

Значение закаливания для здоровья детей

Единственным и самым эффективным средством тренировки и совершенствования защитных механизмов организма является закаливание. Закаливание укрепляет организм, делает работу всех органов более слаженной. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. Крепкий организм становится менее восприимчив к многим инфекциям. Закаливающие мероприятия укрепляют иммунную систему, а это очень важно для развития растущего организма ребёнка.

Существуют принципы закаливания:

- Регулярность. Лучше всего ежедневные занятия, которые проходят в одно и то же время суток.
- Постепенность. Постепенное увеличение нагрузки, поэтапный переход к более сильным формам закаливания позволяют увереннее достигать желаемого результата.
- Интенсивность. Сила воздействия должна быть выше обычного воздействия.
- Многофакторность природного воздействия. Использование разных факторов природы (солнце, воздух, вода, земля).
- Эмоциональность. Закаливание должно проходить на фоне положительных эмоций.
- Соответствие возрастным и физиологическим возможностям. Закаливающие процедуры должны проводиться с учётом возраста и здоровья ребёнка.
- Комплексность. Все закаливающие мероприятия должны проводиться в комплексе т. к. все они между собой взаимосвязаны.

Существуют разные виды закаливания:



Закаливающее дыхание.

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Проводится 2-3 раза в день. «Носик гуляет»- взрослый предлагает ребёнку крепко закрыть рот и хорошо дышать только носом.

«Носик нюхает приятный запах»- ребёнок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.

«Носик песенку поёт» на выдохе ребёнок постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поёт: «ба-бо - бу»

«Погреем носик» ребёнок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно. Таким образом делается как бы растирание.

Затем нужно хорошо очистить свой нос, высморкавшись в носовой платок.



Массаж рук.

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. Существует множество пальчиковых гимнастик и упражнений.

Массаж волшебных точек ушек.

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

Массаж стоп ног.

Основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног. Массаж стоп делается ежедневно утром или вечером по 3-10 минут. Существует множество методик проведения массажа стоп. Они все состоят из игровых упражнений, которые выполняет ребёнок под руководством взрослого.

Обширное умывание прохладной водой.

Суть умывания заключается в следующем: ребёнок, раздетый до пояса, в быстром темпе, самостоятельно выполняет ряд последовательных действий.

«Раз»- обмывает правой рукой левую кисть.

«Два»- обмывает левой рукой правую кисть.

«Три»- мокрой правой ладонью проводит от кончиков пальцев левой руки до локтя.

«Четыре»- мокрой левой ладонью проводит от кончиков пальцев правой руки до локтя.

«Пять»- мокрые ладошки кладёт сзади на шею и ведёт одновременно вперёд.

«Шесть»- мокрой правой ладонью делает круговые движения по груди.

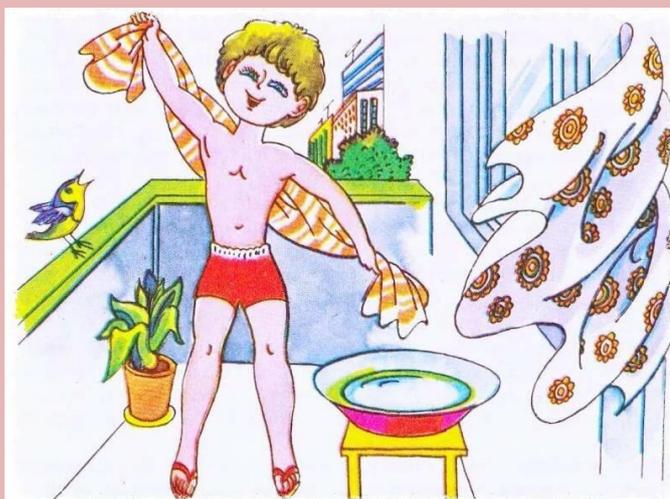
«Семь»- мокрыми ладонями проводит по лицу от лба к подбородку.

«Восемь»- ополаскивает руки.

«Девять»- отжимает их, слегка стряхивая.

«Десять»- вытирает руки насухо.

«Босоножье».



Это отличное закаливающее средство для детей с ослабленным здоровьем. Повышает устойчивость организма к резким колебаниям температуры и к переохлаждению. Проводиться в любое время дня. Дозировка определяется возрастом ребёнка. Желательно начинать в тёплое время года.

Ходьба по солевым дорожкам.

Этот вид закаливания укрепляет организм, вырабатывает устойчивость к простудным заболеваниям.

Суть заключается в том, что ребёнок ходит по смоченным в солевом растворе (1 кг. соли на 10 литров воды) дорожкам. Проводить желательно перед дневным сном. Проводиться один раз в день продолжительность 5-8 минут. Во время ходьбы ребёнок должен ходить на носках, на пятках, на всей ступне. Выполнение процедуры можно сопровождать стихами или потешками.

Топтание в тазике с холодной водой.

Этот вид закаливания укрепляет организм, вырабатывает устойчивость к простудным заболеваниям, стимулирует активные точки, расположенные на подошвах ног.

Ребёнок топчется 2-3 минуты в тазике с холодной водой, затем быстро и тщательно нужно растереть стопы ног полотенцем. Закаливание начинается в воде комнатной температуры и с каждым днём температура становится ниже на один градус. И в конечном результате вода становится + 18 градусов. Можно для лучшего эффекта перед топтанием походить по шипованным коврикам или дорожкам.

Закаливание проводится только со здоровыми детьми. Дети после болезни в процедуре закаливания не участвуют.

Ежедневные солнечные и воздушные ванны.

Ребёнок должен как можно больше находиться на свежем воздухе. Прогулки проводятся 2-3 раза в день. Длительность прогулок зависит от состояния погоды и времени года.

Одежда ребёнка должна соответствовать погоде.

Воспитатель подготовительной группы Инкина И.В.