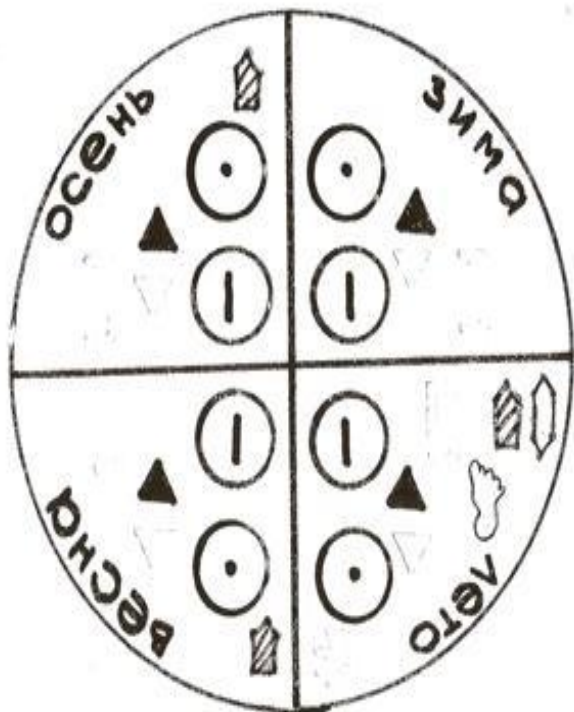


Закаливающие процедуры для детей дошкольного возраста



Выполнил: студент 53 группы
Буданов С.В.

Схема закаливания



- ⓪ гимнастика после дневного сна
- ⊙ воздушные ванны с упражнениями
- ▨ сон с доступом свежего воздуха
- ▲ обильное умывание в течение дня
∨ полоскание рта
- ▭ топтание по мокрой дорожке
- ▤ прием детей на свежем воздухе
- ▨ солнечные ванны
- ☐ хождение босиком по улице

Закаливание – одно из средств укрепления здоровья и профилактики заболеваний. Оно тренирует защитные силы организма. Суть закаливания заключается в тренировке терморцепторов.

Закаливание оказывает как специфическое, так и неспецифическое действие на организм.

Специфическое воздействие заключается в тренировке терморегуляционных механизмов, происходит выработка быстрой и адекватной реакции терморегуляторного аппарата на холодное воздействие.

Неспецифическое воздействие – повышение устойчивости организма к воздействию метеофакторов, при этом совершенствуется реакция гомеостаза.

**ОСНОВНЫЕ
ПРИНЦИПЫ
ЗАКАЛИВАНИЯ**

1. СИСТЕМАТИЧНОСТЬ

2. ПОСТЕПЕННОСТЬ

3. ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ С УЧЕТОМ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ

