

«Закаливание, как один из методов здоровьесберегающих технологий»

Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования - сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей. Кроме того, серьёзной задачей является и обеспечение максимально высокого уровня реального здоровья воспитанников детского сада, воспитание валеологической культуры для формирования осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни как собственных, так и других людей.

Взрослые всегда несут ответственность за то, что происходит с детьми, находящимися под их опекой. Это касается и детского здоровья. Именно в д/с, под присмотром воспитателей дети проводят значительную часть времени, и не помогать им сохранить здоровье было бы проявлением бездушия и непрофессионализма.

А чтобы наши дети были здоровы, необходим целый комплекс эффективных лечебно-профилактических мер, система надёжных средств коррекции психофизического развития на протяжении всего дошкольного детства.

И именно, здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании - технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в д/с: детей, педагогов и родителей.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании применительно к ребёнку - это обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада.

Применительно к взрослым - содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДООУ и валеологическому просвещению родителей.

Задачами здоровьесберегающих технологий являются:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.
2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.
3. Конструктивное партнёрство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребёнка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребёнка - вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье ребёнка - это основа формирования личности.

Я бы хотела остановиться на одном из важных звеньев в системе физического воспитания детей - закаливание.

Ещё в советские времена к закаливанию детей подходили очень серьёзно. И следует сказать, что тогда дети сами по себе были ещё не столь ослаблены и больны, как сегодня. И пусть прошло не так уж и много времени, но поменялось буквально всё: генетика, нагрузки, темпы и образ жизни, качество питания и экология, медицинское обслуживание (подделка мед. препаратов). В общем, современные дети уже с рождения ослаблены и склонны к частым болезням. Поэтому сегодня им как никогда прежде необходимы общеукрепляющие процедуры, в частности закаливание. И, к сожалению, именно сегодня о нём призабыли во многих детсадах. А ведь очень жаль. Закаливание обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды. Закаливание даёт оздоровительный эффект только при условии его грамотного осуществления и обязательного соблюдения следующих принципов:

- закаливающие мероприятия гармонично вписываются во все режимные моменты;
- проводятся систематически на фоне оптимального теплового состояния детей, на фоне их положительного эмоционального настроения;
- проводятся с учётом индивидуальных, возрастных особенностей детей, состояния здоровья, уровня закалённости;
- сила воздействия и длительность закаливающих процедур увеличивается постепенно.

В своей работе, я использую девиз: «Насколько здоров ребёнок – настолько он и развит».

Для создания условий по сохранению, укреплению, формированию здоровья детей так же нужно разумное сочетание оздоровительных и образовательных задач, что обеспечивает развитие детей не в ущерб здоровью. Цель которого: сформировать у ребёнка мотивы самосохранения, воспитать привычку думать и заботиться о своём здоровье. Для достижения поставленной цели мы формируем навыки ухода за телом; создаём условия для закаливания; формируем навыки охраны личного здоровья и здоровья окружающих; демонстрируем значимость правильного отношения к здоровью и т. д.

В группе проводятся упражнения, способствующие: формированию осанки, профилактике плоскостопия, развитию опорно - двигательного аппарата и т. д. Как показывает наша практика, все выше перечисленные методы нам очень помогают в работе с детьми, мы и в дальнейшем будем их использовать.

Важнейшим фактором, который способствует развитию, сбережению и укреплению здоровья детей в младшей группе, в которой я работаю, являются ежедневные проветривания помещения, чистота в группе, много света, обязательные ежедневные прогулки утром и вечером (в летнее время),

за исключением холодных температур (ниже 15 градусов С). За всем этим, я, слежу строго, как воспитатель.

И, конечно же, я стараюсь создать в группе домашнюю обстановку, чтобы обеспечить условия для разностороннего развития детей, чтобы они чувствовали себя уютно и комфортно.

Как было уже сказано выше, очень важно, чтобы в группе был необходимый микроклимат. Здесь должно быть всегда свежо и слегка прохладно. Температура воздуха - не выше 22, во время сна - не выше 18, но и не ниже 14 градусов. Важный нюанс: одеяло при этом в холодное время года должно быть достаточно тёплым, чтобы под ним поддерживалась температура на уровне 39 градусов. Иммунологи говорят, что такой перепад - наиболее благоприятный для здорового комфортного сна и закаливания.

Проветривать помещение необходимо 4-5 раз в день по 10-15 минут, перед утренней гимнастикой, перед физкультурным и музыкальным занятием, перед сном. На это время детей мы выводим в соседнее помещение. Во время прогулок проводится сквозное проветривание, которое заканчивается за 30 минут до прихода детей (в холодный период года).

