

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
г. Амурск, Хабаровский край.
«Детский сад №15 «Дюймовочка»

ЗАКАЛИВАНИЕ



Амурск, 2021 г.

По утрам ты закаляйся,
Водой холодной обливайся.
Будешь ты всегда здоров.
Тут не нужно лишних слов.

Закаливание детей в детском саду

О пользе закаливания известно еще с самых древних времен. Хорошо известно, что на него очень быстро откликаются нервная, дыхательная, сердечно-сосудистая системы. Быстро восстанавливается хорошая работа мышечной и костной систем. Происходит нормализация терморегуляции и психического состояния человека. Особенно актуально закаливание в детском возрасте.

*Малыш ты хочешь быть здоров,
Не пить плохих таблеток,
Забывать уколы докторов,
И капли из пипеток.
Чтобы носом не сопеть,
И не кашлять сильно,
Обливайся каждый день,
Лей весьма обильно.
Чтоб в учебе преуспеть,
И была смекалка,
Всем ребятушкам нужна
Водная закалка.*

Закаливание детей в ДОУ (детском саду)

Закаливание детей в детском саду – очень действенный метод по укреплению всех защитных функций детского организма. При этом нет необходимости каких-либо дополнительных затрат для его проведения. Закаливание детей в детском саду можно проводить в любом возрасте и в любое время года.

Но очень важно организовать правильное и систематическое проведение всех необходимых мероприятий по закаливанию. Чтобы достигнутые результаты были закреплены, и не снижалась их эффективность, необходимо проводить закаливание детей и в домашних условиях.

Главной целью закаливания детей в детском саду является привыкание детского организма к быстрой смене температур. Это способствует его устойчивости к низким температурам.

Закаливание детей в детском саду должно проводиться систематически, последовательно и комплексно. Необходимо учитывать возраст ребенка и возможно перенесенные им заболевания. Всем известно, что у детей чувствительность к холоду повышенная. Поэтому стоит внимательно отнестись к закаливанию детей в детском саду.

Перед закаливанием детей в ДОУ нужно обязательно проконсультироваться с лечащим врачом. Сами процедуры по закаливанию совсем простые.

Закаливание детей в детском саду - воздушные и солнечные ванны

Чтобы костная система ребенка хорошо укреплялась, необходима выработка в организме витамина Д. Это происходит под воздействием на кожу ультрафиолета. Таким образом, закаливание детей в детском саду солнечными ваннами усиливает защитные функции организма и улучшает обмен веществ.

Но пребывание на солнце должно быть дозированным, чтобы не привести к перегреву ребенка. После проведения воздушных ванн на коже в идеале не должно быть загара.

Лучшим началом для проведения этой процедуры является безветренная и не жаркая погода. Начинать закаливание нужно с 3-5 минут, увеличивая пребывание на воздухе до получаса.

Прогулки на свежем воздухе

Они идеально подходят для детей дошкольного возраста. Закаливание детей в домашних условиях прогулками на свежем воздухе должны проводиться по несколько раз в день: от 30 минут до 2 часов. Ребенок с удовольствием в это время много и активно двигается.

Купание в водоемах

Закаливание детей водой можно проводить в тихий солнечный день. Температура воздуха должна составлять +25-26 градусов, а воды – 23 градуса. Купаться рекомендуется 1 раз в день не больше 5-8 минут. После привыкания закаливание детей водой можно проводить при температуре воздуха 18°.

Хождение босиком

Приучать ходить босиком – отличный вариант закаливания детей в домашних условиях. Для начала можно использовать жесткий ковер, а на улице можно ходить по траве и песку. Закаливание детей в ДОУ и в домашних условиях проводятся от 30 минут в день до нескольких часов.

Закаливание детей водой, умыванием

Необходимо показать ребенку, как мыть лицо, шею, руки, верхнюю часть туловища водой, температура которой составляет +27-28°, постепенно понижая температуру воды до +14-16°. Следует отметить, что закаливание детей в детском саду умыванием не заменяет обтирание и обливание водой.

Обтирание тела тканью

Для этого подготавливают мягкую махровую рукавичку. Намочив ее в теплой воде и отжав, начинают с обтирания рук ребенка от кончиков пальцев до плеч. После необходимо обтереть грудь, живот и спину. Затем ноги до паховой области и в конце – ягодицы. Температура воды должна составлять 27°

Всем известно, что закаливание очень полезно для детского организма. Эти процедуры способны повысить защитные силы организма, увеличить стойкость к инфекциям и перепадам температур. А поскольку большую часть времени малыши проводят в коллективе, то закаливание детей в детском саду является обязательной мерой.

