Київський університет імені Бориса Грінченка, 2010

МЕТОДИКИ ЗАГАРТУВАННЯ В УМОВАХ ДИТСАДКА

Дитина народжується з великим адаптаційним потенціалом, але для того, щоб він розвинувся, ми, дорослі, маємо докласти зусиль. Щоб убезпечити дитину від негативних впливів навколишнього середовища в наших умовах, розвинути в її організмі опірність до температурних коливань і підвищити імунітет, маємо подбати, щоб фізичне виховання та оздоровлення посіли важливе місце в освітньому процесі.

Дошкільний навчальний заклад має великі можливості для зміцнення здоров'я, покращення фізичного розвитку дітей, їхньої рухової активності. Система фізичного виховання дошкільнят спрямована на розв'язання оздоровчих, освітніх, виховних завдань. Зокрема оздоровчий напрям передбачає фізичний розвиток дитини, покращення функціональних можливостей організму, підвищення його опірності до несприятливих факторів внутрішнього та зовнішнього середовища, надаючи домінантну роль здоров'ю в усіх формах роботи з дітьми.

Загартування є важливою формою оздоровчої роботи як надійний засіб зміцнення здоров'я, попередження застудних захворювань, загартування волі. Важливо розуміти принципи загартування, механізми та доцільність їх використання в роботі з дітьми залежно від стану їхнього здоров'я та умов дитсадка.

У медицині загартування розглядається як підвищення опірності організму до несприятливої дії низки чинників навколишнього середовища (наприклад, до низької і високої температур тощо) шляхом систематичного дозованого впливу цих чинників на організм.

Знаний науковець і практик В.Шишкіна зазначає, що в поняття "загартування" входить не ліквідація негативних зовнішніх впливів, а штучне їх створення (свідомо та з певним дозуванням) з метою "привчити" організм

© Гаращенко Л.В., 2010

реагувати на них певним чином і паралізувати їхній шкідливий вплив.

Людський організм постійно піддається впливам зовнішнього середовища. У процесі його пристосування до них важливу роль відіграє здатність до терморегуляції, тобто підтримання відносно стійкої температури тіла за рахунок збільшення чи зменшення кількості крові, яка приливає до шкіри. Більший чи менший притік крові до шкіри визначає здатність капілярів шкіри звужуватися чи розширюватися. У відповідь на подразники (тепло чи холод) із центральної нервової системи до капілярів шкіри надходять відповідні імпульси. Внаслідок цього збільшується (чи зменшується) її наповнення кров'ю, тобто тепловіддача: тіло віддає більше (чи менше) тепла в навколишнє середовище.

Оскільки процеси терморегуляції в дітей ще перебувають в стадії розвитку, організм дитини часто не встигає відреагувати на холод чи спеку, а отже, захистити, себе від негативного впливу цих чинників.

В основі загартування лежить тренування механізмів пристосування до змін температури, рівня вологості, сонячного випромінювання, фізичного навантаження. Метою загартування дітей дошкільного віку є вироблення здатності організму пристосовуватися до певних умов зовнішнього середовища за рахунок багаторазового повторення впливів того чи іншого чинника і поступового збільшення його дозування.

Загартування — складне явище, під час якого відбувається вплив на організм і відповідь організму на цей вплив, оскільки в такому зворотному механізмові бере участь уся система регулювання життєвих процесів: нервова система, залози внутрішньої секреції, що виділяють хімічні речовини, клітини тіла.

У процесі загартування в дитячому організмі відбуваються значні зміни внаслідок того, що клітини шкіри й нервові центри "навчаються" швидше і більш злагоджено реагувати на зміни, які відбуваються в навколишньому середовищі. Розширення і скорочення кровоносних судин відбувається економніше і швидше. Під впливом загартування дитина стає менш вразливою і

© Гаращенко Л.В., 2010

більш стійкою до різких змін температури. У процесі багаторазового систематичного впливу чинників зовнішнього середовища в реакцію вступають спочатку вже наявні механізми адаптування, а потім виникають нові, складніші.

Принципи загартування

Проведення загартувальних процедур має відповідати таким принципам.

1. *Принцип систематичного проведення загартувальних процедур.* Загартувальні процедури, які регулярно, в певній послідовності повторюються, сприятимуть виробленню швидкої реакції кровоносних судин на вплив холоду чи тепла. Перерва в загартуванні вже за 1-2 місяці значно знижує набуту організмом стійкість до негативних впливів зовнішнього середовища.

2. *Принцип поступового збільшення дозування подразника* передбачає щоразові мінімальні зміни в організмі під впливом загартувальних процедур.

