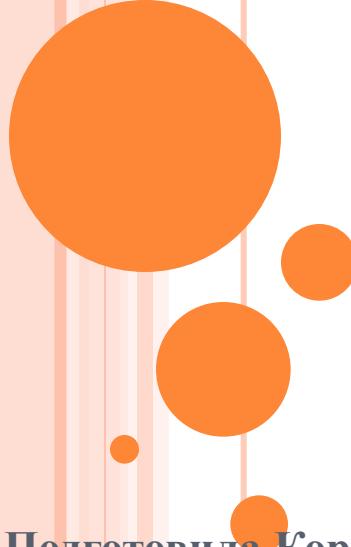


# ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



Подготовила Королёва Татьяна Александровна  
воспитатель I квалификационной категории



**Здоровье – это не просто  
отсутствие болезней, это  
состояние полного физического,  
духовного и социального  
благополучия.**

(Всемирная Организация Здравоохранения)

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - ЭТО**

- условия, которые помогают организму выполнить свою основную задачу: выжить и сохранить здоровье и работоспособность в самых неблагоприятных экологических условиях.
- комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия.



- факторы ЗОЖ
  - окружающая среда, микросоциум
  - искоренение вредных привычек
  - занятие спортом и закаливание
  - рациональное питание
  - правильный режим труда и отдыха



**Закаливание – система процедур  
способствующих повышению  
сопротивляемости организма  
неблагоприятным воздействиям  
внешней среды.**



## **ЗНАЧЕНИЕ ЗАКАЛИВАНИЯ**

Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

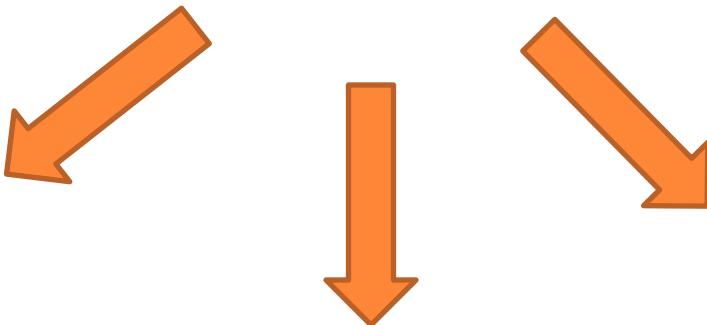


## **Основными принципами закаливания являются:**

- Постепенность возрастания закаливающих факторов;**
- Систематичность их применения;**
- Учет индивидуальных особенностей при проведении закаливающих процедур.**
- Использование многих факторов воздействия при проведении закаливающих процедур.**



## ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ ЗАКАЛИВАНИЯ



Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!



# МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

Воздушные процедуры

- прогулка и игры на воздухе
- дневной сон на воздухе
- воздушные ванны

Водные процедуры

- обтирание
- обливание
- купание

Солнечные процедуры

- СОЛНЕЧНЫЕ ванны



## ПРОГУЛКА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Прогулка является мощным средством закаливания организма. Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 4 – 4,5 часов. Прогулку организуют 2 раза в день в любое время года.

Организация прогулки строится с рекомендациями

СанПиП для детского сада.

Пребывание на воздухе целесообразно сочетать с активными движениями:

зимой – катанием на коньках, лыжах, а летом – игрой в мяч и другими подвижными играми.



## Воздушные ванны

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.



## 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.



## Воздушные ванны

- Температуру воздуха в помещении надо постепенно снижать на 1-2°C через 2-3 дня. Начинают закаливающие процедуры при обычной температуре воздуха 21-22°C. Конечная t16-18°C. При этом необходимо следить за признаками переохлаждения (появления «гусиной кожи»). У детей с аллергическими реакциями охлаждение организма наступает быстрее



## ХОДЬБА БОСИКОМ

□ Ходьба босиком – это своеобразные сеансы точечного массажа. Как и все виды физической нагрузки или тренировки, закаливание ходьбой босиком должно быть постепенным и систематическим. Начинать лучше всего с хождения в теплой комнате. Для занятий очень хорошо использовать специальные резиновые коврики с шиповым рифлением.



Зарядку в детском саду можно так же проводить с резиновыми ковриками. Используя этот коврик, можно перейти к бегу на месте и прыжкам. Повседневно массировать стопы.



## ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ



в организме происходит интенсивней, принося органам и системам организма дополнительный кислород и питательные вещества.

