

Муниципальное бюджетное детское образовательное учреждение №55  
«Пчёлка» города Калуги

**Консультация для педагогов:**  
**«Система закаливания летом»**



**Подготовил и провёл:**  
старший воспитатель  
Радишевская О.В.

2019 г.

## Консультация для педагогов: «Система закаливания летом»

**Цель:** повышать профессиональную компетентность педагогов по вопросу организации закаливающих мероприятий с детьми в летний период.

**Предварительная работа:**

- обзор методической литературы;
- подбор наглядного материала;
- оформление картотеки закаливающих мероприятий;
- организация консультаций для родителей по закаливанию детей.

**Оборудование:** карточки с пословицами.

**Ход семинара:**

Приветствую Вас, уважаемые коллеги! Всем известно, что сохранение и укрепление здоровья детей – важнейшая задача, решить которую возможно, лишь объединив усилия медиков, педагогов и родителей.

Тема сегодняшнего семинара-практикума «Система закаливания летом».

Повышение устойчивости организма к действию холода, тепла, пониженного атмосферного давления принято обозначать термином «закаливание организма», т.е. приспособление его к окружающей среде. В основе научных представлений о физиологии закаливания лежит прежде всего учение академика И.П.Павлова о высшей нервной деятельности.

Каков же механизм реагирования человека на перепады температур, солнечную радиацию и другие факторы? Необходимо отметить, что они воздействуют через ЦНС (центральная нервная система), вызывая ответную реакцию всех систем и органов. При этом происходят мобилизация защитных сил организма, соответствующая координация основных функций жизнеобеспечения (дыхания, кровообращения, основного обмена), перестройка процессов терморегуляции, повышение иммунных свойств крови и др. Всё это в совокупности обеспечивает человеческую способность сохранить физическую и психическую работоспособность даже при внезапном и неблагоприятном изменении внешних условий.

**ЗАКАЛИВАНИЕ** означает тренировку адаптивных возможностей организма при систематическом воздействии воздуха, воды, солнечных лучей на кожные рецепторы.

Закаливанию, наверное, столько же лет, сколько и человечеству, а вот учение об этой процедуре возникло позже. Начало было положено древнегреческим мыслителем, основоположником античной медицины Гиппократом, отводившим закаливанию особую роль в укреплении здоровья и утверждавшим, что «холодные дни укрепляют тело, делают его упругим и удобоподвижным».

Важной вехой в развитии учения о закаливании являются труды Абу-али Ибн Сины, известного в Европе под именем Авиценна. В трактате «Канон врачебной науки» он изложил основные правила закаливающих процедур. Начинать закаливание он предлагал летом, используя для этого воду и прежде всего купание, подчеркивал необходимость строго дозировать его продолжительность. В эпоху возрождения закаливание считалось одной из важных составляющих в воспитании детей, это особо подчеркивалось в трудах Т. Кампанеллы, Дж. Локка и др. Немецкий врач Х. Гуфеланд в труде «Искусство продления человеческой жизни» (1796) указывал, что «закаливание является действенным средством профилактики многих заболеваний».

В России упоминания о процедуре закаливания находим в «Поучении Владимира Мономаха», «Домострое». В них даются рекомендации по воспитанию детей здоровыми и закалёнными. В трудах русских просветителей закаливание рассматривалось как необходимое средство воспитания здорового ребёнка. Н.И. Новиков в «Разговоре о здоровье» подчеркивал, что жар, стужа, ветер формируют характер человека. П.И. Енгальчев в работе «О продолжении человеческой жизни, или средстве, как достигнуть можно здоровья, весёлой и глубокой старости» (1804) указывал на решающую роль закаливания для детского организма.

