2. *Обливание* - бывает местное и общее. Местное обливание: обливание ног, чаще всего используется в яслях и младших группах. Начальная температура воды +30,затем доводят до +18, а в старших группах до +16. Время обливания ног 20-30 секунд.

Общее обливание надо начинать с более высокой температуры преимущественно летом, а в осенне-зимний период надо организовать так, чтобы вода охватывала, возможно, большую поверхность тела, спину, затем грудь и живот, затем правый и левый бок. После окончания - растереть полотенцем. Время под струей 20-40 секунд. Душ действует сильнее, чем простое обливание. Вода из душа оказывает массирующее действие, ощущается как более теплая, чем даже вода при обливании.

3. *Купание* проводится в естественных условиях, то есть в водоемах (реке, озере, море) в летнее время - является одним из лучших способов закаливания. Можно купать детей с раннего возраста, начиная с температуры +24 - 26 воздуха и не ниже +22 воды, более закаленных детей можно купать при температуре +19 -20 воды. Длительность пребывания в воде увеличивается от 1-2 минут до 5-8мин. после купания всегда должны быть движения. Купание противопоказано детям с заболеванием сердца, болезнями посек, почечных лоханок, детям, недавно перенесшим плеврит, воспаление легких. В каждом отдельном случае вопрос о применении купания решается врачами.

Полоскание горла прохладной водой. Все подобные закаливающие процедуры необходимо делать только после консультации с врачом - отоларингологом. Начиная с 2-3 лет можно научить ребенка, набрав в рот воды и закинув назад голову, произносить звук >.У детей старше3-4 лет, умеющих полоскать горло, можно постепенно снижать температуру воды каждые 3-4 дня 1 градус и довести ее до 8-10градусов.

**Закаливание солнцем**

Прогулка на свежем воздухе. Отлично закаливают детей. Бояться, что ребенок может во время прогулки простудиться, не следует. Надо только приучить его гулять в любую погоду, ежедневно бывать на свежем воздухе.

Одежда для прогулки в холодное время года должна быть достаточно теплой и легкой, чтобы не стеснять движений. Не забывайте брать с собой на улицу игрушки, лопатки, саночки и т. п., чтобы малыш двигался, бегал. Положительное влияние оздоровительных мероприятий, прежде всего, сказывается на физическом и нервно-психическом развитии ребенка. Об этом можно судить по тому, как он растет, развивается. Так, например, вес достаточно проверять один раз в неделю до и после процедуры закаливания, а контрольные, более тщательные, измерения следует делать через каждые 6 месяцев у врача, который оценит все показатели развития ребенка.

Родителям, имеющим детей с избыточным весом, напомним, что стремление их поскорее добиться потери излишних килограммов при помощи чрезмерно активного двигательного режима, а также увеличения продолжительности закаливающих процедур, может привести к нервному срыву, переохлаждению малыша, простудным заболеваниям и т. п. При острых заболеваниях, плохом самочувствии ребенка закаливающие процедуры следует прекратить и обратиться к врачу, только он может оценить правильность проводимых вами приемов закаливания и вовремя дать нужный совет.

Солнечные ванны широко использует каждый из вас в своей повседневной жизни, а особенно если вы отдыхаете вблизи реки и на море. Здесь главное чувство меры, любые крайности вредны для здоровья. И не забывайте надеть на голову панаму, желательно светлую. Рекомендуемое время дня для солнечных ванн на юге 8-11 и 17-19 часов, в средней полосе России 9-13 и 16-18 часов. Первоначально Мир Советов рекомендует принимать солнечные ванны не более 15 минут, особенно тем, у кого светлая кожа. Постепенно увеличивая длительность солнечных ванн на 5-10 минут можно дойти до 2-3 часов, но при этом каждый час следует делать перерыв на 10-15 минут. Под влиянием закаливания воздухом, водой, солнечными лучами повышаются сопротивляемость и выносливость организма к меняющимся условиям внешней среды: увеличивается иммунологическая устойчивость к заболеваниям, совершенствуются механизмы терморегуляции, уравновешивается состояние нервных процессов.

**Заключение**

Эффективность закаливающих процедур во многом зависит от правильности их выполнения, когда имеет значение любая на первый взгляд мелочь.

Обязательное требование для взрослых, помогающих детям во время закаливания: руки должны быть чисто вымыты, ногти коротко острижены, кожа на ладонях мягкая и теплая. Для детей постарше, хотя еще дошкольников, также широко используются всевозможные водные процедуры. Они удобны еще и тем, что позволяют дозировать температурный режим более точно, чем при воздушных и солнечных ваннах. Закаливающее влияние оказывают все гигиенические водные процедуры, если их умело сочетать со специальными приемами. Не принесет должного эффекта закаливание холодной водой, если обычное гигиеническое умывание выполняется теплой.

При сочетании гигиенических мер с закаливающими достигается систематическая тренировка организма и сокращается время, специально отводимое на процедуры. К тому же достигается положительное психологическое воздействие, воспитывая у взрослых и детей понимание необходимости закаливающих мероприятий в режиме дня. Воздух, солнечные лучи и воду необходимо широко использовать в повседневной жизни дошкольника круглый год. С этой точки зрения следует подходить к личной гигиене, режиму дня, набору одежды для детей, к помещению, в котором они живут. Использование тех или иных закаливающих мероприятий в большой степени зависит от сезона года. Конечно, в зимних условиях не приходится говорить о воздушных ваннах на улице или купании в реке.

Между тем вполне доступны длительные прогулки при любой погоде, пребывание в помещении с открытыми окнами, форточками, частичные обмывания тела, воздушные ванны в помещении и т. п. Весна и лето особенно благоприятны для укрепления здоровья детей. Они должны как можно дольше быть на улице уже с первых весенних дней. Не страшно, если детям придется пробежать по сырой траве, лужам или даже попасть во время прогулки под теплый летний дождь - это еще больше повысит устойчивость их организма. Опасно только оставлять детей в мокрой одежде.

Важно отметить, что проводя закаливание, следует постоянно помнить об индивидуальном подходе и состоянии здоровья детей. Как уже упоминалось выше, воспитатель группы ведет дневник закаливания, в котором ежедневно отмечается самочувствие ребенка и применяемые моменты закаливания. Если ребенок по какой-либо причине, в том числе и по болезни, пропустил посещение детского сада, то он по возвращении в первое время получает более слабые холодовые нагрузки. И 2-3 дня после болезни с ребенком не проводится интенсивное закаливание.

**Список литературы**

1. Л.Г.Голубева И.А. Прилепина Закаливание дошкольника под редакцией В.А. Доскина Москва Просвещение 2007.

2. Л.П.Банникова Программа Оздоровления детей в ДОУ методическое пособие Москва 2008.

3. Ирина Киркина Здоровье - Стиль жизни Совреиенные оздоровительные процедуры в детском саду. Образовательные проекты; М: НИИ школьных технологий , 2008.

4. В.В.Голубев Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста.

5. Вайнер Э.Н. Валеология: учебник для вузов - 5-е изд. - М.: Флинта: Наука, 2007

6. Иванченко В.Г. Тайны русского закала.- М., 1991.