После сна - умывание прохладной водой, полоскание ротовой полости. Мы с детьми пробовали полоскание ротовой полости чесночным раствором, но детям это не понравилось. Поэтому я предложила детям травяные настои, в частности, настой ромашки, так как ромашка оказывает противовоспалительное, противомикробное действие.

Также, безобидной закаливающей процедурой, которую я применяю в детском саду, - хождение по «дорожке здоровья» (коврик с шипами, накрыт влажной салфеткой, смоченной в 10% солевом растворе).

«Дорожку здоровья», я чередую с рижским методом. Это когда ребёнок в течение нескольких секунд (от 5 до 16) шагает босиком на смоченном в солевом растворе шиповом коврике, затем столько же - на сухой дорожке и в конце обтирает водой лицо, шею и руки.

Хочется, конечно же, сказать и о таком способе закаливания, который я использую в своей работе - прогулка.

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольника. Она способствует повышению его выносливости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям. На прогулке дети играют, много двигаются. Движения усиливают обмен веществ, кровообращения, газообмен, улучшают аппетит. Дети учатся преодолевать различные препятствия, становятся более подвижными, ловкими, смелыми, выносливыми. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус.

Дети в д/с, гуляют 2 раза в день. День, проведённый без прогулок, потерян для его здоровья. Деятельность детей на прогулке в морозные дни должна часто меняться: включать в себя пробежки, влезание на горку, перелезание через валы, ходьба по валам, спрыгивание, воспитатель должен активизировать движение детей.

Конечно же, одежда для прогулок должна соответствовать времени года. Да и в группе одежда должна быть облегчённой: футболка, шорты, юбочка, и конечно носочки, даже зимой. Я убеждаю родителей в том, чтобы не кутали детей.

А теперь коротко о том, как проводить закаливание детей в детском саду – главные правила.

Правило номер один – регулярность. Воспитатели должны осуществлять закаливание детей ежедневно, независимо ни от каких обстоятельств (кроме состояния ребенка). Только систематичность мероприятий может обеспечить определенный успех. При этом начать нужно с беседы с родителями – они должны поддерживать эффект и в домашних условиях. То есть не кутать ребенка дома и не держать его, словно в теплице. Весь комплекс закаляющих мероприятий должен гармонично переходить из сада в дом, и из дома в сад.

Второе обязательное правило – интенсивность закаливающих процедур должна возрастать постепенно. То есть время от времени нужно увеличивать зону воздействия закаливающего фактора, его «агрессивность» (например, более высокая или низкая температура) и время воздействия. К примеру, температуру воды и воздуха для здоровых детей рекомендуется понижать на 2-3 градуса каждые 2-3 дня. Так же плавно увеличивается количество и разнообразие закаляющих факторов.

Естественно, при этом учитывается состояние ребенка и его реакция на раздражители. Ребенок должен чувствовать себя комфортно, не бояться, не плакать (во избежание негативной реакции закаливающие процедуры для детей должны проходить в форме игры) и при этом быть здоровым. Если он пропускал занятия из-за болезни или по другой причине, то следует снизить интенсивность закаливания (если перерыв составлял 10 и более дней – до начального уровня). Ввиду этого воспитателям рекомендуется вести журнал, в котором следует отмечать, кто из детей, когда болел и на каком этапе закаливания произошел перерыв. Для удобства всех детишек можно разделить на 2 группы: первая – это здоровые дети, которые постоянно посещают детсад, и степень нагрузки для них постоянно увеличивается, вторая – дети, только что вернувшиеся с больничного или впервые приступающие к процедурам закаливания. Приступать к закаливанию детей можно, только если они полностью здоровы. Всегда следует учитывать медицинские показатели и врачебные рекомендации для каждого отдельного ребенка.

В программу закаливания в детском саду должны входить методы, предусматривающие воздействие разных закаляющих факторов: воды, воздуха, температур, солнечных и ультрафиолетовых лучей, механических и прочих раздражителей.

Воспитатели и родители должны понимать, что процесс закаливания – это целый комплекс мероприятий, связанных между собой и дополняющих друг друга, которые обязательно повторяются изо дня в день. Только так оздоровление детей будет эффективным. Но еще раз отметим, что родители с воспитателями должны быть заодно. Нет ни единого ребенка, которому закаливание абсолютно противопоказано. Могут быть временные перерывы

или ослабления, но в целом рекомендуется закалять всех детей, причем начинать никогда не поздно.