3. *Принцип комплексного впливу за гартувальних процедур* передбачає поєднання повітряних ванн з фізичними вправами, оскільки рухи потребують глибокого дихання, що сприяє збільшенню площі слизових оболонок внаслідок дії на них повітря. Під час виконання рухів збільшується кількість утвореного тепла, яке перешкоджає переохолодженню організму в прохолодну погоду.

4. *Принцип врахування індивідуальних особливостей дитини.* Перш ніж починати загартувальні процедури, треба проаналізувати вік, стан здоров'я, фізичного розвитку, особливості нервової системи вихованців і залежно від цих даних планувати процедури.

Важливим чинником, який, безумовно, впливає на результат і об'єднує усі вище названі принципи, є *активне й позитивне ставлення дітей до загартувальних процедур.* Тому створення психологічного комфорту, на наш погляд, є необхідною умовою запобігання виробленню в дітей негативного умовного рефлексу на ту чи іншу процедуру.

Організація загартування

Традиційно програмами виховання та навчання дітей дошкільного віку передбачено застосування загартувальних процедур в усіх вікових групах:

© Гаращенко Л.В., 2010

визначені відповідні види загартування, час, тривалість проведення процедур з обов'язковим індивідуальним підходом тощо.

Загартувальні процедури підвищують ефективність усіх форм роботи з фізичного виховання і доповнюють їх.

Педагогам для організації загартування слід ретельно ознайомитися з методикою проведення різноманітних загартувальних процедур, тобто мати запас теоретичних знань і практичних навичок. Відомі науковці Т. Богіна, Н.Терехова вважають, що організація загартувальних процедур у групі дошкільного закладу передбачає участь не тільки вихователя, а й його помічника, обов'язковий контроль з боку медичних працівників.

Загартування доцільно розпочинати в теплу пору року. Дітей слід поділити на підгрупи: перша — здорові діти, які раніше загартовувалися; друга — здорові діти, які раніше не загартовувалися або мають функціональні відхилення; третя — діти, які мають хронічні захворювання чи тривалий час хворіли.

У процесі загартування (але не раніше, ніж за 2 місяці після його початку) дітей можна переводити з однієї підгрупи в іншу. Для дітей другої та третьої підгруп кінцева температура води під час водних процедур і повітря у приміщенні може бути на 1-3 °С вищою, ніж для дітей, які раніше загартовувалися.

Загартувальні процедури треба проводити в комплексі, адже одинична процедура не може забезпечити повноцінне загартування. Також необхідно чітко визначити місце і час їх проведення в режимі дня.

Загальні загартувальні заходи

До загальних заходів загартування у повсякденному житті належать: дотримання санітарно-гігієнічних норм повітряно-теплового режиму приміщень (температура повітря, вологість), регулярне ретельне провітрювання кімнат, щоденні тривалі прогулянки на свіжому повітрі, гігієнічні водні процедури, одяг відповідно до сезону тощо.

Так, для ефективності загартування має значення вміст кисню,

© Гаращенко Л.В., 2010

вуглекислого газу, мікроорганізмів у повітрі, температура, вологість повітря, що покладені в основу ***санітарно-гігієнічних норм повітряно-теплового режиму,*** яких усі мають дотримуватися. Нехтування санітарно-гігієнічними вимогами призводить до зниження працездатності дітей, послаблення їхньої рухової активності, опірності організму до несприятливих умов зовнішнього середовища.

Саме тому обов'язковою гігієнічною вимогою є регулярне ***провітрювання усіх приміщень дитсадка*** та проведення ***вологого прибирання.*** Забезпечити вільний доступ свіжого повітря можна через відкриті вікна, кватирки, фрамуги, але з урахуванням пори року, стану погоди, сили вітру тощо. Загартування повітрям має відбуватися, зокрема, під час сну дітей (за ЗО хвилин до підйому дітей фрамуги або кватирки закривають). Наскрізне ж провітрювання проводять, коли діти перебувають на прогулянці, і триває воно близько 5-15 хвилин залежно від пори року.

Режим дня дитсадка передбачає постійне ***загартування свіжим повітрям на прогулянці*** у першу та другу половини дня. Коли зустрічаєте малюків уранці та перш ніж виводити їх на вулицю, зверніть увагу, чи діти ***одягнені відповідно до погоди,*** щоб уникнути перегрівання чи переохолодження.

Це найбільш доступні заходи загартування, оскільки вони не потребують спеціальних часових і фізичних витрат, легкі в організації. Вони також є обов'язковим тлом для проведення традиційних і нетрадиційних загартувальних процедур, чим значно підвищують їх оздоровчий ефект.

