

Значение закаливания для
укрепления здоровья
ребенка

*В здоровом
теле –
здоровый
дух.*



Основными задачами детского сада по физическому воспитанию

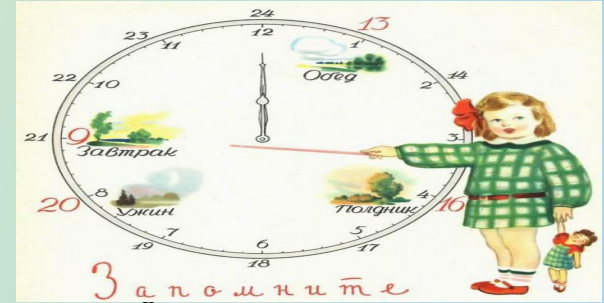
- Охрана и укрепление здоровья детей;
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;
- Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- Обеспечение физического и психического благополучия.



Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания

Рациональный режим питания-

это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний.



Закаливание-

это системная тренировка защитных сил организма путем дозированного воздействия на организм неблагоприятными факторами окружающей среды.



Движение- это вид общей культуры, сторона деятельности по освоению, поддержанию ценностей в сфере физического совершенствования человека.





Цель закаливания состоит в том, чтобы приучить организм ребенка давать быструю четкую реакцию на изменение метеорологических раздражителей.



Таким образом, в результате систематического воздействия закаливающих процедур увеличивается скорость ответных реакций:

- сужение или расширение кожных капилляров,
- совершенствуется безусловные рефлексy,
- повышается тонус скелетных мышц,
- вырабатывается общая реакция организма подобно тому, как при специфической профилактике появляется иммунитет к тому или иному инфекционному заболеванию.



Закаливание воздухом.



Воздух является самым привычным, постоянно окружающим нас фактором внешней среды. Физические свойства и химический состав воздуха, его ионизация, бактериальная загрязненность оказывают глубокое воздействие на организм. Самый благоприятный микроклимат для детей 3 – 7 лет, когда температура воздуха достигает 18-20°, для детей раннего возраста – 20 – 22°, относительная влажность – 40 – 60%, движение воздуха – не больше 0,2 м/сек.

Закаливание воздухом.



Закаливание во время сна.

После того как все дети легли, открывают окно или несколько фрамуг с одной стороны комнаты, чтобы не создавать сквозного движения воздуха. За 10 – 15 минут до подъема детей окно или фрамуги закрывают, и воздух в помещении довольно быстро нагревается до 16 – 18° С.

Закаливание водой.



Водные процедуры легко дозировать, в этом их большое преимущество перед другими средствами закаливания. Холодная вода является резким раздражителем, вызывающим быструю реакцию терморегуляционного аппарата. Воздействие воды на организм осуществляется в трех фазах. В первую фазу происходит резкое сужение капилляров с последующим побледнением кожи, во вторую – расширение кожных сосудов, при этом усиливается приток крови к коже, она розовеет, усиливается выработка тепла в организме. Сжатие кровеносных сосудов и последующее их расширение тренируют терморегуляционные механизмы, всякие перепады температуры воздуха и воды вызывают быструю четкую защитную реакцию организма, охлаждение не наступает. Длительное охлаждение водой может вызывать третью фазу – вторичный спазм сосудов, кожа становится бледной с синюшным оттенком, синеют губы, появляется озноб. На почве охлаждения у детей могут возникать заболевания.

Закаливание солнечными лучами.



В солнечном спектре три вида лучей: видимые или световые, инфракрасные и ультрафиолетовые.

Инфракрасные лучи обладают главным образом тепловым эффектом. Они глубоко проникают в ткани человека, способствуют расширению кровеносных сосудов, учащению ритма сердечных сокращений и дыхания.

Сильное воздействие на организм оказывают ультрафиолетовые лучи солнца, их биологическое действие изучено довольно широко. Под влиянием ультрафиолетового облучения стимулируется обмен веществ, активизируется фосфорно-кальциевый обмен, необходимый для процессов формирования костного скелета у ребенка.

