

**\*МДК 01.01**

**«Закаливание детей  
в ДОУ»**

проверил: Путенихина Н.А.

выполнил: Полянская Л.М.

группа: ДО 17-1

**\* Закаливание-это метод физиотерапии по воздействию на организм человека различными природными факторами: воздухом, водой, солнцем, низкими и высокими температурами (относительно температуры тела) и пониженным атмосферным давлением, с целью повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному воздействию этих факторов.**

**Закаливание следует рассматривать как попытку приблизить образ жизни человека к естественному, не дать угаснуть врождённым адаптационным способностям организма.**

# Закаливание детей.

- \* Закаливание детей можно считать самой основной профилактической мерой простудных заболеваний и методом укрепления иммунитета.
- \* Начинать закаливающие мероприятия рекомендуется с младенчества и продолжать всю жизнь, но только в том случае, если организм

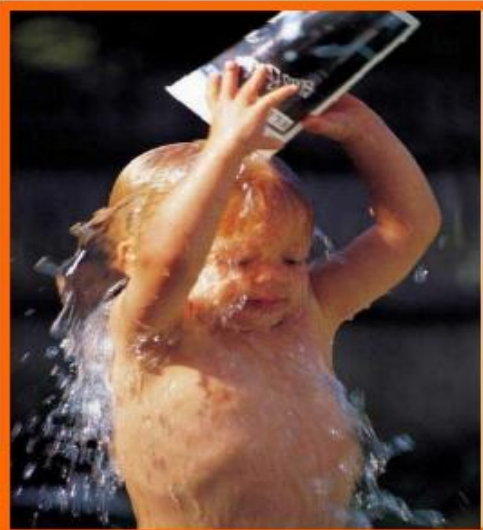


**\* Закаливание — испытанное средство укрепления здоровья. В основе закаливающих процедур лежит многократное воздействие тепла, охлаждения и солнечных лучей. При этом у человека постепенно вырабатывается адаптация к внешней среде. В процессе закаливания совершенствуется работа организма: улучшаются физико-химическое состояние клеток, деятельность всех органов и их систем. В результате закаливания увеличивается работоспособность, снижается заболеваемость, особенно простудного характера, улучшается самочувствие**

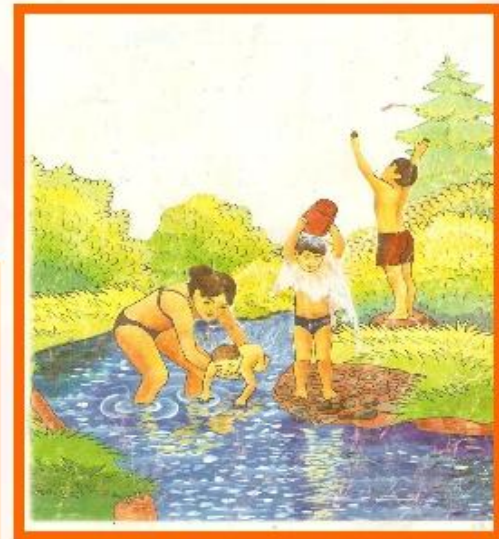


# Средства закаливания

Вода



ВОЗДУХ



СОЛНЦЕ



Утренняя Гимнастика Утренняя гимнастика в детском саду имеет большое оздоровительное значение и является обязательной частью распорядка дня. Все мы знаем, что спеша на работу или по другим делам мы редко пытаемся провести утреннюю гимнастику со своими детьми перед детским садом. Именно по этой причине ежедневное её проведение в детском дошкольном учреждении должно быть обязательным. Утренняя гимнастика проводится в определённые часы до завтрака. Утреннюю гимнастику в детском саду проводит либо воспитатель, либо преподаватель физической культуры. Желательно помещение, где проводится утренняя гимнастика проветрить за несколько минут до прихода детей. Выбирая упражнения для утренней гимнастики в детском саду, обратите внимание, что они должны затрагивать различные мышечные группы: плечевой пояс, ноги, стопы, боковые мышцы туловища и мышцы спины, мышцы брюшного пресса.





Воздушные ванны принимают в комнате (в холодное время года, перед этим помещение нужно хорошо проветрить) или на свежем воздухе (световоздушные ванны летом). Начинают процедуру в помещении при температуре 20 — 22 °С, в дальнейшем ее можно постепенно снизить до 19 °С для детей 2 лет, до 17 — 18 °С для детей дошкольного возраста и до 12 — 13 °С для детей, которые хорошо переносят закаливающие процедуры. Сначала дошкольники принимают воздушные ванны в трусах, майках, носках и тапочках. Через 2 недели дети из старшей группы могут быть только в трусах и тапочках. В одной группе дети, принимающие воздушные ванны, могут быть раздеты частично или до трусов. При этом вначале обнажают руки, затем ноги, далее тело до пояса, лишь после этого ребенок может принимать процедуру в трусах



Водные процедуры  
Организуем ходьбу босиком по мокрой солевой дорожке, ребристой доске после дневного сна; Обучаем детей обширному умыванию прохладной водой: мытьё рук до локтя, растирание мокрой ладошкой груди и шеи. По окончании водной процедуры каждый ребёнок самостоятельно вытирается махровой салфеткой или полотенцем; Организуем полоскание рта и горла водой после каждого приёма пищи, постепенно снижая температуру воды на 1С, доводя до 18С.





Полоскание горла Это и очень важная гигиеническая процедура, и профилактическая, и лечебная процедура. Полоскание горла ребенка. Показаниями для профилактических и лечебных полосканий горла являются: фарингиты, ларингиты, тонзиллит острый (ангина), тонзиллит хронический и т.п. С профилактической целью можно полоскать горло три-четыре раза в течение дня; с лечебной же целью горло полощут и десять, и пятнадцать раз в день. После полоскания не следует есть или пить в течение минут; это время необходимо для того, чтобы используемое при процедуре средство успело подействовать. Если маленький ребенок еще не освоил процедуру полоскания горла, ему в этом деле нужно помочь; лучший способ научить - показать, как полоскания делать; дети во всем стремятся подражать взрослым, вот это стремление и нужно использовать...



**\* При длительных перерывах в закаливании его эффект снижается или теряется совсем.**

**Начинать закаливание (любое) нужно только после посещения и проверки врача, так как закаливание — это тренировка, а не лечение, и людям с заболеванием и со слабым иммунитетом подобные процедуры могут быть противопоказаны. Также при длительных погружениях в холодную воду желательно закрывать гениталии.**



# Закаливание — шаг к здоровью

Закаливание — это оздоровительные процедуры с помощью воздуха, воды и солнца. Закаливание дарит нам крепкое здоровье, отличное настроение, помогает быть менее зависимым от природы, защищает от простуды и гриппа.



Контрастный душ



Купание в водоемах

Как  
закалить  
свой организм?



Умывание  
холодной водой



Воздушные ванны



Солнечные ванны



Обтирание  
влажным полотенцем



\* **Список используемой литературы:**

1) Улащик В.С. **Закаливание // Физиотерапия. Универсальная медицинская энциклопедия. — Мн.: Книжный дом, 2008. — С. 214—219. — 640 с.**

2) Закаливание // Большая медицинская энциклопедия / Под ред. Б.В. Петровского. — 3-е изд. — М.: Советская энциклопедия, 1974—1988.

3) [wikipedia.org](http://wikipedia.org)