Традиційні види загартування

Перебування дітей на свіжому повітрі у будь-яку погоду та поєднання *загартування повітрям і сонцем* із виконанням фізичних вправ, передбачених руховим режимом дитсадка, має неоціненне значення для збереження та зміцнення їхнього здоров'я. Активна робота м'язової системи позитивно впливає на процеси теплорегуляції, посилюючи обмін речовин і надходження в організм

© Гаращенко Л.В., 2010

кисню, чим сприяє пристосуванню організму до навколишнього середовища.

Серед традиційних способів ***загартування водою*** — місцеві та загальні водні процедури: обливання окремих частин тіла, сухе та вологе обтирання по пояс, загальне вологе обтирання, загальне обливання.

Зауважимо, що поділ загартувальних процедур на повітряні, водні, сонячні є дещо умовним, оскільки використання одного методу найчастіше взаємопов'язане з іншим, тому найдоцільнішим є комплексне їх використання.

До традиційних заходів ***загартування повітрям*** належать такі форми роботи, як: ранкова зустріч дітей, ранкова гімнастика та фізкультурні заняття на свіжому повітрі, рухливі ігри, фізкультурні розваги, Дні здоров'я, піші переходи тощо. Саме літній період, коли діти найдовше перебувають на свіжому повітрі, є початковим етапом річного загартування. Серед традиційних процедур загартування повітрям у приміщенні — повітряні ванни в спокої та в русі. Суттєвим елементом, покладеним в основу цієї процедури, є поєднання холоду та м'язової активності.

Повітряні ванни в русі проводять у приміщенні при поступовому дозованому зниженні температури повітря (через день-два) і поступовому полегшенні одягу дітей під час приймання ванн. Така процедура відрізняється від звичайного перебування дітей на свіжому повітрі та виконання ними фізичних вправ: впливу холодового подразника підлягає значно більша поверхня шкіри, температуру та одяг дітей може контролювати сам вихователь, у приміщенні є більше умов для виконання різноманітних фізичних вправ (різні вихідні положення, фізкультурне обладнання та інвентар). В прохолодну пору року зниження температури досягається регулюванням часу, відведеного на провітрювання. Важливо пам'ятати, що в перший день зниження температури ця процедура скорочується у часі, в наступні дні — подовжується. Повітряні ванни в русі проводять після денного сну. Таке загартування повітрям доцільно проводити через день.

Ходьба босоніж — поширена загартувальна процедура, її доцільно

© Гаращенко Л.В., 2010

починати проводити в приміщенні вранці та в другу половину дня упродовж 10-15 хвилин. Спочатку діти ходять у шкарпетках, потім — босоніж. Після того, як тривалість ходьби босоніж в приміщенні, збільшуючись щодня на 5 хвилин, досягне 1 години, в теплу пору року малюки зможуть ходити босоніж по землі, піску, траві.

Повітряні ванни в спокої можна проводити після денного сну таким чином: діти знімають піжами й залишаються в ліжках в трусиках протягом 4-6 хвилин: 2-3 хвилини лежать на спині, потім — на животі. Температуру повітря знижують від 19°С до 16-15°С за місяць. Під час проведення повітряних ванн у спокої фрамуги мають бути відкритими.

Щоденне перебування дітей на свіжому повітрі передбачає і ***загартування сонцем.*** Важливо пам'ятати, що діти можуть перебувати під прямими сонячними променями до 4-5 хвилин упродовж дня. Під час перебування на сонці на голові в дітей обов'язково мають бути панамки. Найкориснішими є не прямі промені, а їхні відблиски, які досягають дітей навіть у тіні. Прогулянка в сонячні дні має відбуватися в затінених місцях. Тоді панамки можна зняти, щоб голова не пітніла.

Серед традиційних способів ***загартування водою*** — місцеві та загальні водні процедури: обливання окремих частин тіла, вологе обтирання до пояса, загальне

і особистісних вологе обтирання, загальне обливання. Ці заходи потребують відповідних умов, чіткого контролю з боку медсестри, визначеного місця в режимі дня, оскільки побудовані на поступовому дозованому зниженні температури води.

Загартування водою починають з **обтирання.** *Сухе обтирання* рукавичкою рук, ніг, грудей, живота, спини проводиться до почервоніння шкіри. Воно може застосовуватись і як повноцінна загартувальна процедура, і як тренування перед вологим обтиранням, яке можна починати вже за тиждень. *Вологе обтирання по пояс,* в свою чергу, є перехідним етапом від місцевих водних процедур до

© Гаращенко Л.В., 2010

загальних обтирань чи обливань. *Загальне вологе обтирання* передбачає обтирання в такій послідовності: руки, ноги, груди, живіт, спина (тривалість— 1-2 хвилини).