Основной целью закаливания малышей в детском саду является оздоровление и профилактика простудных и инфекционных заболеваний.

Виды и системы закаливания в детском саду

Организация закаливания в детском саду предполагает следующие основные правила — постепенность и регулярность.

В отечественных детских образовательных учреждениях (в доу) самые популярные виды закаливания — это водные и воздушные процедуры. Остановимся на них подробнее.

Процедуры **воздушного закаливания в детском саду** предполагают:

- поддержание постоянной температуры воздуха в помещении (игровая комната и спальня) в пределах 18-22°C;
- относительную влажность воздуха 40-60%;
- ежедневные прогулки при безветренной погоде до -5°C;
- сквозное проветривание помещений группы в то время, когда дети находятся на прогулке;
- физические упражнения при открытом окне (контрастное воздушное закаливание).

Водное закаливание — еще один эффективный метод. Он включает в себя следующее:

- растирание влажным полотенцем;
- полоскание горла прохладной водой;
- ванночки для ног с постепенным снижением температуры воды и увеличением времени.

Из методов нетрадиционного закаливания в детском саду можно отметить солевое закаливание. Оно состоит в следующем. Ребенок в течение нескольких минут ходит по «дорожке здоровья» (массажному коврику), накрытому смоченной 10%-ным солевым раствором салфеткой, потом столько же времени ходит по сухой поверхности, затем процедура повторяется. Такое чередование придаст необходимый контраст, а участие соли и массажных элементов способствует закаливанию кожи стоп и профилактике плоскостопия.

Следует отметить, что все описанные выше процедуры по закаливанию в детском саду следует начинать летом. Стартуют постепенно, медленно снижая температуру и увеличивая длительность каждой процедуры. Комплексы закаливания в детском саду всегда находятся под контролем медицинского работника. За три летних месяца детский организм привыкает к прохладе и контрасту, и к осени сопротивляемость детей вирусным инфекциям становится значительно выше.

По этой причине закаливание целесообразно проводить не только в будние дни, но и дома в выходные. Для этого достаточно соблюдать как минимум соответствующий режим дня и температурный режим помещения, также желательны ежедневные прогулки на свежем воздухе.

Кроме собственно закаливающих процедур, огромную роль в оздоровлении детей играет режим дня. Это приемы пищи, прогулки и сон ежедневно в одно и то же время и в одних и тех же условиях. В каждом детском саду существуют медицинские требования в отношении микроклимата в помещениях группы (они одинаковы для всех и обязательны к соблюдению). А поскольку закаливание — это целый комплекс мер, то в идеале оно должно носить индивидуальный характер, учитывая состояние здоровья каждого ребенка. Как вариант — это разделение детей на две группы (абсолютно здоровых и тех, кто недавно переболел или только начинает закаливаться).

Родители относятся к закаливанию по-разному: кто-то за, кто-то против. Но если вы отдаёте своего ребенка в сад, будьте заранее готовы к тому, что ваш малыш будет находиться в коллективе и, соответственно, соблюдать все требования. В этом нет ничего страшного или плохого, а вот польза закаливания очевидна.

Перечислим основные принципы закаливания:

- закаливание нужно начинать в состоянии полного здоровья;
- интенсивность и длительность закаливающих процедур должны нарастать постепенно с учётом переносимости их ребёнком;
- эффект закаливания зависит от систематичности его проведения.

Воздушные закаливающие процедуры входят в обычный режим дня:

- воздушные ванны при переодевании ребёнка и во время утренней гимнастики;
- сон в хорошо проветренной спальне с доступом свежего воздуха (открытые фрамуги, форточки);
- поддержание оптимального температурного режима в помещении (температура +18...20°C)
- ежедневные прогулки на свежем воздухе по 3-4 часа на свежем воздухе в любую погоду тренируют терморегуляторный механизм ребёнка, адаптируют его к колебаниям температуры, влажности, движению воздуха;
- одежда должна быть лёгкой, не стесняющей движений, с минимальным содержанием искусственных и синтетических материалов;

Во время прогулок следите за состоянием ребёнка, регулируйте его двигательную активность. В случае, если он вспотел, его нужно увести домой и сменить одежду. Помните, что одежда, высыхая на ребёнке, вызывает его переохлаждение.

