

ЕСТЕСТВЕННЫЕ СИЛЫ ПРИРОДЫ

I. Закаливание. Это – самое эффективное средство тренировки и совершенствования защитных механизмов организма человека, повышение его устойчивости к погодным условиям.

Закаливание представляет собой «систему» процедур, способствующих повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, выработке условно-рефлекторных реакций терморегуляции с целью ее совершенствования»

Основные принципы закаливания

Закаливание можно начинать в любое время года. Однако необходимо помнить, что использование закаливающих процедур с целью укрепления здоровья только в том случае будет благотворно влиять на организм, если естественные факторы природы используются правильно, если соблюдаются основные принципы закаливания, установленные многолетней практикой и подкрепленные научными исследованиями.

1. Систематичность использования закаливающих процедур. Закаливание организма проводится ежедневно без длительных перерывов.

2. Постепенность увеличения силы раздражающего воздействия.

Закаливание принесет положительный результат лишь в том случае, если сила и длительность действия закаливающих процедур будут наращиваться постепенно (это есть сущностью закаливания).

3. Последовательность в проведении закаливающих процедур. Необходима предварительная тренировка организма более щадящими процедурами с постепенным переходом на более сильные.

4. Учет индивидуальных особенностей человека и состояния его здоровья. Выбор схемы закаливания при пользовании воздушными, водными или солнечными процедурами зависит от индивидуальных особенностей человека, состояния его здоровья.

Самоконтроль или контроль со стороны педагога проводится с учетом следующих показателей, отражающих функциональное состояние организма: общее самочувствие, масса тела, пульс, аппетит, сон.

5. Комплексность воздействия природных факторов. К природным факторам относят воздействие воздуха, воды и солнечных лучей. Наиболее эффективным является использование разнообразных закаливающих процедур, отражающих весь комплекс

естественных сил природы, которые ежедневно воздействуют на человека.

Специальные методы закаливания, используемые в дошкольном образовательном учреждении:

1. Воздушные ванны. Их начинают проводить при температуре воздуха в помещении на уровне детей 19-22 °С (при такой температуре напряжение процессов терморегуляции у детей минимально). Затем путем проветривания температуру постепенно понижают: для детей от 2 лет – до 16-15 °С.

Первоначальная продолжительность воздушных ванн – 5 мин. Каждые 2-3 дня время увеличивают на 1 мин. и доводят до 30 мин. Ребенок в возрасте 2-3 лет во время воздушной ванны при температуре 18 °С одет в трусы, майку, носки и тапочки, а через 2 недели – только в трусы и тапочки. Полезно сочетать воздушные ванны с гимнастикой и массажем.

Принимать воздушные ванны надо не ранее, чем через 1,5 часа после еды.

При появлении первых признаков переохлаждения («гусиная кожа», появление озноба и др.) или вялости процедуру следует прекратить и быстро согреть ребенка. После этой процедуры ребенок должен быть веселым и бодрым.

Можно принимать воздушные ванны на открытом воздухе при рассеянном солнечном свете в безветренную погоду, регулируя ее продолжительность в зависимости от окружающей температуры и самочувствия ребенка.

Воздушные ванны наиболее эффективны при движении детей – во время гимнастики и подвижных игр.

2. «Босоножье». Этот метод закаливания повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению. Кроме того – при хождении босиком происходит укрепление свода стопы и ее связок, что предупреждает плоскостопие.

Проводится «Босоножье» в любое время дня. Продолжительность хождения определяется возрастом.

Желательно начинать закаливание в теплый период года. Температура пола при этом должна быть не ниже 18 °С.

Вначале дети ходят в носках, а через 4-5 дней босиком по 3-4 мин. Время процедуры увеличивают каждый день на 1 мин. и постепенно доводят до 15-30 мин.

Этот способ закаливания может применяться во всех группах, начиная со второй ясельной. В средних и старших группах можно проводить босиком утреннюю зарядку, если дети прошли предварительную подготовку.

3. Закаливание носоглотки. Хорошим закаливающим эффектом обладают ежедневные

полоскания горла. Этот метод особенно полезен тем, кто страдает хроническими заболеваниями верхних дыхательных путей, ангинами, тонзиллитами.

Полоскание начинают с температуры воды от 28-30 °С, понижая ее каждую неделю на 1-2° и постепенно доводя температуру до 16-15 °С.

4. Обширное умывание. Как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего дошкольного возраста.

Проводится обширное умывание после сна.

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

-  обмывает правой рукой левую кисть;
-  обмывает левой рукой правую кисть;
-  мокрой правой ладонью проводит от кончиков пальцев левой руки до локтя;
-  мокрой левой ладонью проводит от кончиков пальцев правой руки до локтя;
-  мокрые ладони кладет сзади на шею и ведет одновременно вперед;
-  мокрой правой ладонью делает круговое движение по груди;
-  мокрыми ладонями проводит по лицу от лба к подбородку;
-  ополаскивает руки; отжимает их, слегка стряхивая; вытирает руки насухо.

5. Контрастные ванночки для рук. Контрастное закаливание в большей степени может подготовить организм к резким изменениям температуры, являющимся частой причиной простуды. Дети снегом (зимой) или водой (летом) растирают руки до ощущения сильного тепла, после чего руки ополаскиваются теплой водой и протираются сухим полотенцем.

6. Контрастные ножные ванны. Ванны проводятся либо путем попеременного обливания ног теплой и прохладной водой, либо путем погружения ног (выше щиколотки) в сосуды с водой контрастной температуры: сначала на 1-2 мин. в теплую воду (первоначальная температура 37-38 °С), затем на 10 сек. в холодную (30-31°С), потом снова в теплую и опять в холодную (3-4 раза).

Постепенно за счет применения все более холодной воды разность температур увеличивается, достигая через месяц, при условии проведения ежедневных процедур, 18 °С.

Смену температур проводят через каждые 5 дней: до 30 °С, 28 °С, 26 °С, 24 °С, 22 °С, 20 °С, 18 °С. При этом время погружения ног в холодную воду увеличивают до 15-20 сек.

После окончания процедуры ноги вытирают насухо до легкого покраснения и проводится массаж пальцев ног и стоп ребенком или воспитателем.

В случае длительного пропуска процедуры закаливания (по болезни или в результате его

продолжительного отсутствия) контрастные ванны начинают с первоначальной температуры.

7. Солнечные ванны. Закаливающее действие солнечных ванн связано с воздействием на организм ультрафиолетовой радиации. Именно эти лучи повышают защитные силы организма и позволяют ему противостоять простудным заболеваниям.

Начинать прием солнечных ванн можно при температуре окружающего воздуха 19-20 °С. Длительность первых солнечных ванн составляет 3-5 минут. Постепенно их длительность увеличивается до 20-30 минут.

Данный вид закаливания должен сочетаться со спокойными играми. Голова должна быть прикрыта светлым головным убором.

После солнечных ванн полезны водные процедуры: обтирание, обливание, купание, душ.

Противопоказания применения солнечных ванн: общее недомогание, повышенная нервная возбудимость, малярия, туберкулез, заболевания щитовидной железы, сердечнососудистые заболевания, расстройства желудочно-кишечного тракта.

