

Заквашивание в детском саду



Особое внимание в системе физического воспитания следует уделять проведению закалывающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Подобные мероприятия содействуют созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. Поэтому система закалывания, предусматривающая разнообразные формы и методы, а также изменения в связи с временами года, возрастом и здоровьем детей.

Закалывание будет эффективным, если оно обеспечивается в течение всего времени пребывания ребенка в яслях или детском саду. Для этого необходимы:

- четкая организация теплового и воздушного режима помещения («температурная» гигиена);
- рациональная, неперегревающаяся одежда для детей;
- соблюдение режима прогулок во все времена года (4–5 ч в день при температуре воздуха до 15–20°C);
- сон при открытых фрамугах;
- гигиенические процедуры (умывание, обливание рук до локтя прохладной водой, полоскание рта кипяченой водой с добавлением лекарственных трав и др.);
- хождение босиком в группе (при температуре пола 18 °C) и занятия босиком утренней гимнастикой и физкультурой.



Кроме того, необходимы и специальные меры закаливания:

- воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями и ходьбой по гальке;
- контрастные воздушные ванны (циклические беговые упражнения в условиях переменного воздушного режима – из «холодной» комнаты в «теплую» и обратно) в комплексе с дыхательной гимнастикой и методами рефлексотерапии;
- контрастное обливание ног (температура 36° – 26° – 36°) в комплексе с профилактическим массажем стоп.

Рекомендации по проведению закаливающих процедур должен давать врач, отмечая их в «Журнале здоровья» в соответствии с возрастом, особенностями состояния здоровья и физическим развитием детей.

При работе с детьми необходимо соблюдать основные принципы:

- осуществлять закаливание при условии, что ребенок здоров;
- не проводить закаливающих процедур при наличии у ребенка страха, плача, беспокойства;
- осуществлять закаливание постепенно и последовательно, с расширением зон воздействия и увеличением времени закаливания; систематичность и постоянство; обеспечивать комплексное использование всех природных факторов, тщательный учет индивидуальных особенностей ребенка.



В комплексе закаливающих средств, оберегающих нервную систему детей от перегрузок, особую роль играет правильно организованный дневной сон.

В связи с этим можно использовать следующую памятку для воспитателей:

- обеспечивать в период подготовки детей ко сну спокойную обстановку, исключать шумные игры за 30 мин. до сна;**
- первыми за обеденный стол сажать детей с ослабленным здоровьем, чтобы затем их первыми укладывать в постель;**
- проветривать спальное помещение перед сном со снижением температуры воздуха на 3–5°;**
- для быстрого засыпания детей использовать элементы рефлексотерапии и аутогенной тренировки.**

Обеспечить воспитание здорового ребенка можно при условии взаимодействия медицинских работников и педагогов, четко организованного медико-педагогического контроля, в который входят:

- медицинское обследование состояния здоровья и физического развития детей, определение на его основе мер по улучшению данной работы;**
- медико-педагогическое наблюдение за методикой физического воспитания и закаливания детского организма, физиологической реакцией ребенка, соответствием нагрузки его возрастным и индивидуальным возможностям.**

Для этого на основании индивидуальных медицинских карт врач дошкольного учреждения должен по каждой возрастной группе составить сводную схему о состоянии здоровья всей группы и каждого ребенка в отдельности, чтобы воспитатель планировал физкультурно-оздоровительную работу в соответствии с особенностями здоровья детей.