Закаливание солнцем начинают со световоздушных ванн в тени деревьев, затем переходят на местные солнечные ванны, оставляют открытыми отдельные участки

тела, руки, ноги. Длительность приёма ванн постепенно увеличивается, проводятся они под контролем самочувствия ребёнка. Голова ребёнка должна быть постоянно закрыта от солнечных лучей светлой панамой. В жаркий летний день малышам обязательно требуется питьё. Наилучшее время для приёма ванн — с 10 до 11 часов утра.

Наиболее эффективный метод закаливания — закаливание водой. Он также должен прочно закрепиться в режиме дня дошкольного возраста в ежедневных процедурах: мытьё рук после сна или пользования туалетом тёплой водой с мылом. Затем — попеременное умывание рук до локтей, лица, шеи, верхней части груди тёплой и прохладной водой; чистка зубов с последующим полосканием полости рта прохладной водой; полоскание горла кипячёной водой после приёма пищи с постепенным снижением её температуры с 36 до 22 °С на 1°С каждые 5 дней;

К специальным закаливающим водным процедурам относятся:

Обтирания тела. Обтирание частей тела (руки, грудь, спина) начинают с сухого растирания до лёгкой красноты кожи варежкой или мохнатым полотенцем в течение 7—10 дней. Затем производятся влажные обтирания, температуру воды снижают с 30...32 °С до комнатной на 1 °С каждые 2 дня. Продолжительность процедуры — до 3 минут. В конце следует сухое обтирание;

С целью закаливания дошкольников можно использовать контрастное обливание стоп водой. Детям ослабленным, часто болеющим ОРЗ рекомендуется щадящий режим обливания, когда обливают ноги сначала тёплой водой (+38...36°С), затем +28°С и заканчивают снова тёплой водой. Детям здоровым рекомендуется больший контраст: +38 — +18 — +38 — +18°С. Заканчивают процедуру сухим растиранием. Обливание проводят из кувшина или лейки с перфорированной насадкой.

можно использовать контрастные обливания для рук, температурный режим такой же, как и при обливании стоп.

общие обливания тела проводятся водой с начальной температуры +36°С, длительность первого обливания 15 секунд. В дальнейшем температура воды постепенно снижается на 1°С в неделю, а длительность увеличивается до 35 секунд.

В случае болезни ребёнка закаливающие процедуры возобновляют по щадящему режиму через 1-2 недели после полного выздоровления в зависимости от характера заболевания. Температура воды при этом должна быть на 2-3 градуса выше, чем до заболевания ребёнка.

Самый мощный закаливающий фактор, гармонично сочетающий в себе приятное полезное — плавание. Занятия на воде комплексно воздействуют на весь организм, плавание укрепляет его и закаливает.

От трех до шести

Этот возраст называется дошкольным — раннее детство уже позади, начинается этап, предшествующий поступлению в школу.

Тем, кого родители начали закалывать с первых дней жизни, несомненно, будет легче учиться, им не придется пропускать занятия из-за частых насморков и ангин. Но и приступив к закаливанию ребенка в три-четыре года и даже в пять-шесть лет, можно успеть очень много.

В течение дня — обязательно!

В режим дня ребенка с той - же обязательностью, как еда, сон, прогулки, должны войти и закаливающие процедуры. Предлагаем следующее расписание.

Утром — воздушная ванна в течение 15 минут; из них 6-7 минут советуем делать гимнастику.

После воздушной ванны и гимнастики — умывание до пояса водой, температура которой 16-14 градусов, а если прежде водных процедур не проводили — 27 градусов.

До и после умывания — полоскание горла. В первые дни теплой водой — 36-33 градуса; через каждые 5 дней снижать ее температуру на 1 градус, доведя до 18-16.

Эта процедура особенно полезна ослабленным, часто болеющим детям. Исходная температура воды для них та же, но снижать ее надо медленнее — каждые 7 дней.

Бели ребенок заболел, полоскание не прекращают, но снижать температуру воды не следует. Лучше даже полоскать горло водой более теплой — на один градус выше, чем до заболевания.

Самое благоприятное время для солнечных ванн — от 8 до 11 часов, длительность до 30 минут, но в два приема. Полежал ребенок 5-15 минут на солнышке, потом отдохнул в тени и снова на 5-15 минут — под прямые солнечные лучи.

