

Лазарева Галина Тимофеевна,

заведующий;

Ефимова Татьяна Германовна,

старший воспитатель,

МБДОУ «Детский сад № 19»,

г. Чебоксары, Чувашская Республика

НЕТРАДИЦИОННЫЙ МЕТОД ЗАКАЛИВАНИЯ В ДЕТСКОМ САДУ

Аннотация. Статья посвящена практическому использованию такого современного метода закаливания детей, как термотерапия (суховоздушная ванна) в специальном помещении детского сада – сауне. В работе уделяется внимание такому важному факту для развития педагогической науки как оздоровление и художественное развитие часто болеющих детей 3-4 лет посредством организации самостоятельной деятельности детей в минуты отдыха в форме игр-опытов, игровых ситуаций. Авторы демонстрируют глубокое знание материала и оригинальный подход к сауне как центру оздоровления и художественного развития детей.

Проблема часто болеющих детей привлекает большое внимание медиков, педагогов, психологов, гигиенистов и др. Актуальность этой проблемы связана с высоким уровнем заболеваемости детей в раннем и младшем дошкольном возрасте. В нашем детском саду воспитываются часто болеющие острыми респираторными заболеваниями дети, дети с рецидивирующими бронхитами, пневмонией в период реконвалесценции, бронхиальной астмой вне обострения. В учреждение поступают малыши от полутора до трех лет сроком на один год. Стратегия организации работы нашего детского сада предусматривает развитие личности воспитанников в контексте и в приоритете оздоровления, сохранения и укрепления физического и психического здоровья воспитанников. Особенностью работы учреждения является комплексный подход, предусматривающий тесное сотрудничество педагогического коллектива и медицинского персонала в целях обеспечения взаимосвязи образования и здоровья воспитанников. В детском саду для комплексного оздоровления детей имеются разнообразные помещения: физиотерапевтический кабинет, кабинет

для проведения лечебно-профилактического массажа, ингаляционный кабинет, комплекс «сауна-фитобар», физкультурно-музыкальный зал.

Кроме того, отличительной особенностью нашего детского сада является использование такого современного метода закаливания детей, как термотерапия (суховоздушная ванна) в специальном помещении – сауне. Она относится к контрастным методикам в пульсирующем режиме. Если традиционное закаливание предполагает адаптацию к холоду, то при создании пульсирующего микроклимата используется также и тепло. Другими словами, те два фактора, контраст между которыми (внезапное охлаждение после перегревания) чаще всего провоцирует заболевания ребенка. Модель воздействия «тепло-холод-тепло», как правило, обеспечивает выработку быстрых терморегулирующих реакций. Поэтому использование сауны как вида закаливания особенно эффективно для часто болеющих детей, с которыми мы работаем.

Врач-педиатр С.М. Мартынов утверждает, что регулярное посещение сауны положительно влияет на снижение частоты, тяжести и продолжительности течения респираторных вирусных инфекций и может стать одним из средств оздоровления часто и длительно болеющих детей [3, с. 191]. По его исследованиям после 10-15 посещений сауны у многих детей заболеваемость простудой уменьшается в 2-2,5 раза, улучшается газообмен и вентиляция легких. Глубокое прогревание в сауне способствует активной выработке в организме интерферона, активизации защитных механизмов организма. При сочетании контрастных температур сауны и обливания прохладной водой – происходит тренировка нервных рецепторов и сосудов, повышается общая закаленность организма. Под влиянием паровых процедур происходит определенная тренировка сердечно - сосудистой системы за счет усиления кровообращения и увеличения сердечного выброса крови.

По мнению ученых Ю.Ф. Змановского, Б.Б. Егорова, С.М. Мартынова и С.С. Прищепа, посещение сауны возможно детям с 3-4 лет. В Финляндии родители приносят в сауну даже грудных детей [2, с. 34]. Чехи также ратуют за

более ранний возраст для приобщения к сауне. Сауна в Чехии включена в программу оздоровления детей, начиная уже с ясельного возраста [3, с. 190-191].

В оборудованной в нашем детском саду сауне имеются три помещения: термокамера (фото 1), душевая (фото 2), комната отдыха с фитобаром (фото 3).

В термокамере установлена электрокаменка для нагрева воздуха и получения сухого пара. Регулирование температуры в ней обеспечивается датчиком-реле с термочувствительным баллоном с автоматическим поддержанием заданной температуры воздуха в термокамере.



В термокамере мы поддерживаем температуру воздуха в пределах 60-70⁰С. В термокамере имеются три



полки на 5 посадочных мест.

