

ЗАКАЛИВАНИЕ. ДЕНЬ ЗА ДНЁМ!



Закаливание детей дошкольного возраста на занятиях по физкультуре.

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы, - здоровье. Недаром в народе говорят: "Здоровому все здорово"! Об этой простой и мудрой истине следует помнить всегда, а не только в те моменты, когда в организме начинаются "сбои" и мы вынуждены обращаться к врачам, требуя от них подчас невозможного.

Давно известно, что здоровье человека на 10-20% зависит от наследственности, 10-20% - от состояния окружающей среды, 8-12% - от уровня здравоохранения и 50-70% - от образа жизни. Здоровый образ жизни - это рациональное питание, занятие спортом, отказ от алкоголя и курения и многое другое. Важную роль играет и закаливание. Закаливание - это научно обоснованное систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным агентам окружающей среды.

Закаливание как фактор повышения сопротивляемости организма к различным метеорологическим условиям использовалось с древних времен. Дошедший до нас опыт закаливания насчитывает свыше тысячи лет. Абу Али Ибн-Сина (Авиценна) в VIII-IX веках создал "Канон врачебной науки".

В одной из глав своего труда Авиценна говорит о купании в холодной воде, а также о методах подготовки к своеобразному закаливанию путешественников в условиях жаркой пустыни и зимней непогоды. В папирусах Древнего Египта, к примеру, обнаружены указания на то, что для укрепления здоровья полезно систематически использовать охлаждающие воздушные и водные процедуры.

Основными средствами закаливания являются воздух, вода, солнечные лучи; сочетание с физическими упражнениями повышает эффективность закаливающих воздействий.

Наиболее распространенная и доступная форма закаливания - использование свежего воздуха.

Использование для закаливания водных процедур имеет свои особенности; вода - более энергичный закаливающий фактор, чем воздух. Теплопроводность воды в 28 раз больше теплопроводности воздуха. Кроме температурного, вода оказывает механическое воздействие на кожу, являясь своеобразным массажем, который улучшает капиллярное кровообращение.

К закаливающим факторам относятся также действие солнечных лучей и физические упражнения, в частности, утренняя гигиеническая гимнастика.

Существует несколько принципов, которые необходимо соблюдать для получения положительного эффекта от закаливания, независимо от возраста человека или от действующих факторов закаливания. Эти принципы следующие:

1. Систематичность проведения закаливающих процедур во все сезоны года.

Естественной (безусловно рефлексорной) реакцией организма на холод является максимальное сужение, а затем максимальное расширение сосудов для того, чтобы усилить кровоток и согреть организм. Но через некоторое время это приводит к еще

более сильному переохлаждению. Путем же регулярного закаливания можно выработать условно рефлекторное сужение сосудов до оптимального размера, предотвращающее охлаждение организма.

2. Постепенность увеличения силы раздражающего воздействия.

Важность этого принципа определяется самой сущностью закаливания - постепенно приспосабливаться к необычным условиям. Резкое охлаждение, превышающее возможности организма противостоять такому неблагоприятному фактору не только не принесет пользы, а, наоборот, вызовет заболевание, простуду. Привычка к холодным воздействиям должна воспитываться последовательно.

На занятиях по физкультуре закаливающими факторами можно считать следующие:

1. Использование легкой физической формы (закаливание воздухом): футболки, шорты, носки и спортивная обувь
2. Наличие физических нагрузок в соответствии с принципами закаливания (систематичность и постепенность усложнения)
3. Проведение физических занятий на воздухе (закаливание солнцем и воздухом)
4. Соблюдение температурного режима в зале
5. Ходьба по массажным коврикам
6. Дыхательная гимнастика (логоритмические упражнения в структуре занятия)
7. Ритмическая гимнастика (высокая двигательная активность в соответствии с принципами систематичности и постепенности усложнения)

Физическое воспитание детей дошкольного возраста направлено на укрепление их здоровья, совершенствование физиологических и психических функций развивающегося организма, его закаливание, развитие двигательных умений, повышение физической и умственной работоспособности, необходимой для обучения в школе. Задачи физического воспитания тесно связаны с задачами умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания. Организм ребенка-дошкольника находится в периоде становления функций, их непрерывного совершенствования, поэтому весь комплекс средств физического воспитания (режим, гигиена, закаливание, активные движения, подвижные игры, спортивные упражнения) должен обеспечить решение главной задачи воспитания здорового, гармонически развитого ребенка, способного легко адаптироваться в условиях школьного обучения. Удовлетворение потребности дошкольника в движениях является важнейшим условием его жизнедеятельности и нормального развития не только физического, о котором уже говорилось выше, но и интеллектуального. Достаточная по объему двигательная активность благоприятно сказывается на функциональном состоянии головного мозга, увеличении работоспособности, повышении произвольности в выполнении различных действий. С возрастом в распорядке дня ребенка физические упражнения должны занимать все большее место. Они являются фактором, способствующим увеличению адаптации не только к мышечной активности, но и к холоду, гипоксии. Физическая

