

Закаливание детей в детском саду



Подготовила инструктор по физической культуре
МБДОУ «Детский сад № 219»
Колодинова О.В..

Что такое закаливание?

Закаливание – это система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды.

Методики **закаливания** детей дошкольного **возраста** предполагают намеренное воздействие на организм малыша холодом.

При этом устойчивость организма развивается и к другим воздействиям.



Принципы закаливания

1. Принцип постепенности увеличения закаливающих воздействий (при закаливании организма недопустимо форсированное снижение температуры или увеличение продолжительности процедуры).

2. Систематичность закаливания (регулярное повторение закаливающих процедур).

3. Учет индивидуальных, возрастных особенностей организма ребенка.

4. Принцип «не навреди».



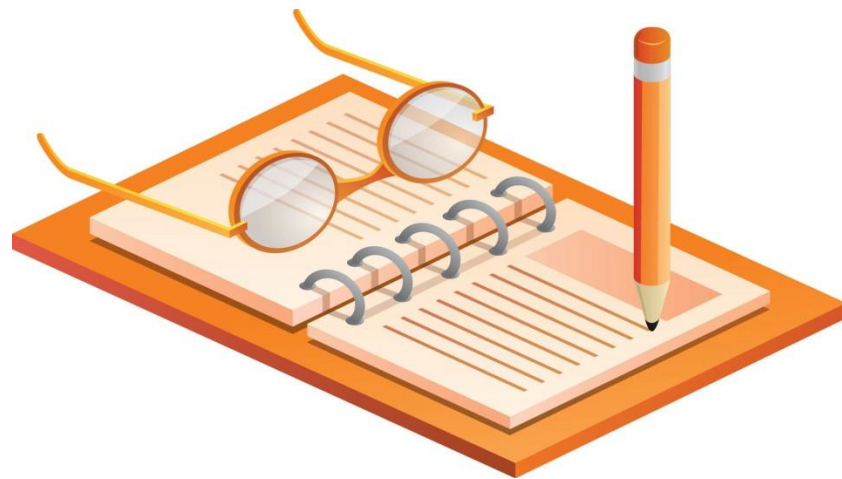
Существует ряд *противопоказаний*, когда **закаливание** в детском саду ребенку не рекомендуется, а именно:

- если еще не прошло пяти дней после заболевания или профилактической прививки;
- если еще не прошло двух недель после обострения хронического заболевания;
- повышенная температура у ребенка вечером,
- страх у ребенка перед **закаливанием**.



Правила закаливания

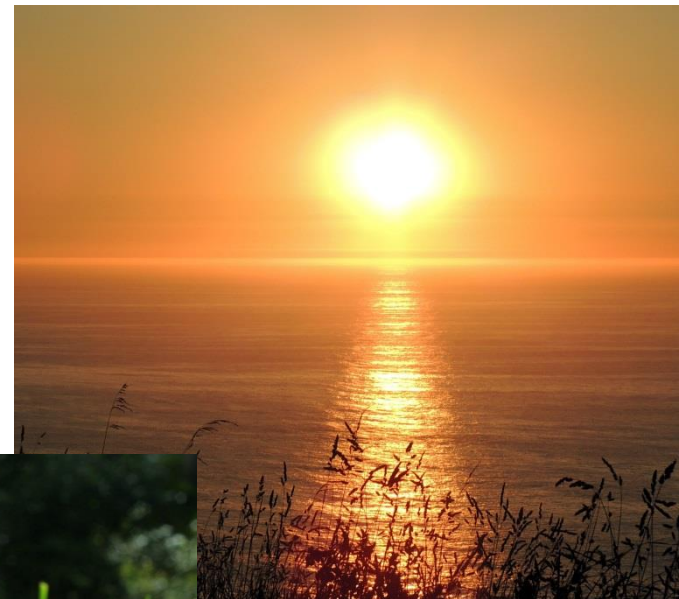
1. Обязательно одевать детей по погоде. Нельзя детей укутывать.
2. Перед сном обязательно проветривать комнату.
3. Ночью температура должна быть немного ниже дневной.
4. После сна обязательно дети должны умываться.
5. Независимо от погоды обязательно гулять с детьми.
6. В помещении одевать легкую одежду.
7. Если ребенок заболел, то к процедурам можно возвращаться только после полного его выздоровления.



Средства и способы закаливания

К основным средствам и методам закаливания относятся:

1. закаливание воздухом;
2. солнечные ванны;
3. водные процедуры;
4. хождение босиком;
5. оптимальный двигательный режим.



Закаливание воздухом

- * прогулки в любую погоду в соответствующей одежде
- * сон на воздухе
- * специальные воздушные ванны



Прогулка

- При температуре воздуха *от +6 до -2* дети должны быть одеты в **четырёхслойную одежду** – бельё, платье, колготы, трикотажную кофту (свитер, рейтузы, куртку или демисезонное пальто (при зимнем пальто не следует надевать кофту), сапожки.
- При снижении температуры *до -3, -8* демисезонное пальто заменяется зимним, на ноги надевают утеплённые сапоги; при температуре от -1 до -14 градусов дополнительно надевают вторые рейтузы, утеплённые сапоги с носками.



Большую роль в закаливании воздухом вне помещения играет прогулка. Здесь важно правильно одеть и обуть ребёнка соответственно сезону и погоде, чтобы обеспечить ему свободу движений и необходимый тепловой комфорт.

Благодаря прогулкам и правильно организованному дневному сну даже зимой ребёнок находится на свежем воздухе 4-5 часов.