Мысли о пользе закаливания содержатся в работе отечественных медиков С.Г. Зыбелина, Ф.И. Иноземцева, М.Я. Мудрова, Н.И. Пирогова, А.М. Филомафитского. Научная разработка вопросов закаливания была начата русскими учёными С.П. Боткиным, В.А. Манассеином, В.В. Пашутиным, И.Р. Тархановым. Большой вклад в изучение этого вопроса внесли советские учёные В.В. Гориневский, Г.Н. Сперанский и др. Заслуженный деятель науки, профессор И.М. Саркизов-Серазини настоятельно рекомендовал всем крепко дружить с солнцем, воздухом и водой. Вот некоторые основополагающие принципы, им пропагандируемые.

- Источниками жизни являются физические упражнения.

слабыми сердцами; сокол, орёл, беговая лошадь имеют крепкое выносливое сердце и живут гораздо дольше, чем домашние животные и птицы».

- Моря и реки – источники здоровья.

«Когда раненный олень истекающий кровью, пробирается в чаще кустарников и вдруг видит переливчатую гладь широкой реки, он бросается в холодные волны, обмывает свои раны и, успокоив невыносимые страдания, долго лежит на берегу, не смея удалиться от источника своего исцеления».

- Великая сила, оживляющая нашу жизнь – лучистая энергия солнца.

«Каждый падающий на тело луч несёт с собой элементы тех источников здоровья, какие отчасти в концентрированном виде мы получаем в больницах и лечебницах. Без сложных установок рентгеновских и электрических аппаратов тканями клеток мы вбираем в себя драгоценную энергию прямо с неба, мы живём, укрепляя не только мускулы наших рук или ног, но и приводим в состояние творческого возбуждения «провода» нервной ткани».

- Среди средств, дающих силу и устойчивость тканям живого организма, воздух играет такую же важную роль, как прямые лучи солнца, как вода рек, озёр и морей.

«Чем больше будет касаться укрепляющая сила воздуха тканей юного организма, тем совершенней станет работа клеток, и вялость и апатию сменят порыв и энергия».

В 1910 г. выдающийся отечественный педиатр Г.Н. Сперанский сформировал следующие принципы:

- осуществлять закаливание следует только при полном здоровье детей;
- интенсивность закаливающих процедур целесообразно увеличивать постепенно, соответственно возрастающим в процессе закаливающей тренировки компенсаторным возможностям растущего организма;
- требуется систематичность и последовательность при проведении закаливания, которое только тогда и будет эффективным;
- перерыв в закаливании на 2 – 3 недели и более снижает сопротивляемость организма ребёнка простудным факторам;
- необходим тщательный учёт индивидуальных особенностей ребёнка, его возраста, наличия у него повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям;
- недопустимо проведение закаливания при отрицательных эмоциях реакциях (страхе, плаче, беспокойстве), что может привести к невротическим расстройствам;

В нашей стране особое значение имеет закаливание к холоду, поскольку почти 2/3 территории России расположены в суровых условиях. Большие успехи в развитии науки и техники могут создать иллюзию независимости человека от климата. Но это не так.

Современный человек по-прежнему - часть природы, и с этим приходится считаться. Самым эффективным, если не единственным, средством повышения устойчивости организма к внешним факторам остаётся закаливание.

Закалять свой организм можно в любом возрасте. Начинать борьбу за крепкое здоровье никогда не поздно. Но наиболее эффективна эта процедура – начатая в детстве.

Она – могучее средство, обеспечивающее нормальный рост и развитие ребёнка. Самочувствие, настроение и работоспособность взрослых напрямую зависят от здоровья детей. Это делает закаливание социально значимым явлением, возводит в ранг важной государственной задачи.

Действительно, закаливание можно назвать социально значимым явлением.

Каковы же физиологические механизмы закаливания организма?

Единственное и самое эффективное средство тренировки и совершенствования защитных механизмов человеческого организма, повышение его устойчивости к холоду – закаливание.

Что же такое закаливание холодным воздействием?

Во-первых, система закаливающих моментов в режиме дня, а не одна процедура. Это процесс, закладывающий на всю жизнь, определяющий формирование мышления и деятельности.