Длительный недостаток ультрафиолетовых лучей влечет за собой рост заболевания рахитом, гриппом, тонзиллитом, катарам верхних дыхательных путей, кариесом зубов и др.

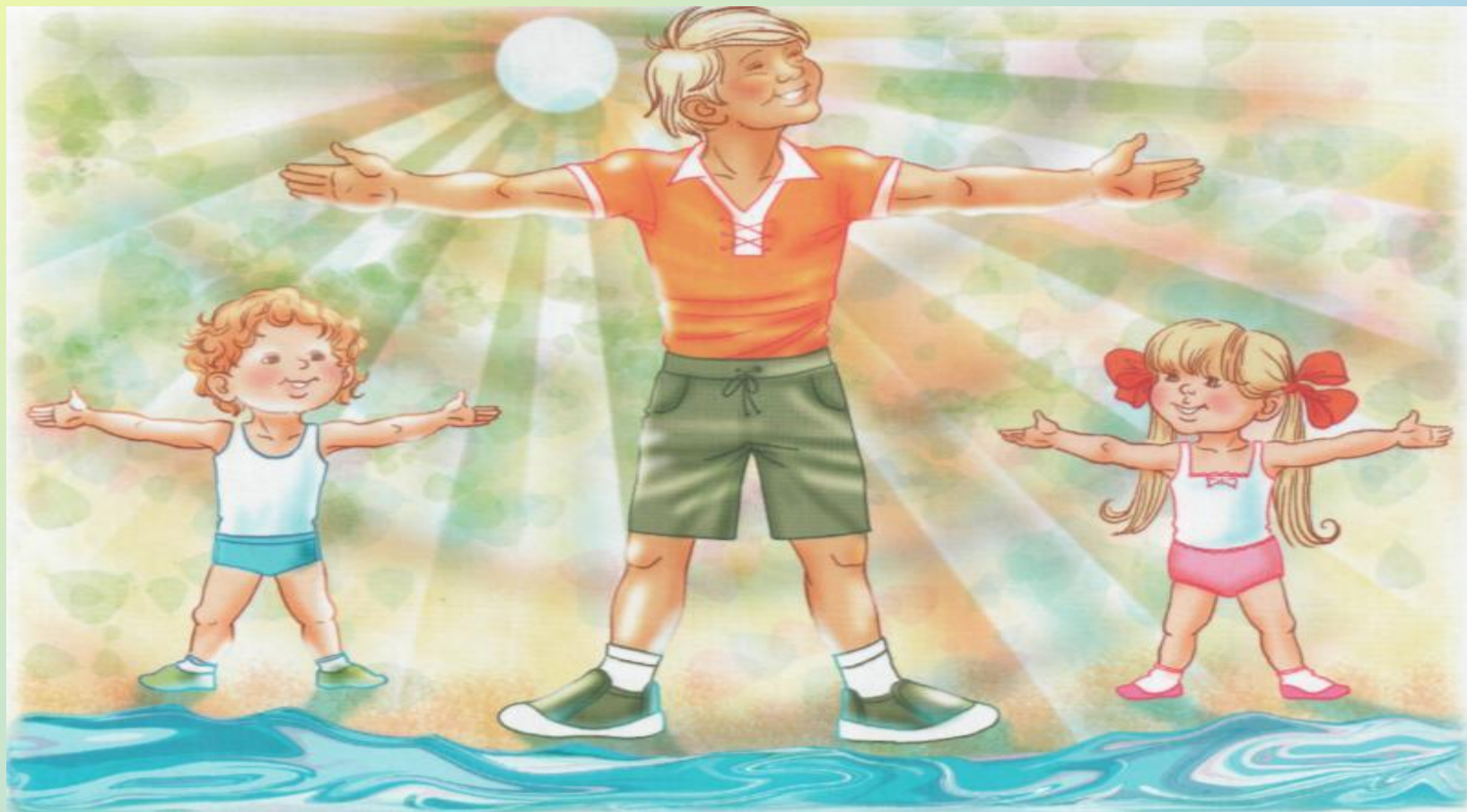


Принципы закаливания



- Осуществление закаливания при условии, что ребенок здоров.
- Постепенность, которая осуществляется путем изменения условий, продолжительности отдельных закаливающих процедур и их дозировки.
- Систематичность и непрерывность. Длительные перерывы в проведении закаливания ведут к постепенному угасанию выработанных условных рефлексов.
- Учитывать возраст, состояние здоровья и индивидуальную реактивность ребенка. Для закаливания здоровых детей можно применять воду более низкой температуры, а для детей ослабленных, с повышенной нервной возбудимостью необходим более осторожный подход.
- Разнообразиие, комплексность средств закаливания. Длительное применение в целях закаливания какого-либо одного раздражителя повышает сопротивляемость только к данному раздражителю. Поэтому рекомендуется использовать разнообразные средства. Весьма полезно сочетание воздействий воды, воздуха и солнца и гимнастикой.

- **Закаливание следует начинать с местных закаливающих процедур с постепенным переходом к общим, причем сила закаливающих факторов увеличивается постепенно. Эффективность закаливающих процедур во многом зависит от эмоционального тонуса ребенка.**





Организация закаливания в детском саду.



Организация закаливающих процедур в детском саду требует от дошкольных работников четкого выполнения правил.

- В режиме дня каждой возрастной группы для проведения закаливающих процедур должно быть отведено определенное время.
- В начале учебного года на первом педагогическом совещании должен быть обсужден вопрос о проведении закаливающих процедур во всех деталях.
- Закаливающие процедуры назначаются врачом при участии заведующей детским учреждением с учетом состояния здоровья и физического развития ребенка, его индивидуальных особенностей, условий жизни дома.
- Закаливание проводится в течение всего года с учетом климата, сезона и погоды.
- Средствами закаливания являются воздух, вода и солнце. Закаливающие процедуры делятся на общие и местные. При местных процедурах воздействию воды и воздуха подвергается часть тела.