Обливання стіп ніг рекомендують проводити після прогулянки або ввечері за годину до сну (тривалість — 15-20 секунд). Початкова температура води становить ЗО °С, а через один-два дні знижується на один-два градуси (до 16-14°С за 7-10 днів). Звертайте увагу, щоб до і після процедури ноги в дітей обов'язково були теплими, інакше їх треба зігріти розтиранням чи обливанням теплою водою.

Обливання ніг повністю проводять улітку після прогулянки, в осінньо-зимовий період —після денного сну (тривалість — від 1 до 10 хвилин за умови щоденного подовження процедури). Початкова температура води становить 28-30°С, а через кожні три дні знижується на один градус (до 10-14°С за два місяці).

Ножні ванни є наступними за силою дії процедури з аналогічною амплітудою температур (проводяться переважно перед сном). Зануривши ніжки у воду, діти мають постійно рухати ними, переступати у воді з однієї ноги на іншу, тупотіти у воді, рухати пальчиками ніг. Для більшого оздоровчого впливу дно ємкості з водою засипають морською галькою, що забезпечує гідрорефлексотерапевтичний ефект.

Контрастне обливання ніг проводиться таким чином: упродовж 10-15 секунд ноги дитини почергово обливають прохолодною (18°С) і теплою (35-36°С) водою, закінчуючи, як правило, холодною.

Контрастні ножні ванни — це почергове занурення ніг у воду, температура якої 37°С в одній посудині '(на ЗО секунд) та 20°С в іншій (на 15 секунд). Через кожні 7-10 днів температуру і гарячої, і холодної води змінюють на 1-2°С. Таким чином, доводять температуру гарячої води до 40-42 °С, а холодної — до 15°С. На початковому етапі під час виконання процедури діти мають зробити 4-5 змін гарячої і холодної води, потім 6-8, завжди завершуючи холодною водою.

© Гаращенко Л.В., 2010

Обливання ніг, ножні ванни можна поєднати з гігієнічними процедурами миття ніг перед сном, хоча місце в режимі дня для проведення таких водних процедур не є принциповим. Важливо, щоб вони проводилися регулярно щодня в одних і тих самих умовах у певний час.

Загальне обливання доцільніше проводити влітку, та можна й в осінньо-зимовий період, але за відповідних умов. Температура повітря у приміщенні має бути 23 °С, вихідна температура води — 34-35 °С, кінцева — 22-24 °С (через кожні 3-4 дні температуру води слід знижувати на 2 °С). На кожну дитину використовують 1,5-2 літри води, не обливаючи голову. Тривалість обливання — 20-40 секунд. Загальне обливання доцільно проводити після першої прогулянки перед обідом.

Нетрадиційні види загартування

До нетрадиційних загартувальних заходів належать: методи екстремальних впливів: обливання холодною водою, ходіння босоніж по снігу, холодний душ; сон у спальних мішках на веранді; сольові кімнати; ходіння босоніж по вологих килимках, просочених розчином морської солі, йоду, відварами трав; ходьба по глиці, полоскання горла холодною водою з додаванням різноманітних трав тощо. Вони вводяться до загальної системи роботи за призначенням лікаря та за згодою батьків з урахуванням індивідуальних показників здоров'я і самопочуття дітей.

Такі методи екстремальних впливів, як: обливання холодною водою на повітрі, ходьба чи біг по снігу босоніж, холодний душ — мають проводитися, безумовно, за принципом поступовості та систематичності. Наприклад, температура води холодного душу на початку загартування має бути 30-32°С, тривалість процедури — 1 хвилина. Далі температуру слід знижувати на 1 °С через кожні 3-4 дні, а тривалість процедури подовжувати до 2 хвилин.

Денний сон на свіжому повітрі упродовж року — один з видів нетрадиційного загартування повітрям. Ця процедура передбачає сон на веранді

© Гаращенко Л.В., 2010

у спальних мішках (або без них, залежно від погоди). Денний сон на свіжому повітрі корисний для заспокоєння центральної нервової системи під впливом слабких, одноманітних подразників: температури та руху повітря. Ці подразники діють на дуже чутливі до тактильних подразнень частини обличчя — лоб, очі, рот. Діти швидко засинають і мають глибокий сон.

Соляну кімнату можна облаштувати в невеликій кімнаті, засипавши підлогу 10-сантиметровим шаром кухонної солі та розбризкавши на неї трохи йоду. Там дітки ходять босоніж, роблять зарядку, набирають у долоні сіль, розтирають її і вдихають. При вдиханні розпорошеної в повітрі солі та йоду за 5-7 хвилин у роті з'являється солоний присмак, у носі пощипує. Таким чином, подразнюються всі рецептори шкіри та слизові оболонки носа й рота. Сіль має бактерицидні і протизапальні властивості. Процедуру виконують щодня після сну протягом десяти днів, потім роблять перерву на 10 діб.