Во – вторых, активный процесс, предполагающий использование естественных холодных воздействий с целью тренировки всех защитных механизмов организма, и в частности тренировку физиологических механизмов терморегуляции, обеспечивающих поддержание температуры тела на постоянном уровне, независимо от внешней среды (воздуха и воды).

В – третьих, закаливание холодом вызывает в организме два вида эффектов: специфический и неспецифический.

Специфический эффект заключается в повышении устойчивости организма именно к холоду, т.е. к тому воздействию, которое использовалось в процессе закаливания.

Неспецифический эффект состоит в одновременном повышении устойчивости и к некоторым другим воздействиям, например к недостатку кислорода. Помимо

противоестественных (техническое, искусственное искажение самой природой).

В – четвёртых, специальное закаливающее действие, например обтирание холодной водой только груди, вырабатывает специфическую устойчивость к охлаждению. В этом случае устойчивость к холоду проявляется в полной мере при охлаждении груди, при охлаждении других участком тела её проявление будет менее значительно.

Начиная закаливание, важно не допустить переохлаждения, поэтому нужно знать о реакции кожных покровов, свидетельствующих о нём:

побеление (гусиная кожа) ----- покраснение -----побеление -----синюшный оттенок.

Тренировки приводят к повышению холодовой чувствительности.

Во время закаливающих процедур не следует выполнять упражнения со значительными физическими нагрузками.

Таким образом, регулярное закаливание охлаждениями благоприятно сказывается не только на холодовой устойчивости, но и на состоянии положительных неспецифических иммунных реакций организма.

Оздоровляющий эффект закаливания сочетается с поддержанием бодрого, жизнерадостного настроения и формирует принципы и правила здорового образа жизни.

Введение комплексного закаливания в раннем и дошкольном детстве и систематическая его реализация обеспечивают основу нормального физического и психического развития, закладывают фундамент сознательного и активного отношения к физическому воспитанию.

### **Требования к организации закаливания, ограничения при проведении данных процедур.**

Закаливающее воздействие должно ограничено вписываться в каждый элемент режима дня	Закаливающие процедуры различаются по виду и интенсивности	Закаливание нужно проводить на фоне различной активности детей на физкультурных занятиях, в других режимных моментах	Закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при теплом комфорте организма детей	Необходимо постепенно расширять зоны воздействия и увеличивать время проведения закаливающих процедур
--	--	--	--	---

При правильном проведении закаливание – одно из главных средств общего оздоровления организма, предупреждения заболеваний и обеспечения гармоничного развития личности.

Говорить о противопоказаниях к закаливанию в принципе неверно, оно всегда необходимо и полезно.

Речь идёт о выборе методов и средств закаливания, индивидуальных приёмах их проведения в зависимости от возраста ребёнка, его физического развития и состояния здоровья.

Закаливание свежим воздухом показано при всех обстоятельствах для любого возраста и особенно важное значение имеет для маленьких и ослабленных детей.

Водные процедуры также не имеют абсолютных противопоказаний. В случае лихорадочного состояния ребёнка, а также при заболеваниях кожи общие водные процедуры заменяются местными. Гигиенические меры всегда можно сочетать с закаливанием. При заболеваниях детей надо лишь несколько повысить температуру воды, приблизив её к индифферентной, и продолжать слабодействующие процедуры (обтирание, умывание), что значительно улучшает состояние ребёнка и способствует его выздоровлению.