4. ОПТИМАЛЬНОЕ ТЕПЛОВОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ

5. ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ НАСТРОЕННОСТЬ

6. АКТИВНЫЙ РЕЖИМ

7. САМОКОНТРОЛЬ

**Различают два вида
закаливания:
1. В повседневной жизни.
2. Специальные методы
закаливания**

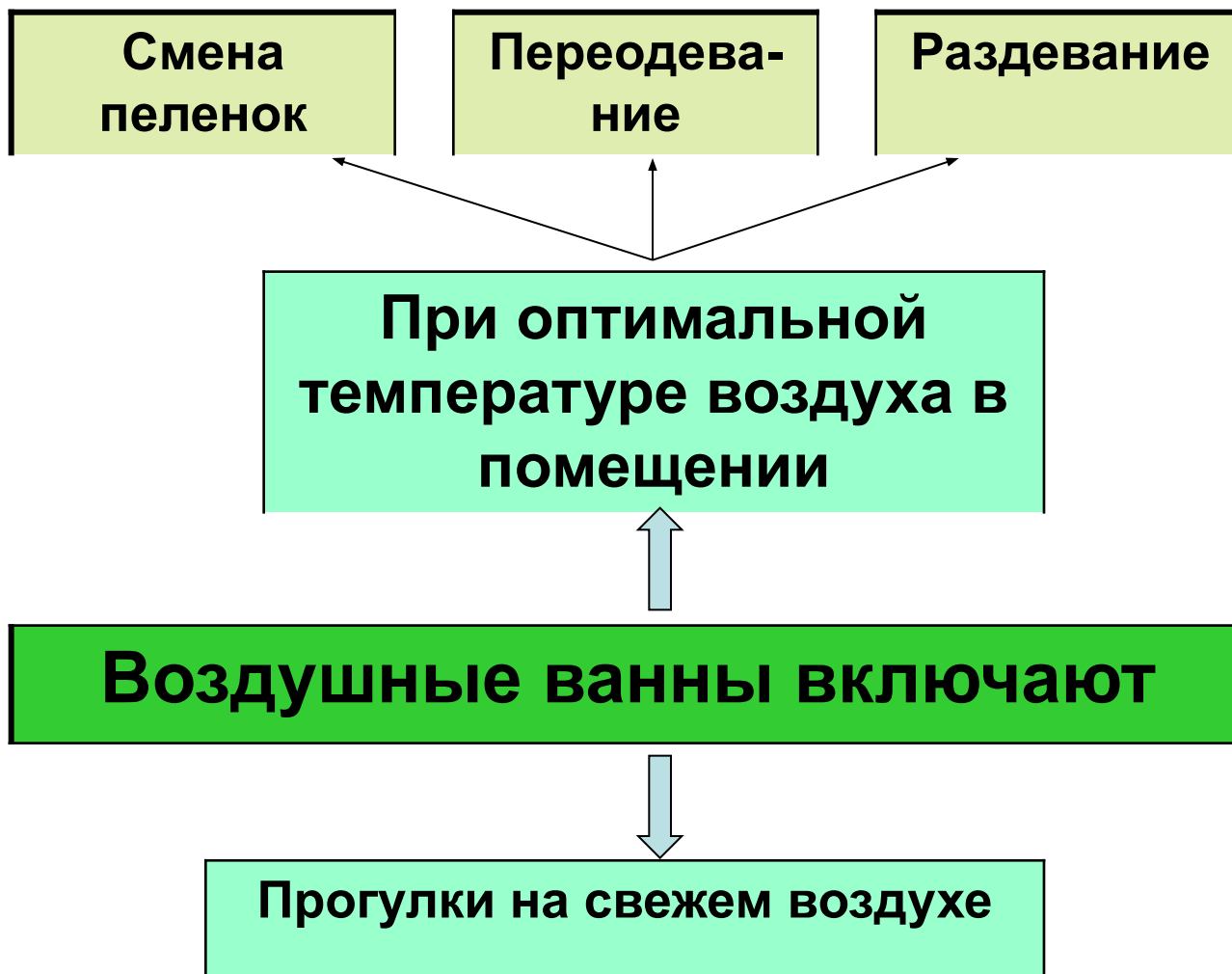


Закаливание в повседневной жизни



1. Воздушные ванны





**Продолжи-
тельность
воздушных
ванн в
помещении**

**Первые воздушные ванны для
малышей 1 года – 2-3 мин**

Для малышей 3-5 лет – 3-5 мин.

Для детей 4-6 лет – 5-10 мин.

ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ НА УЛИЦЕ

- 1. С ребенком, родившимся летом, с первых дней выходят на прогулку при t воздуха не менее 12-15 градусов**
- 2. С ребенком, родившимся зимой, можно выходить на прогулку при t воздуха не ниже -5 градусов**
- 3. С детьми в возрасте 2-3 месяца жизни можно выходить на улицу 2-3 раза в день при t не ниже -10 градусов с продолжительностью прогулки 20-30 минут, постепенно увеличивая время до 1 часа 30 мин**
- 4. С ребенком в возрасте 6-8 месяцев и до конца 1 года жизни можно быть на свежем воздухе при t -15 градусов с продолжительностью прогулки в зависимости от погодных условий от 1 до 3 часов**



ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАКАЛИВАНИЯ СОЛНЕЧНЫМИ ВАННАМИ

