

«Индивидуальный подход к дошкольникам при проведении процедур закаливания»

Подготовила: Губанова М.А.

Выбирая закаливающие процедуры для ребенка, следует учитывать его индивидуальные особенности: состояние здоровья, физическое и психологическое развитие, поведение и реакции на окружающие условия.

При оценке состояния ребенка учитываются особенности его жизни с первых дней после рождения, перенесенные заболевания, соответствие физического и психологического развития возрасту, правильность вскармливания на первом году жизни и питания в последующие годы. Конкретные условия быта, окружающей обстановки, в которой повседневно находится ребенок, имеют не менее важное значение для правильного суждения о возможных реакциях на закаливание.

Закаливание проходит быстрее и эффективнее у здоровых, правильно развивающихся детей, обладающих чертами сильного и уравновешенного типа высшей нервной деятельности. К закаливанию детей, часто болеющих, ослабленных надо подходить очень осторожно: внимательно наблюдать за характером ответных реакций, постоянно консультироваться с педиатром. Но ни в коем случае нельзя вообще лишать такого ребенка закаливания, так как именно ему оно прежде всего необходимо для оздоровления.

Закаливающие процедуры, помимо повышения сопротивляемости к холоду, способствуют улучшению регулирующей функции коры головного мозга. Преобладание процессов возбуждения в центральной нервной системе сопровождается повышенной тратой энергии, быстрой утомляемостью, что ведет к истощению нервной системы и отрицательно сказывается на развитии ребенка. Поэтому тем детям, которые проводят время бодрствования преимущественно в подвижных играх, не выдерживают спокойных занятий, особенно возбуждаются перед сном и плохо спят, закаливание возбуждающими процедурами (прохладный душ, общее обливание) противопоказано и может принести лишь вред; для них полезны только успокаивающие процедуры: обтирание, теплая ванна перед сном.

Противоположная индивидуальная особенность, выражающаяся в преобладании процессов торможения, проявляется в том, что ребенок почти все время проводит в спокойных занятиях, не интересуется подвижными играми, много спит, просыпается медленно, оставаясь сонливым некоторое время. Такому ребенку полезнее использовать бодрящие процедуры, чтобы одновременно с закаливанием усиливались процессы возбуждения. В этих случаях целесообразно дать общие обливания или душ после сна – тогда ребенок активнее включается в игру и другую деятельность, с большим аппетитом ест.

Выбирая закаливающие процедуры для ребенка, воспитывающегося в детском коллективе, необходимо также учитывать и домашние условия: температуру воздуха в комнате, режим проветривания и др. Не каждому ребенку, поступающему в коллектив, можно назначать весь комплекс закаливания. Если дома температура воздуха в комнате чрезмерно высокая (+24-25С), помещение редко проветривается или родители слишком тепло одевают ребенка, то первые дни пребывания в детском коллективе правильный режим проветривания и соответствующая одежда уже сами по себе будут оказывать закаливающее воздействие. В таких случаях к специальным мероприятиям приступают не сразу, а постепенно, как только ребенок привыкнет к новым

условиям (примерно через 1-2 недели) проводится воспитательная работа с родителями в том направлении, чтобы общегигиенические условия жизни ребенка дома были максимально приближены к условиям детского сада.