ЗАКАЛИВАНИЕ
в МДОАУ детский сад № 28

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА

Воспитатель:
Хабипова Ильмира Павловна

Закаливание – это

один из наиболее эффективных методов повышения сопротивляемости детского организма резким колебаниям температуры воздуха и, что особенно важно, так называемым простудным заболеваниям. Для закаливания используются факторы внешней среды – воздух, вода, солнце. Основной принцип закаливания – постепенное воздействие на организм тренирующих факторов, выработка выносливости к нарастающим по силе и длительности воздействиям.

Задачи закаливания:

- повысить стойкость детского организма в борьбе с заболеваниями (так называемыми «простудными» и другими);

-приучать детей чувствовать себя хорошо в различных меняющихся условиях;

-воспитывать у детей потребность в свежем воздухе, приучать их не бояться холодной воды и других факторов закаливания;

- воспитывать умение преодолевать трудности.

Основные принципы закаливания:

- проводить закаливающие процедуры систематически, увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно,
- учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры,
- начинать закаливание в любом возрасте,
- никогда не выполнять процедуры, если малыш замерз,
- избегать сильных раздражителей:
- продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце,
- правильно подбирать одежду и обувь: она должна соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов,
- ,

Правила закаливания:

Во-первых, любые закаливающие процедуры надо проводить систематически. При нерегулярном их проведении организм не может выработать необходимые реакции. Закаливание нельзя проводить как бы впрок. Если закаливающиеся процедуры прекращаются (обычно в холодное время года), то образовавшиеся в организме условия связи на раздражения холодом быстро угасают и сопротивляемость снижается. Поэтому при изменении условий, связанных с сезоном года, следует не отменять закаливающие процедуры, а просто несколько изменить их.

Во-вторых, следует соблюдать принцип постепенности в увеличении силы раздражающего воздействия. Это необходимо для успешного приспособления организма к изменяющимся условиям. Особенно важна постепенность при закаливании детей раннего возраста, организм которых не способен быстро реагировать на холодные факторы.

В-третьих, очень важно учитывать индивидуальные особенности ребенка, его реакцию на применяемые раздражители. Закаливание можно проводить только при положительном отношении ребенка к процедуре.
Необходимо учитывать состояние здоровья ребенка, особенности его высшей нервной деятельности. Более осторожно проводить закаливание ослабленных и часто болеющих детей.

СИСТЕМА
закаливающих мероприятий

ФАКТОРЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ

СОЛНЦЕ

- дозированные солнечные ванны (летом)
- общее ультрафиолетовое облучение (холодный период года)

ВОЗДУХ

- облегченная одежда, одежда по сезону
- воздушные ванны во время утренней гимнастики
- соблюдение режима проветривания
- прогулки на свежем воздухе
- дневной сон с открытой фрамугой
- контрастные воздушные ванны после сна
- утренняя гимнастика и физкультурные занятия на улице (летом)
- дыхательная гимнастика

ВОДА

- полоскание рта и горла после приема пищи
- ходьба босиком по дорожке
- обширное умывание
- обливание ног водой комнатной температуры
- гигиенический душ после прогулки (лето)
- игры с водой

РЕЦЕПТОРНЫЕ

- контрастное босохождение (песок-трава) в летний период
- босохождение в группе
- самомассаж «Волшебные точки»
- массаж стоп

Методика проведения закаливающих процедур

Закаливание воздухом начинается с проветривания помещения, в результате которого температура воздуха в комнате должна снизиться более чем на 1°С. Помещение проветривают несколько раз в день в холодное время года и постоянно в теплое.

Наиболее мягкой закаливающий процедурой являются воздушные ванны. Сначала проводятся местные воздушные ванны, когда у ребенка обнажены только руки и ноги (например, во время утренней гимнастики). Позднее применяют общие воздушные ванны при обнажении всего тела ребенка. Продолжительность воздушной ванны увеличивается постепенно, достигая 5-8 мин.

Температуру воздуха в помещении надо постепенно снижать на 1-2°С через 2-3 дня. Начинают закаливающие процедуры при обычной температуре воздуха 21-22°С. Конечная температура воздуха 16-18°С. При этом необходимо следить за признаками переохлаждения (появления «гусиной кожи»). У детей с аллергическими реакциями охлаждение организма наступает быстрее.

Закаливание водой начинают с самых слабых воздействий, которые вскоре заменяются общими процедурами

К местным процедурам относится обливание ног водой. При этом смачивают нижнюю половину голени и стопы. Обливание ног проводят при t° воздуха в помещении не ниже 20°С.

