

Иглина Софья Романовна

Студентка 1 курса

Институт общественных наук и массовых коммуникаций,

ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный

исследовательский университет»

Россия, г. Белгород

Иванова Елена Александровна

Воспитатель МБУДО д/с №75

Россия, г. Белгород

Ильин Александр Викторович

старший преподаватель кафедры «Физического воспитания»

ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный

исследовательский университет»

Россия г. Белгорода

ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

***Аннотация:** В настоящее время профилактика и оздоровление детей являются одним из приоритетных направлений в области педагогики. Закаливание детей старшего дошкольного возраста очень важно для укрепления их здоровья и повышения иммунитета. В данной статье рассматриваются основные принципы закаливания и постепенная адаптация организма к неблагоприятным условиям, таким как перепады температур. Систематичность, регулярность и поддержка родителей может обеспечить определённые успехи в процессе закаливания.*

***Ключевые слова:** закаливание, дети, старший дошкольный возраст, здоровье, иммунитет, адаптация организма.*

***Annotation:** Currently, prevention and health improvement of children are one of the priorities in the field of pedagogy. Hardening children of senior preschool age is very important to strengthen their health and improve immunity. This article discusses the basic principles of hardening and the gradual adaptation of the body to unfavorable conditions, such as temperature changes. Systematicity, regularity and parental support can ensure certain successes in the hardening process.*

Keywords: hardening, children, senior preschool age, health, immunity, body adaptation.

Каждый возраст имеет свои законы, по которым развивается ребенок. Основная задача воспитателей детского сада – дать и развить все необходимые для будущей жизни навыки. Еще В.А. Сухомлинский неоднократно повторял: «Забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Приоритетным направлением в оздоровлении детей является закаливание.

Существует множество различных способов и методов укрепления детского здоровья путём закаливания – от самых простых и щадящих до более кропотливых и время затратных и интенсивных. Очень многому из них родители и даже воспитатели не придают особого значения. Между тем, такие простые вещи, как сквозное проветривания помещения в отсутствии детей и полоскание ротовой полости приносят свои плоды [3, с. 108].

Закаливание – это систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды.

Методы закаливания подразделяются на общие и специальные. Общие – это рациональный режим дня, правильное питание, физическая активность.

Специальные – это воздушные и солнечные ванны, а также водные процедуры. [2, с. 134].

По данным ВОЗ, дети старшего дошкольного возраста переносят различные простудные заболевания до 6 раз в год. Около 50% ОРЗ дают осложнения на ЛОР-органы, следовательно большое значение в предотвращении заболеваний и укрепления иммунитета имеют неспецифические методы профилактики ОРВИ и гриппа. Ведь именно переохлаждение является одной из главных причин возникновения простудных заболеваний и снижения адаптационных резервов детского организма.

Несмотря на распространенное предубеждение, закаляться в определенной степени нужно каждому. И начинать этот процесс лучше с раннего возраста. Все, что для этого нужно, предусмотрено самой природой: солнце, воздух и вода – главные элементы этого процесса.

В особенности важно закаливание детей старшего дошкольного возраста, так как именно в этом возрасте организм ребенка находится в стадии активного развития, это помогает подготовить их тела к условиям окружающей среды. Процесс включает в себя не только физическую закалку, но и психологическую подготовку детей к жизни и помогает организму адаптироваться к воздействию различных факторов, таких как изменение температуры, влажности, силы ветра. Процедуры в идеале следует выполнять ежедневно и постепенно увеличивать интенсивность и продолжительность своих нагрузок.

Закаливание направлено на:

- повышение функциональных резервов детского организма; – устойчивость к вирусным и бактериальным инфекциям;
- профилактику стрессовых и психоэмоциональных состояний;
- формирование личности ребенка;

– формирование культуры здорового образа жизни с детского возраста [4, с.3].

Выбор методов закаливания, зависит от возраста, здоровья и темперамента ребенка. Превращая занятие в веселую игру ребёнку, будет интересна процедура закаливания.

Наиболее эффективное средство – закаливание водой, при котором термический, механический и физико-химический факторы действуют в комплексе. Теплоемкость воды в 4 раза, а теплопроводность в 28 раз выше, чем воздуха [4, с.7].

