

Методика солевого закаливания детей дошкольного возраста

Общие принципы

В современных условиях значение закаливания все более возрастает.

Закаливание - одно из важнейших слагаемых здорового образа жизни.

Закаливание благоприятно действует на весь организм: повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение и обмен веществ. К минусам можно отнести лишь невыполнение принципов закаливания, в результате чего наступают различные нарушения в организме.

Закаливание чаще всего рассматривается как процесс приспособления организма к меняющимся условиям погоды и климата. Но, говоря о закаливании как средстве физического воспитания, имеется в виду не только приспособление организма, происходящее под влиянием неблагоприятных условий. Закаливание надо рассматривать как сознательное применение в определенной системе мероприятий, повышающих сопротивляемость организма, воспитывающих способность быстро и без вреда для здоровья приспособиться к различным условиям внешней среды. Закаливание следует начинать с самого раннего детства и продолжать в течение всей жизни, видоизменяя формы и методы его применения в зависимости от возраста.

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.

Проведенное исследование показало, что использование разнообразных методов закаливания дало достаточно эффективные результаты. Дети стали реже болеть, сопротивляемость организма детей инфекциям увеличилась. Из этого можно сделать вывод, что необходимо широко внедрять в оздоровительные программы детских садов систематические методы закаливания. При этом можно использовать водные процедуры, воздушные и солнечные ванны.

Закаливание — это целая система различных комплексов и мероприятий, направленных на тренировку защитных физиологических механизмов терморегуляции организма.

Для начала необходимо разобраться, почему именно дети нуждаются в правильной системе закаливания и что должны знать и делать взрослые (педагоги и родители), 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, дозированно 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 терморегуляция его организма еще очень несовершенна.
2. Кожа ребенка также отличается незрелостью и нежностью всех слоев, в частности мышечных. При переохлаждении у взрослого человека мышцы волосяных сосочков сокращаются, кожа становится «гусиной» и поверхность, с которой уходит тепло, уменьшается. Ребенок способен на такую реакцию только с 2х-2,5 лет.
3. Одной из ведущих реагирующих систем при закаливающих процедурах является сердечно-сосудистая. При воздействии холодового фактора на организм эта система проходит две фазы реагирования: 1) спазм (сужение) кожных сосудов; 2) 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.

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 холодowymi (снег, ледяная вода, холодный воздух), тепловыми (вода, теплый воздух) факторами и факторами окружающей среды контрастной температуры (чередующиеся интенсивные холодовые и тепловые воздействия).

Основные принципы закаливания

Чтобы получить положительные результаты от применения закаливающих процедур, необходимо соблюдать основные принципы:

- Постепенность увеличения дозировки раздражителя. Постепенность заключается, прежде всего в том, что первые закаливающие процедуры должны как по своей силе, так и по длительности вызывать минимальные изменения в организме, и лишь по мере привыкания к данному раздражителю их можно осторожно усиливать. Закаливание лучше начинать в летнее время года, когда температура воздуха выше, чем в другие сезоны, и колебания ее не бывают резкими.
- Последовательность применения закаливающих процедур. К водным процедурам и солнечным ваннам можно переходить после того, как ребенок привык к воздушным ваннам, вызывающим меньшие изменения в организме; к обливанию не допускать детей прежде, чем они не привыкли к обтиранию, а к купанию в открытых водоемах - раньше, чем с ними проведены обливания.
- Систематичность начатых процедур. Нельзя прерывать закаливающие процедуры без серьезных к тому оснований, так как при этом исчезают те приспособительные изменения или «механизмы», которые вырабатываются в организме в процессе закаливания, и тем самым чувствительности его к внешнему раздражителю снова повышается.
- Комплексность. Специальные закаливающие процедуры не дают нужных результатов, если они не сочетаются с мероприятиями в повседневной жизни

ребенка, направленными на укрепление его организма (прогулки на свежем воздухе, утренняя гимнастика, регулярное проветривание помещений и т.д.), и если они не проводятся комплексно. Так, воздушные ванны желательно сочетать с подвижными играми, физическими упражнениями. Эти виды деятельности сопровождаются активными движениями, вызывающими потребность в глубоком дыхании, при котором площадь слизистых оболочек дыхательных путей, соприкасающаяся с воздухом, увеличивается. Кроме того, при движениях усиливается теплообразование, предупреждающее в прохладную погоду организм от переохлаждения. После того, как ребенок привыкнет к воздушным ваннам, хорошо их объединить с солнечными и водными процедурами, а в летнее время - с купанием.

- Учет индивидуальных особенностей ребенка. Прежде чем начать закаливание, необходимо тщательно изучить физическое и психическое развитие каждого ребенка. На основании данных медицинского обследования, педагогических наблюдений, сведений, полученных от родителей, воспитатель составляет характеристику ребенка. При проведении закаливающих мероприятий в детских учреждениях всех детей по состоянию их здоровья делят на 3 группы:

I группа - практически здоровые дети, с которыми можно проводить полный комплекс закаливающих процедур.

II группа - дети, с которыми закаливающие процедуры проводятся ограниченно. К ним относятся дети, предрасположенные к частым катарам верхних дыхательных путей, ангинам и другим простудным заболеваниям.