активность способствует нормальному развитию центральной нервной системы, улучшению памяти, процессов обучения, нормализации эмоционально-мотивационной сферы, улучшению сна, возрастанию возможностей не только в физической, но и в умственной деятельности. Для повышения мышечной активности необходимы физические упражнения для совершенствования двигательных процессов и навыков, осанки, предупреждения развития плоскостопия. В детских дошкольных учреждениях физические упражнения проводят в виде групповых гимнастических занятий и некоторых спортивных развлечений. Одежда ребенка должна быть свободной и не стеснять движения. Для придания разнообразия и увлекательности занятиям необходимо использовать различные предметы, спортивное оборудование и инвентарь: например: мячи, флажки, обручи, скамейки, лесенки, ленточки с кольцами и т.п. Гимнастические упражнения лучше проводить не раньше, чем через 30 мин после завтрака или дневного сна. Весьма важно, чтобы у детей сформировалась привычка делать утреннюю гимнастику систематически. В особенности важно проводить сеансы гимнастических упражнений после длительных малоподвижных занятий рисования, лепки, рукоделия. Воспитатель, медицинская сестра или родители должны освоить те упражнения, которые будут предложены детям. Рекомендуются давать задания детям четко и ясно, без длинных, пространных объяснений, поскольку в этом возрасте трудно сконцентрировать их внимание. Рационально упростить команды, называя упражнения обобщенным образом, например: «кошки», «хвосты», «паучки» и др. Не следует требовать от детей абсолютно правильного выполнения задания, поскольку в этом возрасте еще несовершенна координация она находится лишь в стадии становления. Дети дошкольного возраста быстро отвлекаются при однообразных упражнениях. Занятия необходимо построить таким образом, чтобы обязательная часть, связанная с выполнением упражнений, осуществлялась динамично и с концентрированно, а далее, во второй части, необходимо перейти к упражнениям, где в большей степени имеется игровой элемент. Организация физических упражнений при закаливании детей предусматривает прежде всего подбор упражнений с преимущественным развитием больших мышечных групп. Необходимо чередовать упражнения большой и малой интенсивности. Длительность занятий с детьми 5-го года жизни составляет 25-30 мин. Вводная и подготовительная части занятий занимают 6-7 мин. Помимо специальных занятий, дети ежедневно выполняют утреннюю гигиеническую гимнастику, а во время прогулок осуществляют подвижные игры, овладевают некоторыми видами спортивных развлечений (санки, лыжи, велосипед, самокат). Комплексы утренней гимнастики должны включать имитационные движения, упражнения для развития мышц туловища, приседания, подтягивания, ходьбу, прыжки и бег. У детей этого возраста упражнения и движения должны быть связаны с игрой или имитацией игры. Во время занятий необходимо чередовать упражнения для всех групп мышц. При этом происходит совершенствование ходьбы, бега, прыжков, лазания. Эффективность занятий в особенности велика при положительном эмоциональном фоне ребенка. Не менее

важно, чтобы соблюдалась постепенность в нарастании сложности упражнений и величины нагрузки на скелетные мышцы. Одной из наиболее эффективных форм работы на занятиях по физкультуре в детском саду является ритмическая гимнастика. Ритмическая гимнастика тренирует дыхательную систему и обеспечивает организм ребенка необходимым количеством кислорода. Физиологические особенности дошкольников подтверждают это положение. Интенсивность окислительных процессов в организме ребенка выше, чем у взрослого, а поэтому потребность ребенка в кислороде больше. Дыхательный аппарат дошкольников еще несовершенен, в связи с этим дыхание поверхностное и учащенное, не обеспечивающее должного потребления кислорода. В ритмическую гимнастику входит неограниченный выбор движений, воздействующих на все части тела, различные группы мышц, а также развивающих все физические качества, такие как: ловкость, гибкость, выносливость, пластичность.

Создание условий организации оздоровительных режимов для детей в дошкольном учреждении.

1. Стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приёма пищи (четырёхразовое), укладывание на дневной сон; общая длительность пребывания ребёнка на свежем воздухе и в помещениях при выполнении физических упражнений. Остальные компоненты оздоровительного режима динамические.
2. Полная реализация (по возможности ежедневная) следующей триады: оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений.
3. Достаточный по продолжительности дневной сон детей.
4. Организация режима дня детей в соответствии с сезонными особенностями.
5. Санитарно – просветительская работа с сотрудниками и родителями.

Суммируя научные данные об использовании естественных факторов природы, физиолог А. П. Парфенов отмечал, что можно ...определить закаливание человека как частный случай тренировки, направленной к совершенствованию способности организма выполнить работу, связанную с повышением стойкости своих тканей по отношению к действию вредных влияний.

Закаливание ребенка имеет огромную роль в формировании здоровья детей. Закаливание водой, воздухом, солнцем - все это приводит к закаляющим свойствам, главное правильно выбрать методику закаливания, иначе процедуры могут привести к негативным последствиям.

Окружающий мир, в том числе и специально создаваемые воздействия в целях закаливания, воспринимается органами чувств и через центральную нервную систему влияет как на деятельность внутренних органов, так и на весь организм в целом. Возникает напряжение вегетативных функций, так называемое состояние стресса. При этом происходит мобилизация всех защитных сил организма: соответствующая координация основных функций жизнеобеспечения (дыхания, кровообращения,

основного обмена), перестройка процессов терморегуляции, повышение иммунных свойств крови и др. Все это в совокупности обеспечивает способность человека не заболеть, сохранить свою физическую и психическую работоспособность даже при внезапном и неблагоприятном изменении внешних условий. В детском возрасте это имеет особо важное значение.

Закаленный ребенок наименее подвержен последствиям самых различных стрессов. Он более адаптивен, легче приспосабливается к новым условиям и обстановке. При переходе в школу, ребенок переживает сильнейший стресс, в настоящее время отмечается большое количество случаев школьной дезадаптации. Закаливание в детском саду является одним из факторов , оказывающих положительное влияние на успешность адаптации дошкольника к условиям обучения в школе. Простейшие формы закаливающих мероприятий так же доступны и в условиях школы. Преемственность в этой работе является условием реализации основных принципов закаливания – постепенности и систематичности. Взаимодействие дошкольного учреждения и школы в этом аспекте, является, в свою очередь, залогом сохранения здоровья ребенка и создания комфортных условий для его всестороннего развития.

