

* Закаливание детей в ДОУ



Закаливание- это система тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию.

Основные средства закаливания:

- Воздух
- Солнце
- Вода

Закаливание можно начинать в
любое время года

Приступая к закаливанию, следует придерживаться следующих основных принципов:

- систематичность;
- постепенность;
- последовательность;
- комплексность использования закаливающих процедур;
- учет индивидуальных особенностей человека и состояния его здоровья.

Виды и основные методы закаливания

Закаливания воздухом

- Прогулки на свежем воздухе



- Спортивные занятия

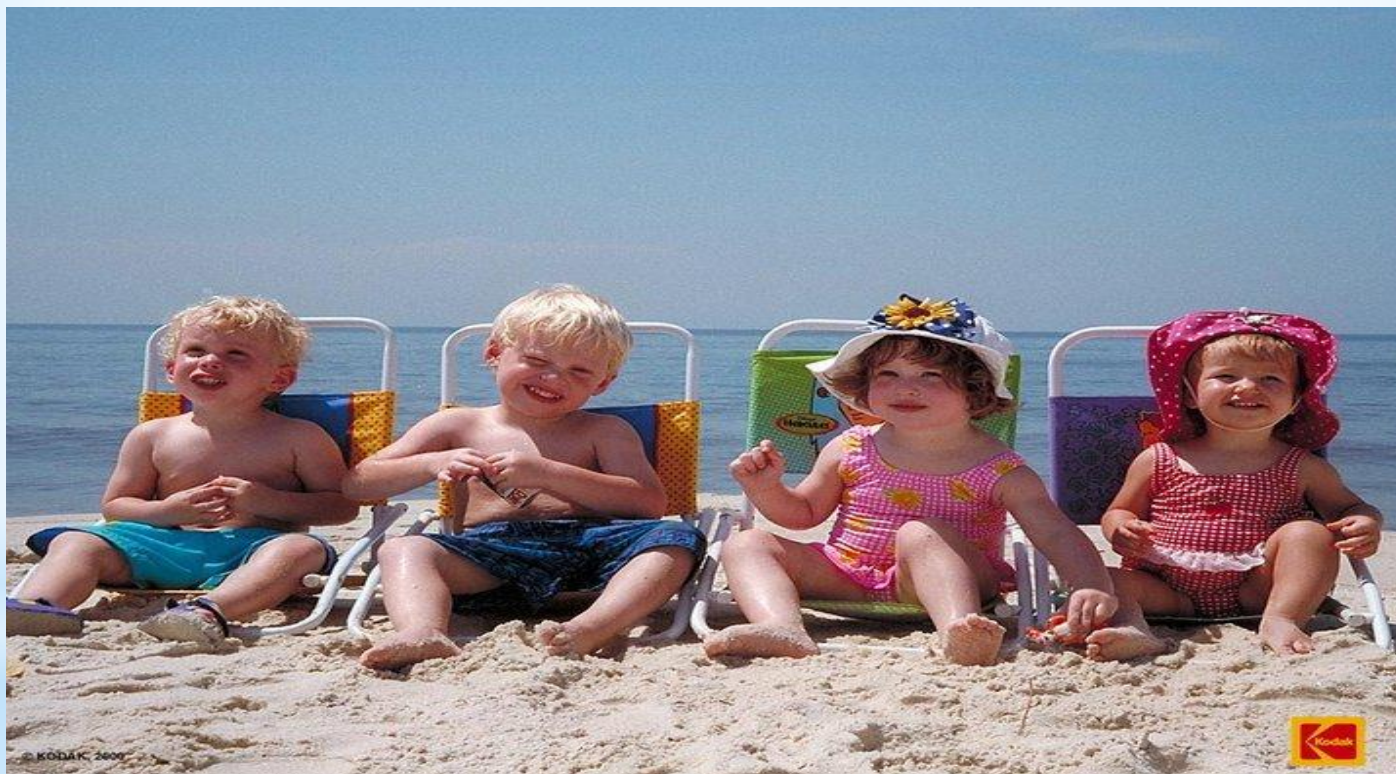


- Воздушные ванны



Закаливание солнцем

- Солнечные ванны



Закаливание водой

По сравнению с воздухом вода является более сильным средством закаливания, так как обладает гораздо большей теплопроводностью и теплоемкостью.

Общие методы водного закаливания

Водные процедуры

- Обливание, обтирание



- Душ



*- Купание в естественных водоемах,
морской воде*



- *Купание в бассейнах*



- *Хождеение босиком*



- *Обтирание снегом*



- баня, сауна с купанием в холодной воде;



По степени возрастания
сложности к основным
средствам закаливания
относятся:

- 1. Закаливание воздухом*
- 2. Солнечные ванны*
- 3. Водное закаливание*

**Примерный перечень
закаливающих
мероприятий для
детей дошкольного
возраста.**

- Сон с открытым окном. Проветрить спальню в течении 5-7 минут, открыть окно или форточку. Закрывать за 20-30 минут до подъема.



- *Утренняя гимнастика, физкультура на свежем воздухе или у открытого окна, занятие плаванием.*



- Общие воздушные ванны во время раздевания перед сном и одеванием после него. Местные воздушные ванны в течении дня.



- Рекомендуется одевать ребенка в соответствии с температурой воздуха в помещении.



*- Прогулка на свежем воздухе ежедневно,
суммарное время - до 4 часов.*



- Хожение босиком по песку, гравию, дорожке.



- Полоскание рта водой комнатной температуры. С 3 лет - полоскание рта, с 3-5 лет - полоскание горла.



- Умывание лица, кистей рук - с 3-4 лет, рук до локтей, шеи - с 4 лет.



- Обливание голеней и стоп после дневного сна. Рекомендуется снижать температуру воды при обливании ног каждые два дня на 2 градуса. (См таблицу)



Возраст	Начальная температура	Конечная температура
2-3 года	+30 С	+18-16 С
4-7 лет	+30 С	+ 16-14 С

Используемая литература:

- Николай Бурцев "Правильное закаливание детей от рождения до школы«, серия "Медицина«;
- СанПиН 2.4.1.3049-13
- Протченко Т.А., Ю.А. Семенов «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников» изд. М. «Айрис-пресс»
- Э.Я. Степаненкова «Физическое воспитание в детском саду, М. «Мозаика-синтез» 2009