

Необходимость и способы закаливания детей среднего дошкольного возраста

В детском садике у нас,
Любят все закаливаться.
Любим горло полоскать,
Соки пить и обливаться.
Физкультура — лучший друг,
Все здоровые вокруг.
Воспитатель помогает,
Направляет, наставляет.
Вирусы, микробы? Нет!
Закаливание — наш ответ.

Ни для кого не секрет, что чтобы вырастить здорового и гармоничного человека, необходимо создать условия и речь идет, не только о качественной еде или теплой и удобной одежде, но и о таком факторе, как закаливание.

Именно о закаливании и пойдет речь в моей консультации. Попробуем разобраться, а что это такое и с чего следует начать знакомство с ним детей? Постепенно сопротивляемость организма, в основном, низким температурам возрастает и появляется способность подстраиваться под изменения в окружающей среде. Ну и в чем преимущество закаленных детей? Все объясняется тем, что постепенное приучение детей к изменяющимся факторам, увеличивает сопротивляемость и другим инфекционным и простудным заболеваниям, а в результате мы получаем здоровых, бодрых детей с хорошим аппетитом и крепким сном. Главное в процессе закаливания — это система и постепенность. Воздух, солнце и вода — наши главные помощники на пути к здоровью.

Педагогам, принимающим участие в закаливании детей, нужно учитывать, что все дети разные и многие приходят в сад с разным здоровьем. Одних деток можно почти сразу включить в процесс закаливания, а других придется приучать к температурным изменениям более длительный срок.

Постепенность - это основное условие для безболезненного и результативного закаливания. Помимо наблюдений за физическим состоянием ребенка при знакомстве с не привычной для него средой, нужно учитывать и его психическое состояние, ведь иногда новое может испугать и

травмировать ребенка. Помните, лишь отсутствие резких температурных изменений, поможет добиться положительных результатов.

Регулярность — это еще один не маловажный фактор закаливания. Если вы решили закаливать детей, то никакие условия не должны препятствовать этому процессу. Зима, лето, дождь и снег — не могут сбить целенаправленных педагогов на пути к формированию здоровья детей.

Перед началом работы, мной были изучены многочисленные труды педагогов и педиатров, которые применялись в средней группе детского сада «Капельки», в результате чего заболеваемость детей моей группы сократилась. Ниже приведены основные способы закаливания:

- воздушные ванны;
- солнечные процедуры;
- утренняя гимнастика;
- бодрящая гимнастика после дневного сна;
- точечный массаж;
- ходьба по массажным дорожкам после дневного сна босиком;
- мытье рук до локтя после дневного сна, умывание водой;
- полоскание ротовой полости.

Уважаемые коллеги, надеюсь, информация, изложенная мной в данной консультации поможет вам оздоровить общий показатель ваших воспитанников.