Ходьба по вологих килимках, просочених розчином морської солі, йоду, відварами трав, ходьба по глиці проводяться у приміщенні. Ця процедура є ефективною завдяки тому, що при ходьбі стопа розминається, зігрівається, збільшується прилив крові до неї, подразнюється багато нервових закінчень на ній, що забезпечує краще проникнення корисних елементів в пори до нервових закінчень і у кров.

Проста, доступна й ефективна процедура нетрадиційного загартування — **полоскання горла прохолодною водою.** Вихідна температура води — 25-30 °С. Спочатку слід полоскати горло прохолодною водою та проводити обтирання шиї (в ранкові години або вдома перед сном). Температуру води можна знижувати щотижня на 1 °С, а частоту проведення процедури збільшувати від 1-2 до 5 разів на день через 2-3 тижні. Якщо полоскання горла відбувається водою з додаванням відповідних трав або солі, то це посилить загартувальний ефект. Якщо ж дитина ще не вміє полоскати ротик, то вона може просто набрати в рот розчин солі (одна чайна ложечка на склянку води), після чого сіль швидко всмоктується в слизову оболонку ротової порожнини, чим добре впливає на

© Гаращенко Л.В., 2010

ясна, підвищує захисні сили організму.

У зимову морозну пору треба вчити дітей **дихати лише носом,** а якщо вже трапилось вдихнути через рот, то можна **захистити горло** й мигдалини від прямого холодного повітря таким чином. Кінчик язика

треба притиснути до внутрішньої поверхні верхніх зубів. Під час вдиху холодне повітря буде "обтікати" язик і трохи зігріватися (від язика та щік); таким чином, зменшиться охолодження горла.

Останнім часом стало модно облаштовувати **сауну** в дитсадках з метою лікування й оздоровлення. Але організація таких процедур має відбуватися лише під контролем медиків, і при її проведенні треба обов'язково дотримуватись вимог до температури та вологості, адже занадто висока температура в сауні буде значним навантаженням на серцево-судинну систему малюків.

Отже, кожен дошкільний навчальний заклад обирає собі той вид заходів, який більше відповідає його умовам, але найпростіші загартувальні процедури засобами природи мають знайти відображення в усіх режимних процесах життєдіяльності дітей і формах роботи з фізичного виховання. Прості і доступні загартувальні процедури, що проводяться систематично у певний час і в тих самих умовах, будуть найбільш ефективними за рахунок появи та закріплення в дітей умовних зв'язків.

Загартування в дошкільному закладі — це система загартувальних процедур у режимі дня, а не поодинокі заходи. їх організація — справа відповідальна, адже загартування треба проводити з великою обережністю, старанністю, під пильним контролем медиків, встановлюючи індивідуальні дозування для кожної дитини, враховуючи її настрій, емоційних стан, бажання виконувати ту чи іншу процедуру. Г. Сперанський зазначав, що методи і способи загартування мають бути різними для різних дітей. Одних привчають до низьких температур відразу, інших — поступово. Для одних малят загартування стає засобом зміцнення здоров'я, для інших — іще й лікуванням. Але для всіх без винятку воно має поєднуватися з правильним режимом дня, зміцненням

© Гаращенко Л.В., 2010

нервової системи, від якої у значній мірі залежить те, як організм дитини в подальшому житті реагуватиме на зміни зовнішнього середовища.

Сучасні фізіологи, лікарі, педагоги, практики вважають, що такі ***природні методи загартування,*** як тривале перебування на свіжому повітрі, умивання і обливання ніг, полегшений одяг, ходьба босоніж та інші є найбільш доцільними в режимі дошкільного закладу. Адже ці процедури, хоч і слабкі, але часто повторювані протягом дня, мають більший загартувальний ефект, ніж сильні, разові. Водночас свіже зволожене повітря і чистота в групі — запорука ефективності усієї оздоровчої роботи, бо якщо не дотримуватися санітарно-гігієнічних норм, ніякі спеціальні процедури не дадуть оздоровчого ефекту.

Саме такі природні методи загартування, які доступні кожній дитині, незалежно від стану її здоров'я та фізичного розвитку, які не вимагають спеціального обладнання, великих зусиль та часових витрат і органічно вписуються в режим дня, повинні бути основними в дошкільному закладі.

© Гаращенко Л.В., 2010