К местным водным процедурам относятся местные ванны для рук и ног. Ручные ванны можно проводить во время игры с водой.

Закаливание солнцем происходит обычно во время прогулок. Продолжительность солнечных ванн от 2-3 до 10 мин. одномоментное. Очень важно следить за индивидуальной реакцией ребенка на облучение, не допуская перегревания.

Первым требованием для проведения закаливания является создание гигиенических условий. Это обеспечение чистого воздуха и рационального сочетания t° воздуха и одежды детей, бактериальная и химическая чистота воздуха в помещении достигается сквозным проветриванием, которое создает возможность многократной смены воздуха за короткий срок. Сквозное проветривание очень кратковременно, в течение 5-7 мин.

Необходимо сквозное проветривание:

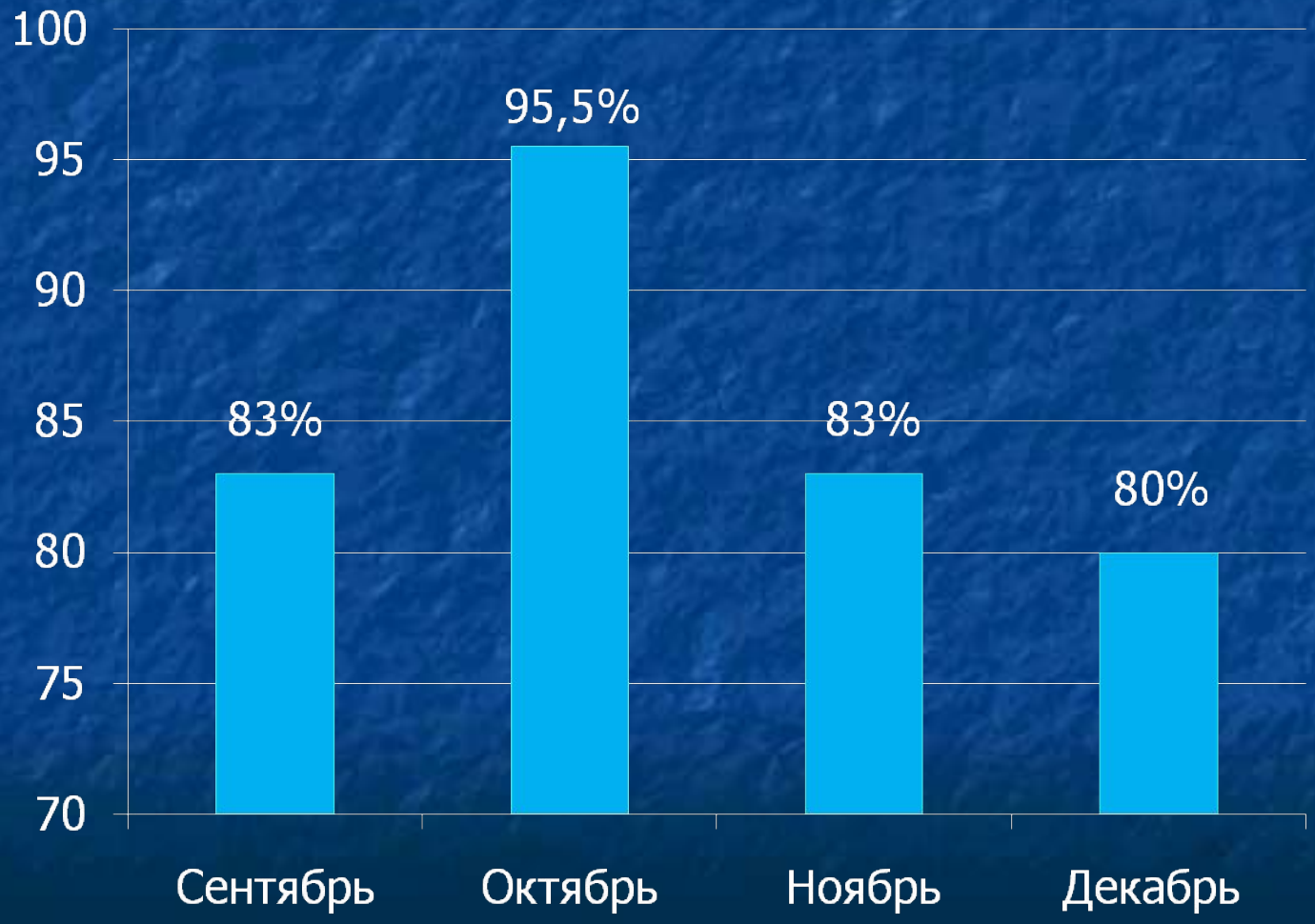
а) перед приходом детей;
б) перед занятиями;
в) перед возвращением детей с прогулки;
г) во время дневного сна (в группе), после сна (в спальне);
д) после полдника;
е) после ухода детей домой.