Учет индивидуальных особенностей и состояния ребенка при закаливании.





Вся работа по закаливанию детей должна строиться с учетом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Для этого на основании медицинских карт врач дошкольного учреждения должен по каждой возрастной группе составить сводную ведомость, которая поможет воспитателям и медицинским работникам иметь четкую картину о состоянии здоровья всей группы и каждого ребенка в отдельности.



Заключение



Особое внимание уделяется закаливающим процедурам, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействует созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. Поэтому важна система закаливания, предусматривающая разнообразные формы и методы, а также изменения в связи с временами года, возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья детей. Это обеспечивает постепенное увеличение мер воздействия на организм ребенка не только в течение месяца, но и в течение года, а также всего периода пребывания детей в детском саду.

- Рекомендации по проведению закаливающих процедур дает врач, отмечая их в «Журнале здоровья», индивидуальном для каждой возрастной группы в соответствии с возрастом, особенностями состояния здоровья и физическим развитием детей.
- Чтобы правильно проводить работу по закаливанию организма ребенка, необходимо осуществлять контроль за проведением закаливающих процедур.
- Основные показатели: общее хорошее состояния ребенка, сон, аппетит, двигательная активность, нарастание основных антропометрических показателей. Одним из объективных показателей является также снижение заболеваемости катарамии верхних дыхательных путей, бронхитом, тонзиллитом.

Закаливание — шаг к здоровью

Закаливание — это оздоровительные процедуры с помощью воздуха, воды и солнца. Закаливание дарит нам крепкое здоровье, отличное настроение, помогает быть менее зависимым от природы, защищает от простуды и гриппа.



Контрастный душ



Купание в водоемах

Как
закалить
свой организм?



Умывание
холодной водой



Воздух
www.ukazka.ru
ванны



Обтирание
влажным полотенцем

Спасибо
за
ВНИМАНИЕ