Закаливание водой – это очень полезная для организма человека процедура. При водном закаливании циркуляция крови



## ОБТИРАНИЕ

Обтирание является самой нежной и щадящей из всех закаливающих процедур водой. Обтирание можно применять с самого раннего детского возраста. Ежедневные обтирания повышают иммунитет, способствуют выработке устойчивости организма к простудным заболеваниям.

Обтирания могут быть общими и частичными. Они могут выступать в качестве самостоятельной процедуры, а могут сочетаться с другими методами водных процедур, например с душами или обливаниями.



## ОБТИРАНИЕ

- Обтирание проводят полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Обтирают сначала верхнюю половину тела (руки, шею, грудь, спину), насухо вытирают ее и растирают сухим полотенцем до красноты, а затем проделывают то же с нижней половиной тела (живот, поясница, нижние конечности).
- Конечности растирают от пальцев к телу. Тулowiще растирают круговыми движениями по направлению к подмышечным и паховым впадинам.
- Продолжительность процедуры не превышает 4-5 мин, включая растирание тела.
- Для обтирания применяют вначале прохладную воду ( $20\text{-}24^{\circ}\text{C}$ ), а затем постепенно переходят к холодной (ниже  $16^{\circ}\text{C}$ ).



## ОБТИРАНИЕ

- Для закаливания рекомендуется проводить обтижение по утрам в одно и то же время, после зарядки.
- При этом необходимо следить, чтобы температура воздуха в помещении, где проводится процедура, была в пределах +18-20°C.
- После процедуры рекомендуется надевать теплую одежду.



Store No : 9136

# **ОБЛИВАНИЕ**

**Обливание более эффективная по  
оказывающему влиянию  
процедура, чем обтирание.**

**Обливание может быть общим, то  
есть всего тела и местным –  
обливание ног.**

**После процедуры обливания  
необходимо растереть тело  
сухим полотенцем.**



## Ножные ванны

- Ножные ванны оказывают не только местное, но и общее воздействие на организм ребенка. Ножные ванны проводятся детям с 1,5 лет.
- Сначала ребенку моют ноги теплой водой, затем все более холодной (снижают  $t^{\circ}$  через 4-5 дней на  $1^{\circ}\text{C}$  и доводят до  $22^{\circ}\text{C}$ , детям старшим  $18^{\circ}\text{C}$ ).
- Продолжительность ножной ванны от 1 до 3 мин. Ноги должны быть при этом теплыми. В этом случае воздействие холодной воды вызывает соответствующую реакцию со стороны кровеносных сосудов.
- При обливании или мытье холодных ног такой реакции не наступает. Поэтому обливание ног нужно проводить после дневного сна.



## ОБЩЕЕ ОБЛИВАНИЕ

- Надо начинать с более высокой температуры преимущественно летом, а в осенне-зимний период надо организовать так, чтобы вода охватывала возможно большую поверхность тела, спину, затем грудь и живот, затем правый и левый бок. После окончания – растереть полотенцем.
- Время под струей 20-40 сек.  
Душ действует сильнее, чем простое обливание.  
Вода из душа оказывает массирующее действие, ощущается как более теплая, чем даже вода при обливании.



## КУПАНИЕ

Купаться можно как в бассейне, так и в открытых водоемах. При этом на организм воздействует не только температурный, но и механический фактор воды, а при купании в открытом водоеме еще и солнце с воздухом.



## СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ

Закаливание солнцем повышает устойчивость нервной системы, ускоряет обменные процессы организма, повышает сопротивляемость организма, улучшает кровообращение, работу мышечной системы, имеет тонизирующее воздействие почти на все функции организма.

Ни в коем случае нельзя допускать ожогов, перегрева и тепловых ударов. Неправильное закаливание солнцем может привести к тяжелым заболеваниям. Закаливание солнцем должно происходить постепенно и учитывать возраст, состояние здоровья человека, климатические условия и другие факторы.



## ПРАВИЛА ПРИЕМА СОЛНЕЧНЫХ ВАНН

- Лучшее время для приема солнечных ванн – с 8 до 11 часов утра.
- Загорая, следует закрывать голову от солнца и надевать защитные очки.
- Первая солнечная ванна не должна превышать 5 минут. Ежедневно прибавляя по 5 минут, можно довести процедуру до 1,5 – 2 часа, но не больше.
- Продолжительность закаливания солнечными ваннами зависит от температуры, влажности и скорости движения воздуха.

