

Закаливание как средство физического воспитания

Кий Светлана Евгеньевна

Инструктор по физической культуре

ГБДОУ детский сад №6

Выборгского района Санкт-Петербурга

Естественные источники жизни – солнечный свет, воздух и вода - с давних времен использовались и сейчас остаются основными и самыми действенными средствами закаливания.

Закаливание чаще всего рассматривается как процесс приспособления организма к меняющимся условиям погоды и климата. А именно, процесс закаливания представляет собой сознательное применение определенной системы мер, повышающей сопротивляемость организма и воспитывающей способность быстро и без вреда для здоровья адаптироваться к различным условиям внешней среды. Цель — тренировка защитных сил организма, их подготовка к своевременной мобилизации в критических условиях.

Но, когда говорится о закаливании как о средстве физического воспитания, имеется в виду не только приспособление организма к внешним изменениям, происходящее под влиянием неблагоприятных условий. Физическое воспитание детей дошкольного возраста — это целенаправленный педагогический процесс, направленный на формирование и развитие двигательных навыков ребёнка и его психофизических качеств. В этом возрастном периоде закладываются основы здоровья и полноценного физического развития. При решении воспитательных задач физического развития ребенка обращение к такому виду оздоровления организма, как закаливание, является целесообразным.

Закаливание следует начинать с самого раннего детства и продолжать в течение всей жизни, видоизменяя формы и методы его применения в зависимости от возраста. Оздоровительный эффект, который несут воздушные и солнечные ванны, водные процедуры, несомненен. Закаленные дети реже болеют, их организм легче переносит заболевания, лучше справляется со стрессами.

Особенность средств закаливания заключается в том, что они доступны. Их можно использовать в любое время года, в любых условиях. Они не требуют установки сложной аппаратуры или оснащения специальных кабинетов для проведения процедур; способы их применения не вызывают затруднений.

Процесс закаливания детского организма, так же, как и физические нагрузки имеют ряд основных общих принципов. Это принципы постепенности, последовательности, систематичности, комплексности, учета индивидуальных особенностей ребенка, активного и положительного отношения детей к закаливающим процедурам. Закаливание будет носить

случайный и несистемный характер, если эти принципы не будут соблюдаться. И, наоборот, благодаря следованию им положительный эффект влияния на организм ребенка будет достигнут.

Следование принципу постепенности увеличения дозировки раздражителя заключается, в том, что первые закаливающие процедуры должны как по своей силе, так и по длительности вызывать минимальные изменения в организме, и лишь по мере привыкания к данному раздражителю их можно осторожно увеличивать. Закаливание лучше начинать летом, когда температура воздуха выше, чем в другие сезоны, и колебания ее не бывают резкими.

Говоря о последовательности применения закаливающих процедур, специалисты имеют в виду необходимость соблюдения правил перехода от одного вида процедур к другому. К водным процедурам и солнечным ваннам можно переходить после того, как ребенок привык к воздушным ваннам, вызывающим меньшие изменения в организме; к обливанию не допускать детей прежде, чем они не привыкли к обтиранию, а к купанию в открытых водоемах - раньше, чем с ними не были проведены процедуры обливания водой.

Не следует прерывать закаливающие процедуры без серьезных на то оснований, так как при этом происходит «откат»: исчезают те изменения, или «механизмы», которые уже выработались в организме в процессе закаливания, и тем самым, чувствительность его к внешнему раздражителю снова повышается. В этом смысл принципа систематичности.

Без соблюдения принципа комплексности закаливающие процедуры не дадут нужных результатов в полной мере. Если они не будут сочетаться с мероприятиями в повседневной жизни ребенка, направленными на укрепление его организма (прогулки и игры на свежем воздухе, утренняя гимнастика, занятия физической культурой, нахождение в помещениях, которые регулярно проветриваются, и т. д.), то и эффективность этих процедур будет снижена. Так, например, воздушные ванны желательно сочетать с подвижными играми, физическими упражнениями, физической работой. Эти виды деятельности сопровождаются активными движениями, вызывающими потребность в глубоком дыхании, при котором в лёгкие максимально поступает свежий воздух. Кроме того, при движениях усиливается теплообразование, предупреждающее в прохладную погоду организм от переохлаждения. После того как ребенок привыкнет к воздушным ваннам, хорошо их объединить с солнечными и водными процедурами, а в летнее время - с купанием.

О принципе учета индивидуальных особенностей ребенка следует сказать следующее: прежде чем начать закаливание, необходимо тщательно изучить физическое и психическое развитие каждого ребенка, выявить наличие или отсутствие противопоказаний. На основании данных медицинского обследования, педагогических наблюдений, сведений, полученных от родителей, выясняется, показаны те или иные процедуры закаливания ребенку.

Успех результатов закаливания во многом зависит от того, как относятся к нему дети.

Страх перед процедурами у ребенка и тем более насильственное их проведение не будут способствовать положительному воздействию их на организм. Важно так продумать и организовать закаливающие мероприятия, чтобы они вызывали у детей положительные эмоции и готовность к ним. Это соблюдение принципа активного и положительного отношения детей к закаливанию.

Правильный подход к системе мер по закаливанию, а также применение закаливающих процедур в комплексе с физическими упражнениями, позволит улучшить функционирование дыхательной, нервной, пищеварительной систем детского организма, будет способствовать нормализации сна. Повышение физической работоспособности, улучшение силовых качеств – таковы показатели эффективности закаливающих процедур.

Литература

1. Анохина И.А. Закаливание организма ребенка в ДОУ и семье: практическое пособие / И. А. Анохина. – М.: АРКТИ, 2010. — 55 с.
2. Голубева Л. Г. Закаливание малыша: пособие для родителей /Л. Г. Голубева, И. А. Прилепина; под ред. В. А. Доскина. — М.: Просвещение, 2007. — 31с.