В организации нетрадиционного закаливания мы опираемся на методику оздоровления детей в сауне, разработанную врачом-педиатром С.М. Мартыновым и кандидатом педагогических наук С.С. Прищепой.



Выбранная нами методика проведения процедур в термокамере рекомендуется для часто болеющих детей 3-4 лет. Отличительными особенностями методики оздоровления является то, что предусматривается только два захода в термокамеру, а для здоровых детей – три захода, нахождение детей только на второй полке термокамеры при обоих

заходах, здоровые же дети в каждый новый заход поднимаются на полку выше [4, с. 5]. Температура на второй полке постоянна – 60-70⁰С, для здоровых детей температура воздуха значительно отличается – до 10⁰С и более [4, с. 5].

С учетом перечисленных особенностей нетрадиционного закаливания младших дошкольников в сауне процедура термотерапии в нашем детском саду предполагает двукратный заход в термокамеру и двукратный отдых. Для детей первый заход и второй заход в термокамеру проводятся при одинаковой температуре воздуха в ней – 60-70⁰С, как и рекомендуется для часто болеющих детей. До входа в сауну дети принимают душ в течение 2-3 минут (36-37⁰С), после чего с помощью взрослого насухо вытираются полотенцем и входят в термокамеру. Первый заход в нее составляет 2 минуты, последующий отдых – 5 минут, второй заход – 3 минуты, и соответственно последующий отдых – 10-15 минут.

В термокамере дети выполняют простые дыхательные упражнения, слушают сказки или музыку через специальный динамик. Дети находятся в термокамере в шапочках, а в комнате отдыха - в валенках, так как важно, чтобы ноги были всегда теплыми. Температура воздуха в комнате отдыха достигает 20-24 С.

Дети посещают сауну один раз в неделю в сопровождении взрослых.

Первое посещение ребенком сауны – ознакомительное. Подгруппа детей вместе с педагогом входит в комнату отдыха, где их встречает сказочный персонаж – хозяин сауны – домовёнок Кузя. От лица Кузи педагог знакомится с детьми и приглашает пройти по комнатам.

В опубликованных пособиях по организации закаливающих процедур в суховоздушной сауне раскрываются вопросы исключительно проведения мероприятий оздоровительного характера. Инновационной идеей нашей работы с детьми в сауне является то, что она используется нами не только как центр оздоровления, но и как центр художественного развития малышей. В методику проведения процедуры термотерапии, разработанную С.С. Прищепа, мы ввели дополнение – отдых, который организуется в форме игровых ситуаций. В

комнате отдыха с детьми в соответствии с планом работы планируются интересные события – непосредственно образовательная деятельность. В перерывах между посещениями термокамеры (первый отдых – 5 минут, второй – 10-15 минут) организуются разные виды детской деятельности (фото 4).

Ежегодно проводимая в детском саду целенаправленная работа по оздоровлению и образованию детей дает положительные результаты. Приведем итоги эффективности оздоровления за период с сентября 2015 года по май 2016 года.

Полный курс оздоровления прошло 66 воспитанников, закончило его 33 ребенка (50%). Ухудшение состояния здоровья у детей не отмечено, улучшилось состояние здоровья у 30 воспитанников (45,5 %). И только у троих детей (4,5%) состояние здоровья осталось без изменений. Полученные результаты показали эффективность проводимой нами в детском саду работы по оздоровлению детей. Она достаточно высока, и составляет в годовой динамике 95,5%.

Таким образом, проводимая в сауне детского сада, образовательная и оздоровительная работа с детьми 3-4 лет, высокоэффективна, интересна и отвечает требованиям к качеству дошкольного образования на современном этапе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Казакова Т.Г. Детское изобразительное творчество. – М.: Карпуз-Дидактика, 2006. – 192 с.*
- 2. Козырева О.В. Если ребенок часто болеет. – М.: Просвещение, 2008. – 96 с.*
- 3. Мартынов С.М. Здоровье ребенка в ваших руках. – М.: Просвещение, 1991. – 224 с.*
- 4. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар – сауна / под ред. Б.Б. Егорова. – М.: Издательство «Гном и Д», 2004. – 160 с.*
- 5. Прищепина С.С. Как использовать сауну в условиях дошкольного учреждения // Управление дошкольным образовательным учреждением. – 2006. – № 1.*
- 6. Термотерапия в дошкольном учреждении: Методика проведения оздоровительных процедур / Авт.-сост. Т.В. Волосникова, Т.И. Доверецкая, С.В. Попов, С.О. Филиппова. – М.: Школьная пресса, 2005. – 16 с.*