Рекомендуется сочетать закаливание с массажем, так как он благотворно влияет на здоровье ребенка, усиливает кровообращение и улучшает обмен веществ. Кроме того, закаливание укрепляет нервную систему и способствует улучшению самочувствия. Все процедуры закаливания, помогают ребенку развить навыки самоконтроля, решительности и уверенности в себе.

В дошкольных учреждениях закаливание солнцем, осуществляется на прогулке и в ходе повседневной деятельности детей. Начинают со световоздушных ванн в тени деревьев, затем переходят к местным солнечным ваннам, для чего детям оголяют руки и ноги (на голове при этом должна быть светлая шапочка). Для проведения солнечных ванн игры детей организуют под прямыми лучами солнца (5-6 минут), а затем вновь уводят в тень [1, с. 3].

Наибольший эффект наблюдается от контрастного закаливания, которое включает ножные ванны, обтирание, душ, закаливание в парной.

Процедуры, применяемые в детском саду – растирание мокрым полотенцем и хождение по «дорожке здоровья» (коврик с шипами, накрыт влажной салфеткой, смоченной в 10%-ом солевом растворе), недлительное хождение босиком по полу, воздушные ванны. Большой популярностью в детских учреждениях пользуется так называемый рижский метод закаливания, когда ребёнок в течении 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 [3, с. 109].

Важно научить детей адаптироваться к новым ситуациям, не бояться неизвестного и помнить, что процесс закаливания должен быть постепенным и проводиться под наблюдением специалистов. Детям нельзя допускать резких перепадов температуры. Важно, чтобы закаливание было для ребенка приятным и вызывало позитивные чувства. Оно должно находиться на грани между комфортом и приятным дискомфортом. Также следует учитывать уникальные особенности каждого ребенка и его текущее состояние здоровья.

Необходимо начинать закаливание только в период полного здоровья ребенка. Процедуры укрепления иммунитета не рекомендуется вводить, когда ребенок болен. Плавно наращивая нагрузку на организм, не стоит стремиться сразу же закалять ребенка на полную мощность.

Одной из распространенных ошибок при закаливании детей старшего дошкольного возраста является стремление слишком резко воздействовать на организм, например, погружая его в холодную воду без предварительной адаптации. Начинайте с небольших шагов и постепенно увеличивайте сложность процедур. Обеспечивайте безопасность: следите за безопасностью ребенка во время закаливания.

Таким образом, закаливание детей старшего дошкольного возраста – это эффективный метод укрепления здоровья и повышения иммунитета, а также важный этап их физического и психологического развития. Некоторые из способов закаливания включают подвижные игры и упражнения на улице, зарядка на свежем воздухе, отдых на природе, купание в водоёме.

Правильное закаливание детей может помочь им стать более устойчивыми и здоровыми. Здоровье – это не подарок, а результат усилий и работы над собой. Закаливание – это не волшебная палочка, а инструмент, который помогает ребёнку стать более сильным и устойчивым к болезням. Это систематическая работа, которая требует терпения, усилий не только от детей,

но и от родителей и воспитателей. Важно помнить, что закаливание – это не просто проведение процедур, а комплексный подход к воспитанию у ребёнка желания вести здоровый образ жизни.

Использованные источники:

1. Агаджанова С.Н. Закаливание организма дошкольника. Советы врача. Детство-Пресс, 2014. 18 с.
2. Кузнецова, Е. С. Закаливание детей раннего возраста / Е. С. Кузнецова // Общая врачебная практика (семейная медицина): проблемы и перспективы: Материалы третьей научно-практической конференции, посвященной 20-летию кафедры общей врачебной практики (семейной медицины) и поликлинической терапии ДВГМУ, Хабаровск, 10 ноября 2011 года / – Хабаровск: Дальневосточный государственный медицинский университет, 2011. – С. 133-136. – EDN SFRSSD.
3. Фарутина, Л. С. Закаливание в детском саду как средство формирования здорового образа жизни / Л. С. Фарутина // Вестник "Орлеу" - kst. – 2014. – № 2(4). – С. 108-112. – EDN XTMXPN.
4. Фишер, Т. А. Методология закаливания в дошкольном образовательном учреждении / Т. А. Фишер, Е. Л. Дремина, С. С. Бобрешова ; Отв. редактор Т.А. Фишер. – Новосибирск : Федеральное государственное бюджетное учреждение «Сибирское отделение Российской академии наук», 2022. – 100 с. – ISBN 978-5-6047888-0-6. – DOI 10.53954/9785604788806. – EDN CAEVL D.