

## **О роли закаливания в оздоровительной системе детского сада**

Пешкова Лариса Сергеевна,

Воспитатель

МАДОУ №82 г.Томск

Закаливание – важный компонент здорового образа жизни любого человека в любом возрасте. Особое значение оно имеет для детей, организм которых ещё не выработал способность к быстрой и адекватной реакции на резкие изменения внешней среды. Сегодня ни у кого не вызывает сомнений тезис о том, что дети, закаливать которых начинают в раннем возрасте, реже болеют и легче переносят адаптацию при поступлении в детский сад.

В настоящее время проблемы здоровья стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей – дошкольников. Большинство из них поступают в детский сад совсем маленькими, что даёт возможность систематически, последовательно, а, значит более эффективно проводить их оздоровление. Дошкольное здоровьесберегающее воспитание играет значительную роль в жизни человека, позволяя ему сохранить свои природные резервы для дальнейшей самореализации. И особую роль в этом процессе играет закаливание. Являясь биологической потребностью человека, закаливание служит обязательным условием формирования всех систем и функций организма, обогащая новыми ощущениями, понятиями, представлениями.

Закаливание – это комплексная система оздоровительных воздействий, направленных на достижение устойчивости, невосприимчивости организма к вредным для здоровья метеорологическим и другим факторам. Такая устойчивость может быть достигнута только в результате систематической тренировки и постоянного совершенствования механизмов адаптации. Что происходит в организме при закаливании? Прежде всего, тренируются

нервные окончания, чувствительные к температурным воздействиям. Одновременно природные факторы – солнце, воздух и вода – действуют на сосудистый аппарат кожи и подкожной клетчатки.

В нашем детском саду мы ежедневно организуем различные процедуры закаливания для детей. Первый способ – это закаливание с помощью окружающего воздуха. В помещении для детей его температура не должна превышать 18-20\*С. Методы воздушного закаливания просты и удобны. Уже само пребывание ребёнка на открытом воздухе имеет общеукрепляющее и оздоровительное значение. Под действием воздушных ванн, потоков воздуха повышается тонус нервной системы, возрастает работоспособность, улучшается работа сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем, эндокринных желез.

Второй способ – это хождение босиком. Большинство малышей любят ходить босиком. Однако, начиная такое закаливание, нужно соблюдать определённую последовательность. На первом этапе лучше ходить в носках, затем по коврику или одеялу в течение нескольких минут. Потом этот срок увеличивается, ребёнок может бегать босиком и по полу, летом – по траве или песку.

Третий способ укрепления здоровья – это закаливание водой. Дети любят играть с ней; такие занятия улучшают настроение, вызывают у детей радостные эмоции. Начинать водные процедуры лучше в тёплое время года. Умывать ребят прохладной водой. В начале мыть руки до локтей, затем шею, лицо. Наиболее сильным оздоравливающим и закаливающим средством является купание в водоёме. Для здорового ребёнка оно допустимо в возрасте от 2 лет при температуре воздуха 25 – 28 и воды не менее 22.

Дыхательная носовая гимнастика имеет существенное значение в комплексной консервативной терапии хронических заболеваний лимфоидного глоточного кольца у детей. Дыхательная гимнастика, как любое

физическое упражнение, создаёт дополнительную нагрузку на организм, а это способствует тому, что раскрывается дополнительное количество альвеол лёгких. Организм лучше снабжается кислородом, повышается тонус.

В своей работе особое внимание мы уделяем родителям – важному звену в системе здоровьесбережения детей. Заметим, что родители, особенно молодые мамы, не всегда положительно относятся к закаливанию детей младшей группы. В качестве причин заболеваний детей в адаптационный период они нередко указывают на температурный режим, считаю, что именно из-за него дети простывают в детском саду. В этой связи с родителями проводятся собрания, беседы, просветительские мероприятия. Важным результатом является то, что родители прислушиваются к нашим советам и рекомендациям, обещают не прерывать закаливающие и оздоровительные мероприятия.

Таким образом, закаливание играет важную роль в процессе оздоровления детей и формирования основ здорового образа жизни. Систематическая работа по приучению детей к закаливающим процедурам и поддержка со стороны родителей гарантируют достижение высоких результатов в оздоровительном процессе детского сада.