**Огромное значение при закаливании детей, особенно раннего возраста, требует тщательный контроль со стороны родителей.**

- Родители должны знать, что закаливание детей, особенно раннего возраста, требует осторожности. Нельзя сразу, без предварительной подготовки, подвергать малыша воздействиям холодной воды, нужно приучать к ним постепенно, медленно и тем осторожнее, чем моложе и слабее ребёнок. Привычка к холодным воздействиям создаётся не сразу, её надо воспитывать. Это касается и снижения температуры воды, и продолжительности процедур.
- Родители должны знать, что при проведении закаливания необходимо учитывать возможности ребёнка, состояние его здоровья, условия жизни. Например, для закаливания здоровых детей можно применять воду более низкой температуры, чем для ослабленных, с повышенной нервной возбудимостью. Неверно, глубоко ошибочно мнение некоторых взрослых о том, что ослабленным детям закаливающие процедуры и физические упражнения противопоказаны. Именно им необходимы правильно дозированные закаливающие мероприятия, способствующие быстрому развитию и укреплению здоровья.

закаливания, но приучать к этим процедурам нужно с ещё большей постепенностью и осмотрительностью, учитывая пониженную выносливость и недостаточную сопротивляемость. Так, следует особенно осторожно снижать температуру воды при закаливании детей, часто болеющих пневмонией, бронхитом, ангинами, ревматизмом. Для них целесообразно некоторое время проводить не общие, а частичные обливания или обтирания, например, только рук или только ног. Нервные дети плохо переносят низкие температуры, поэтому используется более теплая вода. По мере улучшения здоровья можно переходить к тем же процедурам, которые показаны здоровым детям.

- Родители обязаны внимательно наблюдать за реакцией ребёнка на закаливающие процедуры во время их проведения и после них. Если малыш во время процедуры зябнет, покрывается «гусиной кожей», дрожит, дальнейшее снижение температуры воды надо приостановить. Если после процедуры становится вялым или, наоборот, возбужденным, у него нарушается сон, понижается аппетит – это должно настораживать. В каждом таком случае следует понаблюдать за ребёнком, уменьшить дозировку закаливающих мероприятий, а иногда временно от них отказаться.
- Родители должны знать, что противопоказания для начала закаливания, его продолжение, а тем более для усиления нагрузки – острые заболевания, понижение и даже остановка ребёнка в весе, повышение возбудимости, раздражительности, жалобы на усталость, ухудшение сна, резкое негативное отношение к процедурам. Если закаливающие процедуры приостановились на несколько дней, после выздоровления начинать нужно с температуры воды на 2-3 градуса выше, чем применялась ранее, и примерно на четверть сократить продолжительность процедуры, так как адаптационные возможности организма ослабевают.
- Родители должны знать, что закаливание водой оказывает мощное воздействие на организм ребёнка и подростка, поэтому для их проведения надо получить разрешение врача (некоторые считают его пустой формальностью и лишним препятствием к немедленному началу занятий) позволяет потом сравнивать наступающие изменения в состоянии здоровья, т.е. определять эффективность проводимых мер.
- Родители должны знать, что при закаливании детей солнечными лучами необходимо руководствоваться следующими правилами:

облучению солнцем должно предшествовать закаливание воздушными ваннами и водными процедурами;

- солнечные ванны проводятся в середине прогулки, в процессе игры, следуя за воздушными ваннами и заканчивающиеся ими;
- постепенность усиления закаливающего действия солнца обеспечивается подбором одежды: вначале дети надевают рубашки с короткими рукавами, остаются обнаженными только руки и ноги; затем через 2-3 дня – майки и только спустя ещё 2 –3 дня выходят на солнце в одних трусах. Голова всегда должна быть защищена панамой или шапочкой с козырьком;
- в жаркий полдень, когда солнце в зените, солнечные ванны исключаются. Они отменяются также при явлениях перегревания или избыточного облучения солнцем.

Таким образом, закаливание детей предусматривает строгое соблюдение рациональных гигиенических условий и требований: чистый воздух, оптимальные соотношения температуры воздуха в помещениях и одежда, активный двигательный режим и т.д.

Какие же закаливающие процедуры можно проводить в нашем детском саду?

