

Как использовать лето для укрепления здоровья и закаливания детей?



Летнюю работу с детьми принято называть оздоровительной. Этим определяется ее цель и направление. Важно своевременно использовать благоприятные для укрепления здоровья детей условия летнего времени и добиться того, чтобы каждый ребенок поправился и закалился.

Здоровый образ жизни – это основа, позволяющая быть активными в любых сферах деятельности: на работе, дома, на отдыхе. Здоровьем важно заниматься с самого раннего возраста.

Вырастить детей здоровыми, крепкими, сильными – долг педагогов детских садов, родителей – всех, кто участвует в воспитании. Нормальное духовное развитие ребенка невозможно, если он растет болезненным и хилым. Известно, что здоровье ребенка в значительной мере зависит от наследственности. Каждый кто имеет дело с детьми, знает, что на одинаковые условия внешней среды они реагируют по – разному. У одного легкий сквозняк вызывает насморк, который может продолжаться несколько недель или осложниться воспалением легких. Другой в холодный весенний день будет долго ходить в промокшей обуви и не почувствует ни малейшего недомогания. Различная реакция на внешние факторы во многом объясняется врожденными особенностями организма. Однако даже у болезненных и ослабленных детей можно уменьшить чувствительность к вредным воздействиям среды. Систему мероприятий, направленных на повышение общей сопротивляемости организма, называют закаливанием. В отличие от закаливания медицинская профилактика позволяет предупредить только какую-либо одну (реже две – три) определенную инфекцию. Но заболеваний много. Есть и такие, против

которых пока не применяют профилактических прививок. К тому же известно, что даже дети, которым сделаны прививки против некоторых инфекций, иногда все же заболевают. Закаленные, крепкие дети заболевают реже и переносят болезнь легче, чем ослабленные.

Таким образом, без сомнения, закаливание детей – одна из важнейших задач родителей и воспитателей.

Задача эта не так проста, как может показаться на первый взгляд. Несвоевременно начатое и неправильное организованное закаливание детей может быть причиной ухудшения здоровья. Наиболее целесообразно начинать закаливание в теплое время года, лучше всего – в разгар лета. В этот период после закаливающих процедур, большинство из которых связано с охлаждением, ребенок может быстро согреться, что позволяет предупредить возникновение простудных заболеваний.



В своей работе по закаливанию детского организма необходимо придерживаться следующих принципов:

1. Регулярность.
2. Постепенность (постепенное увеличение нагрузки, пусть медленнее, но зато увереннее достигать желаемого результата).
3. Интенсивность, т.е. увеличение времени воздействия.
4. Сочетаемость общих и местных охлаждений (например: при босоножке, одежда также должна быть облегчённой).

5. Комплексность, т.е. процедуры закаливания должны восприниматься шире, чем просто ходить босиком. Это и прогулки и бег и сон при хорошем доступе воздуха.

6. Положительный эмоциональный настрой ребёнка

Закаливающее действие солнечных лучей в большой мере связано с тем, что под их влиянием в коже вырабатываются витамины группы Д. Эти витамины способствуют росту ребенка и укреплению его костяка, под их влиянием повышается сопротивляемость к заразным и простудным заболеваниям. Эти витамины содержатся во многих пищевых продуктах. Однако известно, что эти витамины, вырабатываемые непосредственно в коже человека, более активны, чем те, которые поступают с пищей. Рекомендуется проводить закаливание пищей. Не плохой профилактический эффект оказывают тонизирующие напитки с добавлением адаптогенов.

Рекомендуется применение настоя шиповника. Для этого цельные плоды (30-40шт) заливают стаканом кипящей воды и кипятят 7-10 минут. После охлаждения и процеживания ребенок в зависимости от возраста может пить отвар от четверти до половины стакана в день.

Ослабленным не закаленным детям рекомендуем пить натощак свежий морковный сок: от одной столовой ложки до половины стакана два раза в зависимости от возраста.