- 1. Солнечные ванны можно начинать с детьми 3-х-4-х месячного возраста (допускаются только рассеянные солнечные лучи)**
- 2. Дети в возрасте старше 1.5 года в течение нескольких дней находятся в «кружевной тени» деревьев, после чего выводятся под прямые солнечные лучи**
- 3. В первое полугодие продолжительность солнечной процедуры не должна превышать 5-10 мин.**
- 4. Для детей 3-6 лет продолжительность процедуры – 10 мин**
- 5. Во время прогулки солнечную ванну можно повторять 2-3 раза**
- 6. При проведении солнечных ванн температура воздуха в тени не должна быть ниже 20-23 градусов**



Специальные методы закаливания



Наиболее эффективным будет такой подбор специальных закаливающих процедур, при котором они равномерно распределены в режиме дня каждой возрастной группы детского учреждения и продолжают выполняться родителями в домашних условиях.

Специальные закаливающие процедуры различаются по силе воздействия:

- 1. Местные (обтирание, обливание, ванна)**
- 2. Общие (обтирание, обдувание воздушными потоками, обливание, ванна, купание)**
- 3. По продолжительности**
- 4. По действующему фактору (воздух, вода, солнце)**

Начинают закаливание с местных воздействий. Закаливание воздухом должно предшествовать закаливанию водой и солнцем



В связи со специальными мерами закаливания с учетом возраста, состояния здоровья и степени закаленности выделяют 3 группы детей

1. Здоровые, закаленные (начинать закаливание с индифферентных t)

2. Имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья

3. Страдающие хроническими заболеваниями и реконвалесценты

Для 2-ой и 3-ей групп начальная и конечная температуры воздействующих факторов на 2-4 градуса выше, чем в первой, а темп снижения ее более медленный

ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ ПОДРАЗДЕЛЯЮТСЯ НА МЕСТНЫЕ И ОБЩИЕ

Местные

Дети находятся в обычной одежде, оставляя обнаженными руки и ноги. Проводится во время физкультурных, музыкальных занятий и утренней гимнастики

Общие

Общие воздушные ванны проводятся при смене белья, во время дневного сна

Температура воздуха в помещении должна быть комфортной (+18-+20)

Длительность первой воздушной ванны 3-5 мин., с последующим увеличением на 3-5 мин. Продолжительность доводится до 30 мин.

Воздушные ванны проводятся через 1.5 часа после еды или за 30 мин. до еды

Воздушные ванны проводятся как в покое, так и в движении (для детей 1-ой группы)

Температурный режим в помещении при проведении местных и общих ванн (для 2-ой группы детей)

| Возраст | Местная t | | Общая t | |
|------------|-----------|----------|-----------|----------|
| | Начальная | Конечная | Начальная | Конечная |
| До 2-х лет | + 23 | +20-+18 | +23 | +21-+20 |
| 2-3 года | +22 | +18-+16 | +22 | +20 |
| 4-7 лет | +22 | +16-+14 | +22 | +19-+18 |

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЗАКАЛИВАНИЮ ВОЗДУШНЫМ ПОТОКОМ

- 1. Создание дозированного воздушного потока**
- 2. Начальная температура воздуха в помещении должна быть 21-22 градуса**
- 3. Вентиляторы устанавливаются на высоте 30-40 см от пола. Один вентилятор на 2-х детей**

Режим закаливания воздушными потоками

| Дни закаливания | Расстояние от вент., в м | Продолжительность процедуры, С |
|-----------------|--------------------------|--------------------------------|
| 1-2 | 5.0 | 20 |
| 3-4 | 4.5 | 40 |
| 5-6 | 4.0 | 60 |
| 7-8 | 3.5 | 80 |
| 9-10 | 3.0 | 100 |
| 11-12 | 2.5 | 120 |
| 13-14 и т.д. | 2.0 | 140 |
| 24 | 0.5 | 180 |

СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ

- 1. Начинают их световоздушных ванн в тени деревьев**
- 2. Солнечные ванны в возрасте старше 1.5 лет принимаются после 10-15 разового курса воздушных ванн (в тени)**
- 3. Под прямыми лучами солнца допускается:**
 - 1.5-3.0 мин. для детей в возрасте 1-3 г;**
 - 3-5 мин. для детей 4-6 лет с увеличением до 15-20 мин;**

ВИДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ВОДОЙ

1. Закаливание носоглотки и слизистой рта

2. Закаливание стоп ног

- хождение босиком по полу;
- обмывание стоп;
- контрастное обливание ног;
- контрастные ножные ванны;
- хождение по мокрому одеялу;
- плавание и купание

3. Общие водные процедуры (обтирание, обливание, купание)



Закаливание носоглотки и слизистой рта

1. Полоскание слизистой рта могут проводить дети в возрасте 2-3 года.
2. Полоскание горла могут проводить дети с 4-х-5-ти летнего возраста
3. Начальная температура воды должна быть 36-37 градусов
4. Через каждые 3-4 дня температура воды должна снижаться на 1-2 градуса
5. Для ослабленных детей целесообразно использовать для полоскания отвары трав (зверобой, ромашка, шалфей)
6. Полоскание горла рекомендуется проводить 4 раза в день (утром после сна, вечером перед сном, перед обедом и после обеда)



Хождение босиком по полу

1. Температура пола должна быть не менее 18 градусов
2. Время охлаждения первые 5-7 дней – 3-4 минуты
3. Далее время увеличивается на 1 минуту
4. Максимальное время – 15-20 минут

Обмывание стоп

1. Начальная температура воды 36-37 градусов
2. Конечная температура воды – 20 градусов
3. Снижение температуры воды через 1 день на 1 градус
4. Вода должна литься на теплые ноги
5. Данный вид закаливания рекомендуется проводить после дневного сна

Для приготовления солевого
раствора
1 кг соли на 10 л воды
Для приготовления йодно-солевого
раствора 10 л воды, 400 г
поваренной соли
20 мл 5% спиртового раствора йода

Метод закаливания стоп «Хождение по мокрому одеялу» (солевой и йодно-солевой метод)

1. После дневного сна дети проходят по ребристой доске, резиновому коврику с шипами
2. Далее проходят по мокрому одеялу по 4-5 человек
3. Начальное время пребывания на нем – 30 сек. Постепенно доводят длительность до 2-х минут
4. Исходная температура 38-40 градусов. В дальнейшем ее снижают через каждые 2 дня на 1 градус (конечная температура – 20 градусов)

Контрастное обливание ног (щадящее)

В начале обливают теплой водой 35-36 градусов, затем сразу прохладной – 24-25 градусов и так повторяют до тех пор, пока температура теплой воды не повысится до 40, а прохладной до 18 градусов.

Такой режим рекомендуется ослабленным детям. Температура изменяется на 1 градус каждые 5-7 дней. Закаленным детям начинают обливание прохладной водой, затем теплой.



КОНТРАСТНОЕ ОБЛИВАНИЕ НОГ

| ТЕМПЕРАТУРА ВОДЫ | | РЕЖИМ ОБЛИВАНИЯ | |
|---|--|---|---|
| <u>Начальная</u> Теплая (+35) Холодная (+25) | <u>Конечная</u> Теплая (+40) Холодная (+18) | <u>Общий</u> (I-II группы) Вначале +24-+25 Затем +35-+36 Вновь +24-+25 | <u>Щадящий</u> (III группа) Вначале +36-+35 Затем сразу +24-+25 Вновь +36-+35 |
| Изменяется через 1-2 дня | | Сухое растирание | |
| Воду льют на теплые ноги: летом после мытья, перед сном, зимой – после сна | | | |

Метод закаливания «Ручеек» (поточно-групповой метод)

Устанавливают четыре пластмассовые ванночки, дно которых покрывается промытым гравием

1-я ванночка – 39-40 градусов

2-я ванночка – 35-30 градусов

3-я ванночка – 31-32 градуса

4-я ванночка – 26-25 градусов

Температура воды в 1-ой и во 2-ой ванночках не меняется, а в 3-ей и 4-ой – через каждые 5-7 дней температура воды снижается на 1 градус