- соблюдение температурного режима в течении дня;
- правильная организация прогулки, её продолжительность, соблюдение сезонной одежды с учётом индивидуального состояния здоровья детей;
- использование облегченной одежды в помещении детского сада;
- сон в трусах;
- проведение дыхательной гимнастики после сна;
- мытьё прохладной водой рук до локтей, шеи;
- полоскание рта лечебными настоями и водой комнатной температуры;
- контрастные закаливающие процедуры на дорожке «Здоровье»;
- проведение точечного массажа (по А.А.Уманской), дыхательной и звуковой гимнастики (по А.Н.Стрельниковой).

В работе с детьми используются разнообразные формы и методы закаливания:

- босохождение;
- точечный массаж;
- обширное умывание;
- обтирание, обливание;
- полоскание горла, закаливание носоглотки;
- оздоровительный бег с гимнастическими упражнениями после дневного сна;

- контрастные ножные ванны.

Иначе говоря, любое закаливание необходимо проводить так, чтобы ребёнок радовался, улыбался, ждал этих процедур.

Кроме того, большую роль при проведении любых закаливающих процедур играют эмоциональное состояние взрослых и их отношение к проводимым мероприятиям.

### **Основные правила закаливания.**

Закаливание - процесс, который не должен прерываться.

Подводя итоги нашего разговора, хотелось бы перечислить основные правила закаливания. Их важно знать и педагогам и родителям.

Правило 1. Понимание необходимости закаляться должно, стать вашим убеждением, только в этом случае можно воспитать в себе привычку выполнять определенные процедуры. Сознательное отношение формирует нужный психологический настрой, который и сделает ваши старания успешными.

Правило 2. Закаливание – основная часть здорового образа жизни.

Правило 3. Закаляться нужно систематически, а не от случая к случаю. Если выработанный условный рефлекс не будет подкрепляться, он исчезнет. Даже двухнедельный перерыв значительно снижает ранее достигнутое состояние закаленности. Настраивайтесь на положительные занятия – с детства до глубокой старости.

Правило 4. Длительность и интенсивность закаливающих процедур надо и увеличивать постепенно. Если в первый же день вы решительно обольётесь ледяной водой или нырнётё зимой в прорубь, никакой пользы не будет, в лучшем случае отделаетесь простудным заболеванием.

Правило 5. Планировать закаливающие процедуры нужно обязательно с учётом индивидуальных особенностей организма. Каждый человек имеет разную чувствительность к температурам. Один и тот же фактор вызовет у одного лёгкий насморк, а у другого серьёзную болезнь. Эти различия зависят от особенностей организма, состояния здоровья, типа нервной системы.

Правило 6. Очень важно уметь создавать себе хорошее настроение во время закаливающих процедур.

Правило 7. Обязательно систематически занимайтесь физическими упражнениями, от этого эффективность закаливания возрастёт во много раз. Русский физиолог А.Самойлов, подчеркивая роль мышечной активности, утверждал: «Мышца сделала человека человеком!».

Правило 8. Закаляясь, используйте весь комплекс естественных природных факторов – солнце, воздух и вода.

Правило 9. Выбирая формы и методы закаливания, учитывайте климатические условия конкретного региона. Интенсивность закаливающих процедур не может быть одинаковой, так как климат конкретного региона формирует специфический тип терморегуляции у человека и определяет его чувствительность к холоду.

#### **Пословицы.**

- \* ЗАКАЛЯЙ СВОЁ ТЕЛО ДЛЯ ПОЛЕЗНОГО ДЕЛА.
- \* КТО СТАРАЕТСЯ, ТОТ ЗАКАЛЯЕТСЯ.
- \* ГДЕ ЗАКАЛКА, ТАМ И СМЕКАЛКА.
- \* ЗДОРОВ БУДЕШЬ – ВСЁ ДОБУДЕШЬ.
- \* ЗДОРОВОМУ ВСЁ ЗДОРОВО.
- \* В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ ЗДОРОВЫЙ ДУХ.
- \* ВСЯКОЕ ДЕЛО ПОПРАВИМО, ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ЗДОРОВ.