Также рекомендуется добавлять в пищу ослабленным детям проросшие зерна пшеницы, овса, ржи – концентрат витаминов. Вырастить их совсем не сложно. Для этого зерна злаков разложить между двумя слоями хлопчатобумажной ткани, обильно намоченными в теплой воде, и оставить до поры до времени при температуре 22-24 градуса. Верхнюю ткань время от времени увлажняйте. Вскоре появятся ростки. Для пшеницы ростки не должны быть более 5 миллиметров, у остальных могут быть длиннее. При необходимости после подсушивания проростков их можно перемолоть на кофемолке. Такая солодовая мука хороша как добавка к салатам. Если порошок засыпать в стакан со свежekiпящим молоком, а то и просто кипятком,

получается каша или кисель. Хорошо добавить к ним чайную ложку меда (если у ребенка нет аллергии к нему) и сливочного масла.

Известно значение общей сопротивляемости организма ребенка. Для ее повышения наиболее важны водные процедуры: обтирание, обливание и купание. Простудные заболевания в большинстве случаев связаны с местным охлаждением (сквозняки, мокрая обувь). Охлаждение ослабляет защитные способности организма, и те микробы, которые постоянно присутствуют в полости носоглотки, проявляют свое болезнетворное действие.



Однако такую реакцию можно изменить. Сделать это помогает закаливание водой. Самая мягкая из водных процедур – обтирание влажной тканью или губкой. Обтирание начинают, используя воду, температурой, близкой к температуре тела. Постепенно температуру воды понижают с таким расчетом, чтобы через полтора – два месяца она была равна комнатной. В теплую погоду лучше делать обтирание на открытом воздухе. Более действенно обливание, а также местные ванны. Обширное умывание как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего возраста. Его можно проводить и после сна. Суть обширного умывания заключается в следующем: ребенок, раздетый до пояса, в быстром темпе, самостоятельно выполняет ряд последовательных действий. При этом можно использовать стихотворный текст. Например:

«Умывайка»

«Раз» - обмывает правой рукой левую кисть.

«Два» - обмывает левой рукой правую кисть.

«Три» - мокрой правой ладонью проводит
от кончиков пальцев левой руки до локтя.

Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трем их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны. Переплетенные пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза. Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

Заключительный этап. Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

Упражнение можно сопровождать стихами:

Эй, ребята, все ко мне.
Кто стоит там в стороне?
А ну быстрее лови кураж
И начинай игру – массаж.
Разотру ладошки сильно,
Каждый пальчик покручу.
Поздороваясь со всеми,
Никого не обойду.
С ноготками поиграю,
Друг о друга их потру.
Потом руки «помочалю»,
Плечи мягко разомну.
Затем руки я помою,
Пальчик в пальчик я вложу,
На замочек их закрою
И тепло поберегу.
Вытяну я пальчики,
Пусть бегут, как зайчики.
Раз – два, раз – два,
Вот и кончилась игра.

Вот и кончилась игра,

Отдыхает детвора.

После закаливающих водных процедур кожу ребенка растирают докрасна сухим полотенцем. Это способствует возникновению более правильной и быстрой реакции сосудов и позволяет избежать вредного влияния охлаждения, связанного с водными процедурами. Нельзя допускать, чтобы дети обсыхали на солнце, а особенно на ветру.

Воздушные ванны действуют сходно с водными процедурами; кроме того, они обеспечивают гигиеническое состояние кожи (кожное дыхание). Вообще же пребывание детей на свежем воздухе совершенно необходимо и в отличие от других закаливающих процедур не ограничивается каким – то временем.



Еще недавно главной ошибкой родителей и воспитателей было стремление кутать детей. Теперь их, как правило, не кутают, но иногда впадают в противоположную крайность – одевают слишком легко даже в холодную погоду, ошибочно считая, что это тоже является закаливанием. Но закаливание холодом предусматривает его непродолжительное воздействие, не ведущее к общему охлаждению организма. Температура тела человека постоянна, и кратковременное действие холода не приводит к ее понижению.

Ходьба босиком на прогулке в летний период тоже оказывает закаливающее воздействие на организм ребенка. Но прежде чем начать босохождение на участке необходимо проверить территорию на наличие

предметов, которые могут нанести вред здоровью и познакомить детей с правилами ходьбы босиком.

Закаливание детей, укрепление их здоровья в летний период – задача сложная, требующая знания особенностей детского организма.