Общие водные процедуры (влажное обтирание, обливание, купание)

| | |
|---|--|
| Порядок проведения общих обтираний | <ol style="list-style-type: none">1. Обтирание проводят варежкой из мягкой ткани2. Сначала обтирают руки, затем ноги, грудь, живот, спину3. Направление движения от периферии к центру4. Длительность процедуры от 1 до 2 минут5. Температура воздуха в помещении должна быть не менее +20- +24 градусов |
| Плавание и купание (в ДОУ) | <ol style="list-style-type: none">1. Данный метод закаливания проводится в ДОУ, где имеются закрытые бассейны2. Данный метод закаливания применяется у детей в ДОУ с 3-х летнего возраста3. Температура воздуха в помещении должна быть не менее + 23 градусов4. Продолжительность купания от 3 до 8 минут |

**Общие водные процедуры
(влажное обтирание, обливание, купание)**

Изменение температуры при обливании

| Возраст детей | Начальная t | Конечная t |
|----------------------|--------------------|-------------------|
| До 3-х лет | + 35 | +26-+28 |
| 3-4 года | +34-+35 | +24 |
| 5-7 лет | +34-+35 | +22 |

**Оценка
эффективности
закаливания
детей
проводится по
следующим
показателям**

- 1. Поведение детей в режимные моменты (снижение возбудимости, быстрое засыпание, улучшение аппетита)**
- 2. Желание детей выполнять закаливающие процедуры**
- 3. Динамика заболеваемости детей по сезонам года (уменьшение числа заболевших детей, числа случаев заболевания ОРЗ на 1 ребенка, число дней, пропущенных одним ребенком по болезни за год)**

Схема комплекса закаливающих процедур в осенне-зимний сезон

| ПРОЦЕДУРЫ | ВОЗРАСТ | |
|--------------------------|---|---|
| | ДОШКОЛЬНЫЙ | ШКОЛЬНЫЙ |
| ОБТИРАНИЕ | от 34-32 градусов до 30-22 градусов 30-60 сек | от 32-30 градусов до 16-14 градусов 30-60 сек |
| ОБЛИВАНИЕ | от 36-34 градусов до 26-24 градусов 30-60 сек | от 32-34 градусов до 18-16 градусов 30-60 сек |
| ОБЛИВАНИЕ НОГ | от 32-30 градусов до 20-18 градусов без ограничений | от 28-26 градусов до 16-14 градусов без ограничений |
| КОНТРАСТНОЕ ОБЛИВАНИЕ | - - 18-20 градусов | 5-12 градусов 60-90 сек 18-20 градусов |

ОСОБЕННОСТИ ЗАКАЛИВАНИЯ ЧАСТО И ДЛИТЕЛЬНО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ

- 1. Воздушные ванны в помещении в холодное время года нужно проводить при температуре воздуха +22 градуса (для детей 1-3 года) и при температуре +21-+20 градусов для детей 4-6 лет.**
- 2. В зимнее время с целью повышения резистентности организма показано облучение УФ –лучами.**
- 3. Закаливание водой начинают со слабых воздействий (систематическое полоскание рта и горла водой комнатной температуры).**
- 4. После курса воздушных ванн (в течение 2-х-3-х недель) можно приступить к местным влажным обтираниям. Вначале применяют сухую (махровую) варежку в течение 8-12 дней, затем влажную**
- 5. Исходная температура воды 37-36 градусов. Температура воды снижается медленнее, чем для здоровых детей (через каждые 3-4 дня).**
- 6. Через 2-2.5 месяца, когда появилась холодовая устойчивость, можно приступить к контрастному щадящему обливанию стоп и голени.**

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАКАЛИВАНИЯ

- 1. Поведение детей в различные режимные моменты: быстрое засыпание, более глубокий сон, улучшение аппетита, повышение внимания на занятиях.**
- 2. Желание детей выполнять закаливающие процедуры.**
- 3. Динамика заболеваемости детей по сезонам года.**
- 4. Уменьшение числа ЧБД.**
- 5. Число дней, пропущенных одним ребенком за год.**



**Спасибо за
внимание!!!**