

«Использование природных условий для оздоровления детей»

июнь 2020

воспитатель высшей категории Волынцева Т.С.

Солнце, воздух и вода наши - лучшие друзья



Лето – самая долгожданная и любимая пора детей и взрослых, ведь в теплую погоду можно практически целый день проводить на улице. Лето - благоприятное время для сохранения и укрепления здоровья детей, создания условий для их полноценного всестороннего, психического и физического развития.

Основные задачи работы детского сада в летний период:

-создание условий, обеспечивающих охрану жизни и укрепление здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма;

-реализация системы мероприятий, направленных на оздоровление и физическое воспитание детей, развитие самостоятельности, инициативности, любознательности и познавательной активности дошкольников;

-осуществление педагогического и санитарного просвещения родителей по вопросам воспитания и оздоровления детей в летний период.

Для достижения оздоровительного эффекта режимом дня предусматривается максимально возможное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующая возрасту продолжительность сна и других видов отдыха.

Учитывая то, что лето - самый благоприятный период для укрепления физического и психического здоровья и развития детей, необходимо стремиться в полной мере использовать благоприятные условия летнего времени. Растущий и развивающийся

организм ребенка очень чувствителен к воздействию различных факторов окружающей среды.

В качестве основных средств закаливания используются естественные природные факторы (воздух, солнце, вода) при обязательном использовании следующих условий:

1. Индивидуальных особенностей ребенка при выборе метода закаливания.
2. Постепенность в увеличении силы воздействия и длительности природного фактора.
3. Систематичность закаливания.
4. Спокойное, радостное настроение ребенка во время закаливающих процедур.

Первое, с чего необходимо начинать закаливание – это *избавить ребенка от перегревания*. Итак, первое условие эффективного закаливания – это рациональная одежда. Не следует в помещении надевать на ребенка шерстяные фуфайки и колготки. Одежда на улице и дома не должна препятствовать движениям ребенка. Обувь ребенка также должна рассматриваться, как эффективное не только гигиеническое, но и закаливающее средство, особенно в домашних условиях



Пребывание ребенка на воздухе имеет важное общеукрепляющее и оздоровительное значение. Это объясняется тем, что потребность растущего организма в кислороде более чем в 2 раза превышает таковую у взрослых. Ежедневные прогулки (не менее 4 ч) детей, а также дневной сон на свежем воздухе могут и должны быть эффективным методом закаливания ребенка в каждой семье. Контрастные воздушные ванны можно легко использовать и в домашних условиях. Проснувшись утром раньше ребенка, укройте его одеялом, распахните форточку и доведите температуру до 14-15°C, а затем проведите подвижную игру с перебежками из прохладной комнаты в теплую. Еще одной хорошей, но почти забытой закаливающей воздухом процедурой является сон на свежем воздухе или в спальне с открытыми форточками. Очень полезен сон на балконе.



Солнечные ванны оказывают на организм дошкольников общее укрепляющее действие, усиливают обмен веществ, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям. Пожалуй, самое важное влияние ультрафиолетового излучения заключается в его бактерицидности, уничтожением всех бактерий и вирусов, повышением сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. В коже под влиянием солнечных лучей образуются вещества, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям; вещества, богатые

витаминами D (противорахитическим), что улучшает усвоение солей, кальция и фосфора, особенно важных для растущего организма. Пребывание на солнце полезно еще потому, что дети привыкают переносить тепловое действие солнечных лучей и чувствуют себя бодро даже в жаркую погоду. Длительность первых солнечных ванн при температуре +19-+20°C – 5-6 мин. Время каждой последующей ванны удлиняется на 3-5 мин. Детям лучше принимать солнечные ванны в движении, занимаясь подвижной игрой, при этом на голове должен быть надет головной убор с козырьком.



Вода для закаливания применяется с древних времен и представляет собой более сильное средство, чем воздух. Все традиционные методы *водного закаливания* делятся на местные и общие. К первым относится умывание после ночного и дневного сна, мытье рук и ног, игры с водой. Ко вторым обтирание, обмывание, душ, купание. Одним из популярных и действенных методов водного закаливания является купание в открытых водоемах. Однако для получения закаливающего и

оздоровительного эффекта следует соблюдать ряд правил: так длительность первых погружений в воду при температуре воды +23-+25 С не должна превышать нескольких минут, постепенно купание можно довести до 15 мин. Один совет: многие родители боятся появления дрожи, а между тем именно ее начало означает, что ребенок должен выйти из воды, обтереться и побыть некоторое время на солнце.

Обливание бывает местное и общее. Местное обливание: обливание ног. Начальная температура воды - 30 град., затем доводят до + 18 град.,

Так же необходимо напомнить о том, что почти забыто в наши дни – *хождение босиком*. Большинство маленьких детей любят ходить босиком. Однако, как и при других методах закаливания, важно выполнять определенные правила. Начинать лучше с малых и непродолжительных воздействий. Например, находиться (3-5 мин) на коврик босиком. В жаркие летние дни можно побегать по травке или песку: затем разрешить бегать босиком по паркетному полу в комнате. Постепенно время хождения дома увеличивается до 15-20 мин. Ходить же босиком во дворе в городских условиях опасно из-за возможности пораниться, а еще из-за опасности заразиться грибковыми заболеваниями. Во время закаливающих процедур организм получает сигнал о том, что он попал стрессовую ситуацию и необходимо под нее подстроиться. Таким образом, иммунная система привыкает к различным изменениям среды. Настраивается и терморегуляция организма, ведь у детей она еще далеко не совершенна. К тому же происходит тренировка мышц стопы, предохраняя от плоскостопия.

Итак, если родители хотят видеть своего ребенка здоровым, они должны закалывать его с раннего детства. В «минимум» закаливания входят обязательное использование неперегревающей одежды, пребывание ребенка в помещении при температуре не более 18 С, ежедневное применение воздушных или водных процедур. Одним из самых эффективных методов является сочетание циклических упражнений с закаливающими процедурами. Солнце, воздух и вода должны быть друзьями вашего ребенка с детства.

Лето – самое плодотворное время для укрепления здоровья детей, формирования у них привычки к здоровому образу жизни, а также навыков безопасного поведения в природе.



(по материалам открытых источников)