Закаленному ребенку можно утреннее умывание до пояса заменить общим обливанием или душем; или, встав с постели, пусть умоется и вымоется до пояса, а обливание сделайте после солнечной ванны.

Ножные контрастные ванны — после дневного сна.

Эту процедуру можно заменить обливанием ног. Начальная температура воды — 28 градусов, понижая ее каждые 8-4 дня (для ослабленных детей — каждые 7 дней), довести до 16 градусов.

Все закаливающие процедуры лучше проводить утром и днем, около 9 и 15 часов. Исследования показали, что в это время суток у детей дошкольного возраста лучше развиваются приспособительные реакции к колебаниям температуры.

Основные правила закаливания ребенка

1. Приступать к закаливанию можно в любое время года.
2. Закаливание эффективно только тогда, когда его проводят систематически; без постоянного подкрепления достигнутые результаты снижаются.
3. Нельзя резко увеличивать продолжительность и силу закаливающих воздействий. Нарушение принципа постепенности может вызвать переохлаждение и заболевание ребенка.
4. Закаливающие процедуры нельзя начинать, если ребенок болен.
5. Эффективность закаливающих процедур увеличивается, если их проводят комплексно.
6. Процедура должна нравиться ребенку, вызывать положительные эмоции.

Вместе с мамой и папой

Известно, что дети любя подражать взрослым, и будет очень хорошо, если эту способность ребенка родители используют для того, чтобы воспитать у него прочную привычку к гимнастике и закаливающим процедурам. Утреннюю зарядку дети и родители могут делать вместе!

Специальными наблюдениями установлено, что у детей, которые даже только три раза в недели (осенью и зимой соответственно одетые) выполняют гимнастические упражнения на воздухе, снижается активность бактериальной флоры носоглотки, иными словами, им начинают меньше угрожать острые респираторные заболевания.

К 4 году ребенок уже заметно выносливее, чем на третьем. Он может, например, непрерывно идти пешком от 20 до 40 минут. Приучайте его к ходьбе! Прогулка с мамой и папой за город, в парк оставит у него радостные впечатления и будет очень полезной.

Одно из самых любимых летних занятий детей этого возраста — катание на велосипеде. В 3-4 года малыши легко овладевают трехколесным, а с 5 лет и двухколесным. Длительность непрерывного катания на велосипеде — от 15 до 30 минут.

Зимой детей всегда привлекает катание с гор на санках. Очень хорошо! Пусть только ребенок, согласно известной русской поговорке, полюбит и саночки возить: следите, чтобы он сам подымался с ними в гору! Так он и не озябнет, и физическая тренировка будет эффективнее.

С 4-5 лет учите детей ходить на лыжах; вначале — правильно стоять на них, затем — ходить без палок, и, только когда они хорошо овладеют этим умением, можно вручить им палки.

Малыша 4-5 лет можно поставить и на коньки. Вначале он будет устать уже через 10-15 минут, но чем увереннее он начнет чувствовать себя на льду, тем дольше сможет кататься — по 40-60 минут (с перерывами каждые 20 минут).

Терморегуляционные механизмы ребенка тренируются под воздействием и сильных, но кратковременных охлаждений и относительно слабых, до более длительных. Кроме того, исследователи установили, что закаливание наиболее эффективно в том случае, когда охлаждаются не только отдельные участки тела, но и все тело. Это значит, что одни только контрастные ножные ванны или обливания при всей их пользе не дадут максимального эффекта. Хотите, чтобы ваш ребенок рос крепким, — применяйте весь комплекс, о котором мы рассказали!

Если вы закаляете ребенка не первый год, можно рекомендовать сочетание водных процедур с последующими воздушными ваннами сначала в комнате, а летом и на открытом воздухе. После обливания или душа не вытирайте ребенка досуха. Удалите лишь крупные капли воды легкими прикосновениями махрового полотенца. Пусть он обсохнет, оставаясь обнаженным: в результате испарения влаги происходит дальнейшее охлаждение тела.

Но допускать, чтобы ребенок дрожал, нельзя. Если ему холодно — надо сделать легкий массаж, растереть его полотенцем. В течение нескольких дней повторите

обливание с последующей воздушной ванной — и ребенок привыкнет к этому, дополнительного согревания не потребуется.

Напоминаем, это процедура сильнодействующая, и начинать с нее закаливание нельзя.

Осторожность, постепенность, систематичность — три принципа, которых надо неукоснительно придерживаться, закаливая ребёнка.