

Консультація для педагогів «Використання природніх факторів зміцнення здоров'я дітей»

Загартовування дітей у ранньому й дошкільному віці є основою для подальшої здорової життєдіяльності людини, його високої працездатності й життєрадісності.

Загартування дітей – це система впливу, яка підвищує витривалість дитячого організму до впливу зовнішнього середовища, здібність швидко пристосовуватися до несприятливих кліматичних умов за допомогою різних засобів самозахисту організму. Систематичне і розумне використання природніх факторів природи сприяє підвищенню фізичної і розумової працездатності, зниженню сприйнятливості до інфекційних захворювань.

Природні чинники (сонце, вода, повітря) потрібно залучати помірковано, не забуваючи про основні вимоги до загартувальних процедур: системність, послідовність, регулярність, врахування індивідуальних особливостей та емоційного ставлення дитини до оздоровчих процедур.

У дошкільних закладах з метою загартовування дітей використовуються повітряні ванни, водні процедури (обтирання, обливання, душ, купання) і сонячні ванни.

Найбільш доцільно застосовувати їх у комплексі (повітря, вода, сонце). Комплексне застосовування природніх факторів виробляє в дітей стійкість до різних несприятливих впливів навколишнього середовища (вологе повітря, дощ, вітер, перегрівання), процедури, що гартують найбільш ефективні в сполученні з фізичними вправами. Загартування, як складний умовно-рефлекторний процес вимагає систематичності. При відсутності регулярності, порушення режиму, тимчасові зв'язки. Тому будь-яка одна процедура не може в достатньому ступені забезпечити повноцінне загартування організму дитини (наприклад, щоденне обтирання дітей у той же час недостатнє перебування їх на повітрі).

Загартовуючі процедури найбільш ефективні в сполученні з фізичними вправами. У процесі загартовування відбувається глибока перебудова організму, і якщо дитина активна, вона здійснюється природно й просто. Процес загартування різноманітний: з одного боку, він включає спеціальні процедури по призначенню лікаря (повітряні, водні, сонячні), з іншого боку – строга сталість умов у зв'язку із установленим режимом дня (регулярне провітрювання приміщення, відкриті фрамуги, полегшені костюми й взуття дітей, дотримання встановленої тривалості прогулянок і режиму рухової активності дітей, сон на веранді з відкритими вікнами). Все це забезпечує повноцінність загартування організму, викликає в ньому сприятливі зміни (поліпшує стан і функції нервової системи, обмінні процеси, склад крові, поглибшає подих, створює емоційно-позитивний стан психіки), стереотипизує умови й поведження дитини в цих умовах.

Програма передбачає застосування процедур, що гартують у всіх вікових групах.

Повітряні ванни: в русі забезпечують безпосередній вплив повітря на оголену поверхню шкіри в процесі рухової діяльності дітей. Найбільш доцільним і природним видом такої повітряної ванни є ранкова гімнастика. Крім того, повітряна ванна може проводитися у формі фізкультурного заняття по призначенню лікаря, переважно в старшій і підготовчій групі. При проведенні їх у приміщенні температура повітря поступово знижується через кожні 2-3 дня з таким же поступовим полегшенням костюма дітей. Це здійснюється за вказівкою лікаря з урахуванням стану здоров'я дітей і при індивідуальному підході до кожного з них.

Водні процедури: обтирання, обливання, душ, купання. У дитячих установах звичайно застосовують одну або дві із зазначених процедур. У процесі водних процедур доцільно й бажано активне поводження дитини. У групах раннього віку й у першій молодшій групі активність походить в основному від дорослого, що стимулює дитину до рухів. Із трьох років дитина привчається діяти самостійно. Так, наприклад, при обтиранні пов'язаному з легкими рухами в напрямку від периферії центра, діти привчаються обтиратися самі за допомогою віджатої рукавички. Стоячи в колі або півколі, вони все одночасно обтирають груди, плечі й руки, а після цього, повернувшись у зворотну сторону, передають свою рукавичку дітям, і кожний з них обтирає спину своєму товаришеві. Таким чином, у процесі обтирання дитина перебуває у русі, не мерзне й привчається під керівництвом вихователя до необхідної життєвої навички.

Обливання піднімає тонус м'язів, активізує їхню роботу, збуджує нервову систему, викликає бадьорість. Дитина повертається, підставляючи під воду, що ллється, спину, груди, бік, живіт, руки. Після обливання діти ретельно витирають тіло під спостереженням вихователя.

Сонячні ванни: Сонце впливає благотворно на організм дитини зміцнюючи загальний його стан, поліпшуючи обмінні процеси й підвищуючи життєдіяльність. Різноманітний вплив сонця на організм дитини вимагає особливої обережності. При непомірному використанні сонячних ванн у дітей можуть з'явитися негативні явища (збудження й відсутність сну, різке розширення судин, погіршення складу крові). Тому в дитячих установах сонячні ванни повинні проводитися тільки відповідно по призначенню лікаря з обов'язковим урахуванням індивідуальних особливостей дітей.

Загартуванням сонцем можна вважати перебування дітей під променями сонця під час прогулянки, використовуючи дерев'яні стелажі, лежачки, ковдри для того, щоб діти полежали на спині, животику. Вихователь регулює перебування дітей під променями сонця. Спочатку 5-6 хвилин, а після появи засмаги 8-10 хвилин. Під час прогулянки можна провести 2-3 сонячні ванни. Щоб уникнути опіків одяг дітей знімають поступово: спочатку діти ходять у майках і трусиках, потім тільки в трусах. Голова дитини обов'язково повинна бути прикрита панамкою або косинкою. Кращий час для прийому сонячно-повітряних ванн з 9.00 до 11.00 годин дня. Це загартування варто робити не раніше чим через 30-40 хвилин після прийому їжі. Дітей варто частіше напувати водою, підходити до загартовування потрібно індивідуально.