III группа - дети, которым в условиях массового проведения закаливающие мероприятия противопоказаны (имеющие острые или хронические воспалительные процессы - отиты, пиелиты и пиелонефриты и т.д., с пороком сердца, страдающие желудочно-кишечными заболеваниями).

Активное и положительное отношение детей к закаливающим процедурам.

Закаливание является одним из общепринятых традиционных методов неспецифической профилактики ОРВИ. В основном - это воздушные и водные процедуры с постепенным понижением температуры. В реальной практике дошкольного учреждения трудно охватить процедурами одновременно детей всех групп, обеспечив при необходимости индивидуальные дозировки. Однако, в целом, традиционные подходы к закаливающим мероприятиям в среде пониженной температуры при правильной их организации могут дать определенный закаливающий эффект.

Методика солевого закаливания

Показания: Метод солевого закаливания показан всем детям дошкольного возраста.

Процедура состоит в следующем:

Берутся три полотенца.

Первое полотенце опускается в солевой раствор (на 1 л воды 90 г соли) и затем расстилается на полу или полиэтиленовой пленке. Мы заменяем полотенце следками – ножками (на ребристый пластик нашиваются лоскуты цветных махровых полотенец, которые смачиваются солевым раствором – это позволяет внести игровой элемент и разнообразить процедуры).

Второе полотенце, намоченное в пресной воде комнатной температуры, кладется рядом с первым.

Третье полотенце остаётся сухим.

Ребёнок встаёт ногами на первое полотенце, выполняет притопывание и т. д. в течении 4 – 5 минут, затем переходит на второе полотенце, стирает соль с подошвы ног, будто бы он пришёл с улицы, и вытирает ноги о половик, а затем переходит на сухое полотенце и вытирает ступни ног насухо.

Важным моментом при проведении закаливания на солевых дорожках является то, что стопа должна быть предварительно разогрета. С этой целью используются массажеры для стоп, различные коврики и массажные дорожки, упражнения для стопы: покачивание вперёд — назад на стопе, ходьба на носках, перетопывания с ножки на ножку, прыжки.

Техника: Закаливание проводится после дневного сна под наблюдением воспитателя.

Механизм действия: Механический и химический через термо- и хеморецепторы кожи стоп ног. Солевой раствор раздражает хеморецепторы, вызывая расширение «игру», периферических сосудов стоп. Рефлекторно усиливается теплообразование, увеличивается прилив крови к нижним конечностям и стопам, длительное время сохраняется тепло. Механические действия возникают в результате раздражения биологических точек на подошве. Данный метод закаливания доступен и прост, не требует больших материальных затрат и времени, доставляет удовольствие детям. А самое главное обладает выраженным эффектом, играет существенную роль в профилактике простудных заболеваний у детей.

Оригинальная гимнастика

Частично гимнастика основана на произношении гласных звуков. По утверждению древних индейцев, именно протяжное произношение гласных, с доброй усмешкой на лице, положительно отражается на формировании организма.

1. Сложная экологическая обстановка делает особенно необходимым проведение массажа щитовидной железы, который можно выполнить следующим образом.

Сядьте удобно. Расслабьтесь, успокойтесь. Ровно, протяжно, на одной высоте произносите звук [а].

Произношение звука [и] в таких же условиях активизирует работу мозга, нормализует функцию почек.

Проговаривание звука [о] приводит в порядок среднюю часть грудной клетки.

Чередование звуков [о], [и] массирует сердце.

2. К упражнениям второй группы можно отнести так называемый гигиенический массаж. Он улучшает крово- и лимфообращение, нормализует обмен веществ, помогает снимать мышечное напряжение на лице, шее, в руках.

Массаж также носит профилактический характер против простудных заболеваний, ангин, катаракты верхних дыхательных путей.

Подушечками указательных пальцев обеих рук проводим под глазами, слегка надавливая, от переносицы до ушей. Повторяем 5 раз.

Тыльными сторонами правой и левой ладоней проведем 7 раз от подбородка в стороны.

Откройте рот, сильно натяните на зубы одновременно верхнюю и нижнюю губу, а затем слегка их прикусите. Повторяем 5 раз.

3. Для правильной ориентации дыхания проводятся двигательные упражнения с названиями: «Задуть свечу», «Поймать комара», «Согреть руки», «Лилия» и др.

«Поймать комара»: Разведите руки в стороны. Представьте, что ловите комара. Медленно сводите руки, чтоб его не испугать. При этом непрерывно произносите звук [з].

Прихлопните комара и быстро разведите руки - получится автоматический вздох.

4. Еще одну группу упражнений составляют приёмы, которые успокаивают нервную систему, снимают напряжение. В этом случае особенно важными являются голос учителя и его внутреннее спокойствие. При этом, максимум внимания надо уделять окраске своего голоса и темпу произношения слов.

«После грозы»: Закройте глаза. Вы - в лесу. Отгремела гроза. Прошёл дождь, блестит мокрая листва на берёзах. На траве - серебряные капли. Как хорошо пахнет в лесу! Как легко дышится! Вот ландыши - вдохните их чудный запах. Вдыхайте медленно, ровно, глубоко.