Утренняя гимнастика

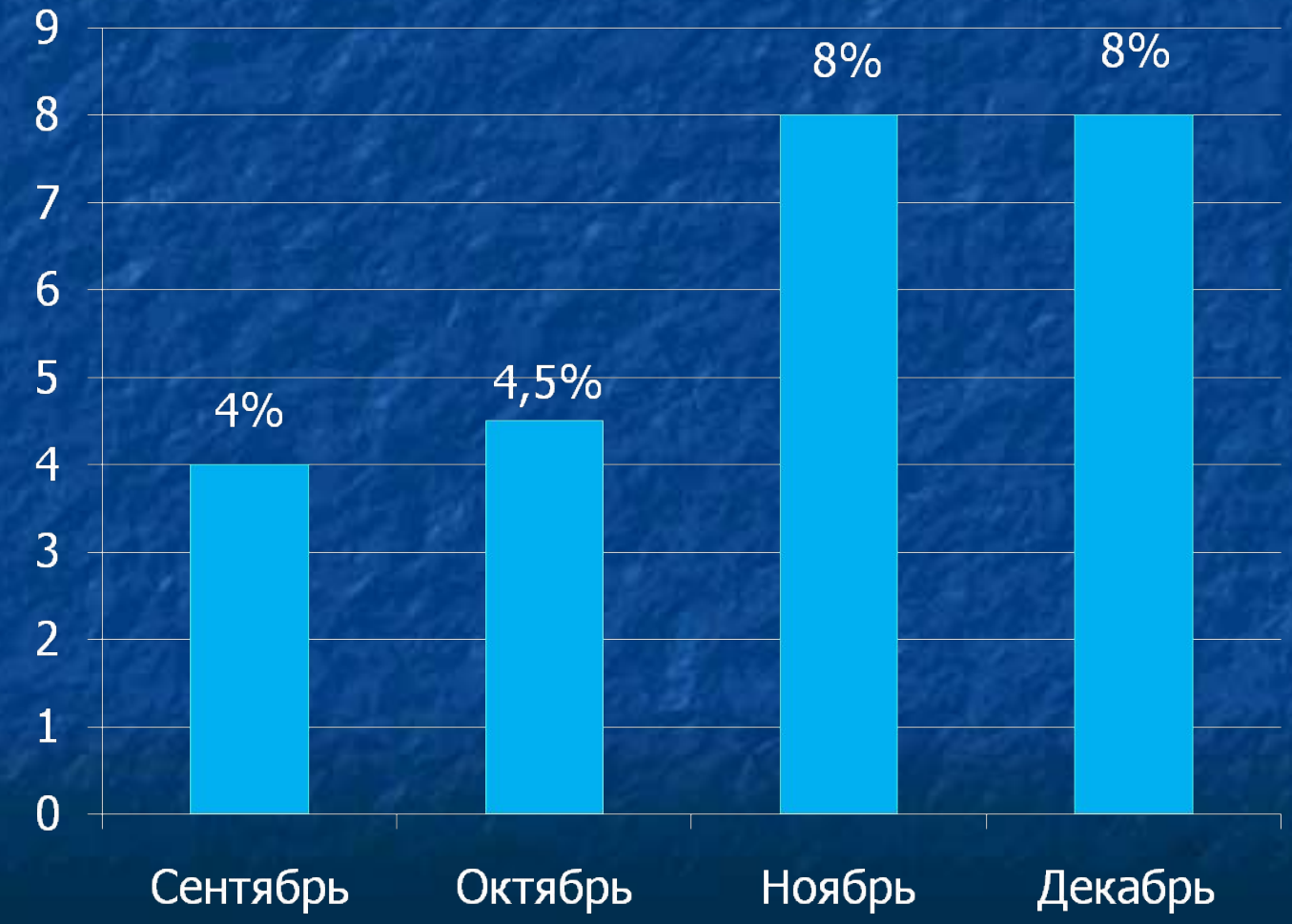
Оздоровительная физкультура

Показатели здоровья детей 6-7 лет

ПОСЕЩАЕМОСТЬ



ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ



Спасибо за внимание!