

Закаливание в детском саду

Система дошкольного образования является предметом внимания множества специалистов, имеющих отношение к педагогике и здоровью детей. Именно в это время даются необходимые предпосылки для будущего успешного умственного развития и базис для сохранения здоровья ребенка.

Важно правильно организовать мероприятия, связанные с поддержанием и укреплением здоровья ребенка дошкольного возраста. В этом плане очень важную роль играет закаливание в детском саду. Эта традиция со времен советской системы образования была практически забыта. Но постепенно начинает возрождаться - и не зря.

Закаливание детей в детском саду может испугать родителей. Многим это представляется варварским методом, при котором их бедных детишек будут обливать холодной водой на морозе из железного ведра. Это абсолютно не обоснованные предрассудки. А вот польза от закаливания в детском саду очевидна.

Такие процедуры не только поднимают общий уровень иммунитета. Они способствуют профилактике большинства классических детских и подростковых болезней. А так же являются основой полноценного



физического развития ребенка. Для достижения таких результатов должна быть разработана система закаливания в детском саду. То есть это не должно быть какое-то разовое мероприятие. Специалисты должны разработать комплекс мер, все тщательно рассчитать и смоделировать.

Во-первых, все процедуры должны быть спланированы таким образом, чтобы вся система являлась круглогодичной. Закаливание в детском саду летом – гарантия того, что осенью и зимой ребенку будут не страшны простуды и ОРВИ. Это лучше всего подходит для еще пока слабых детских организмов.

Нагрузка должна возрастать постепенно. А комфортные для детей летние условия как нельзя лучше подходят.

В этот период можно проводить с детьми все виды закаливания в детском саду. Водные процедуры, обтирания, обливания принесут детям не только пользу, но и огромное количество радости. И если пользы для здоровья они пока не ощущают, то вот положительные эмоции помогут сформировать привычку к правильному здоровому образу жизни.

Основное правило в организации детского закаливания – верное сочетание методик закаливания в детском саду. Конечно, их существует множество. Но, как правило, лучше всего воспринимаются самые щадящие методики и те, в которые можно привнести игровой момент. К тому же, весь процесс должен быть комплексным.

Методы закаливания в детском саду

Самые распространенные методы закаливания известны многим и могут осуществляться даже в домашних условиях. Методы закаливания в детском саду практически ничем не отличаются от того, что нам пытались привить когда-то родители или бабушки с дедушками. Среди них

-полоскание горла прохладной водой с постепенным понижением температуры;

-хождение босиком по полу или специальным дорожкам, имитирующим гальку или речную поверхность;

-обтирание мокрым полотенцем;

-погружение ног в холодную воду с постепенным понижением температуры и удлинением временного интервала.

Очень распространена методика контрастных воздушных закаливаний. Она сочетает в себе закаливание воздухом и физические упражнения. Суть

подобных методик закаливания в детском саду состоит в следующем: сразу после обеденного сна, еще не вставая с постели, дети начинают выполнять несложные упражнения.

После этого, разогрев мышцы и пробудив организм, они снимают спальную одежду и продолжают упражнения только в белье.

Затем начинаются комплексные физкультурные упражнения, направленные на укрепление мышц, предотвращение сколиоза и плоскостопия. Все занятия проводятся сначала в теплом помещении, затем в более прохладном, затем снова в более теплом.

Но все же самым классическим способом является закаливание водой в детском саду. Это целый комплекс мероприятий. В него входят и умывания, и занятия в бассейне, и разнообразные души.

Какой бы комплекс вы ни выбрали, главное – разумный подход и система (каждый день понемногу). Тогда иммунитет вашего ребенка без труда справится с любой простудой.