- В зимнее время важно предупредить **переохлаждение организма** ребёнка, для этого надо следить, чтобы ноги и руки у него были сухими, промокшие варежки необходимо своевременно заменять. Игры нужно подбирать подвижные, но чтобы ребёнок не перегревался.
- С наступлением тепла детей постепенно переводят на двухслойную, а затем на однослойную одежду. Во время подвижных игр одежда должна быть спортивной – тренировочный костюм или трусы и майка.



Закаливание солнцем

- световоздушные ванны
- солнечные ванны
- отдых в тени



Закаливание водой

- * *-умывание*
- * *-влажное обтирание*
- * *-обливание ног*
- * *-душ, общее обливание*
- * *-купание*
- * *-полоскание горла*



Умывание

- * При умывании детей старше двух лет им моют лицо, шею, верхнюю часть груди и руки до локтя.
- * Летом можно умывать детей прохладной водой из-под крана.
- * Но если такое закаливание начинают в прохладное время года, нужно брать **тёплую воду**(+28, постепенно (каждые 2-3 дня) снижая её температуру на 1-2 градуса, доводя до 18-17 градусов.
- * Непосредственно после умывания кожу вытирают полотенцем.
- * Вся процедура продолжается 1-2 минуты



Обтирание

- * Действие обтирания *намного сильнее*, чем умывания.
- * Обтирание проводится варежкой из мягкой ткани или концом полотенца, смоченным водой нужной температуры.
- * Конечности обтирают, слегка массируя кожу по направлению от пальцев к плечу.
- * *Общее обтирание* производят в следующей последовательности: сначала обтирают верхние конечности, затем грудь, живот и спину.
- * Собственно *влажное обтирание* продолжается 1-2 минуты.
- * Сразу после него кожу вытирают сухим мягким полотенцем с применением лёгкого массажа до появления умеренного покраснения.



Обливание

- * Начинать надо с *местного обливания*.
- * Ноги обливают из ковша (ёмкостью 0,5 л, воду льют на нижнюю треть голени и стоп.
- * Обязательно соблюдать правило: ***прохладную воду лить только на тёплые ноги***.
- * Собственно обливание продолжается 20-30 секунд, а затем следует растирание.
- * Более сильное действие оказывает ***общее обливание***, так как в этом случае вода действует не только температурой, но и давлением своей массы. Обливать ребёнка лучше из кувшина, ёмкостью 1,5-2 литра так, чтобы сразу облить всю поверхность тела.
- * Обливание ног может сочетаться с такой гигиенической процедурой, как мытьё ног. После мытья ноги следует облить водой соответствующей температуры.
- * Игра с водой также может быть использована как закаливающая процедура.



Важно соблюдать соответствующую температуру воды (28 градусов). Наблюдая за детьми, можно постепенно снизить температуру воды до комнатной, не допуская, однако, явления охлаждения.

Душ и общее обливание

- * Общие души, ванны и купания не следует проводить раньше, чем через 30-40 минут после еды.
- * Для детей старше года температура воды для ванны - 36-35 градусов, продолжительность ванны – 10 минут.
- * Высота воды в ванне не должна достигать уровня соска сидящего ребёнка.
- * Закаливающее действие обеспечивается последующим контрастным обливанием водой температуры на 2 градуса меньше, чем в ванне.
- * Специального подогрева комнаты не требуется, надо лишь быстро вытирать и одевать ребёнка.
- * После предварительного закаливания воздухом и водой целесообразно применение комбинированных воздействий – воздушная ванна с последующим обливанием.



Обратная последовательность (*воздушная ванна после обливания*) вредна, так как даже после тщательного вытирания, кожа остаётся повышенной влажной и для предупреждения избыточной потери тепла должна быть защищена одеждой.

Купание

- * Купание в открытых водоёмах оказывает наиболее *сильное действие*, так как здесь имеет место одновременное влияние трёх факторов: *свежего воздуха, большой массы воды и солнечной радиации* на всю поверхность кожных покровов.
- * При обеспечении благоприятных условий купание в открытом водоёме в безветренную погоду разрешается детям старше трёх лет, уже прошедшим предварительное закаливание воздухом и водой, при температуре воздуха на менее 25 градусов и воды не менее 23 градусов (не более одного раза в день).
- * Хорошо закалённым детям при ежедневном регулярном купании можно позволять купаться и в более прохладной воде, сокращая время купания. Продолжительность купания увеличивается, начиная с трёх минут до пяти-восьми минут.



Как закалять горло правильно?

Контрастные полоскания

Контрастное закаливание гарантирует крепкий иммунитет ребенка. Его проводят специально для укрепления горла, повышения его устойчивости к заболеваниям.

Не следует использовать растворы с содержанием лекарственных средств, особенно антибиотиков, ведь это даст обратный эффект, снизив местный иммунитет.

Пока ребенок только учится полоскать горло, нужно использовать отвары трав или морскую воду. Следует подбирать только те растворы, которые не причинят вреда при случайном проглатывании.

Этапы процедуры:

1. Берется 2 стакана воды с температурой 45 и 15 градусов.
2. Полоскания делаются поочередно, глоток из одного стакана (прохладной температуры), потом из другого (где жидкость горячая).
3. Процедура может выполняться 2 раза в день по 30-60 секунд. Чем чаще ребенок делает полоскания горла, тем лучше.
4. Выполняется процедура после еды.

Хождение босиком

- * -ходьба по траве
- * -ходьба по песку
- * -ходьба по камешкам
- * -ходьба по «дорожке здоровья»



Оптимальный двигательный режим

- * - утренняя зарядка
- * - подвижные игры
- * - спортивные игры
- * - физические упражнения на прогулке
- * - самостоятельная двигательная активность

