

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №10 общеразвивающего вида»

Консультация для педагогов

Тема: «Закаливание в системе физического воспитания дошкольников»

Подготовила: воспитатель Федяинова М.И.

Под закаливанием следует понимать систему мероприятий, направленных к повышению выносливости организма, его сопротивляемости вредным влияниям, усовершенствованию его умения быстро и целесообразно приспосабливаться к различным переменам в условиях жизни. Есть и другая сторона закаливания: в нем организм приобретает новые качества. Именно в закаливании воплощается великий принцип воспитания, принцип, по которому мы из ребенка, каким он есть, должны создать такого, каким он может и должен быть.

Закаливание не ограничивается только физическими методами воздействия. Оно имеет в виду закаливание личности во всем ее своеобразии, укреплении воли, мужества.

Закаливание прежде всего оказывает полезное действие на то место, которое подвергается раздражению, - это главным образом кожа: происходит улучшение ее питания, кровообращения, а затем возникает повышение сопротивляемости всего организма (*иммунитета*).

Основные принципы закаливания:

1. Необходима предварительная подготовка организма для закаливания.
2. Нужна большая осторожность в первых шагах закаливания.
3. Систематичность и непрерывность.
4. Постепенность, т. е. постепенный переход к более сильным раздражениям.
5. Необходима индивидуализация, которая играет в системе закаливания большую роль.
6. Требуется контроль, который может осуществлен лишь при активном участии врача.

Принцип индивидуализации – общий принцип воспитания – по отношению к закаливанию приобретает особую силу.

Дети нервно возбудимые, подвижные более чувствительны к высоким температурам. По отношению к таким детям нужно быть осторожными при применении солнечных ванн.

Дети малокровные, истощенные, с упадком питания проявляют выносливость к солнцу, а по отношению к холоду нужно быть с ними более осторожными. Потеря тепла может оказаться для них вредной.

Дети вялые, полные, рыхлые требуют методичности, настойчивости в проведении закаливания.

Дети изнеженные требуют осторожности, но что еще более необходимо по отношению к ним – работа с семьей.

Таким образом, дошкольный возраст представляет собой, с точки зрения закаливания, благодатную почву. Когда закаливание проводится систематически, с раннего детства, мы получаем благотворные результаты на всю жизнь, и, наоборот, если в детстве ребенок был изнежен, то это может привести к тяжелым последствиям. То, что не

страшно для взрослого, закаленного с детства, например струя холодного воздуха, даже сквозняк, то для человека незакаленного может оказаться опасным.

Основными средствами закаливания служат самые естественные факторы, которые необходимы для жизни и здоровья: воздух, вода и еще необходимо присоединить закаливание при помощи движений, закал мускулов.

Солнечная ванна имеет колоссальное значение, но, может быть, еще большее значение имеет применение изо дня в день закаливания, приучение ребенка к такой температуре помещения, которая не изнеживает; точно так же важно систематическое приучение к температуре воды для умывания ниже той, которую мы обычно употребляем.

В целях повседневного закаливания следует часто в присутствии детей открывать (*при тихой погоде*) форточки, на короткое время снижать температуру, постепенно довести до 15-14 градусов, затем закрывать их. Таким образом дети будут привыкать к более низким температурам.

Только дыхание чистым воздухом может обеспечить доставку клеткам нужного количества кислорода, качественно хороший состав крови, достаточно энергичный обмен веществ.

Если воздух необходим для жизни, чистый воздух – для здоровья, то для закаливания имеет значение холодный воздух.

Холодный воздух действует на дыхательный аппарат как своего рода укрепляющий и закаливающий душ.

В качестве весьма доступного метода закаливания при помощи воздуха следует рекомендовать воздушные ванны.