

## Тема: «Закаливание в детском саду»



**Закаливание в детском саду – один из действенных методов укрепления иммунитета и профилактики заболеваний.**

### **Принципы закаливания:**

1. Систематичность использования закаливающих процедур.
2. Постепенность увеличение силы раздражающего воздействия.
3. Последовательность в проведении закаливающих процедур.
4. Учет индивидуальных особенностей ребенка и состояние его здоровья.
5. Комплексность воздействия природных факторов.
6. Положительно – эмоциональное отношение ребенка к закаливающим процедурам.

## Правила и противопоказания

**Закаливание в детском саду** может проводиться при определенных условиях:

- 1). **Закаливание** должно проводиться регулярно. Перерыв в закаливании уменьшает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.
- 2). **Закаливание** начинается со слабых раздражителей и затем переходит к сильным. Это касается постепенно понижения воды, например, в ванночках для ног или температуры в помещении.
- 3). **Закаливание** должно учитывать индивидуальные особенности организма и здоровья ребенка. залогом успешного закаливания является также положительный настрой ребенка.
- 4). На **закаливание в детском саду** должен дать «добро» врач.

Последний пункт особенно важен, ведь существует еще и ряд противопоказаний, когда **закаливание** ребенку не рекомендуется, а именно:

- если еще не прошло пяти дней после заболевания или профилактической прививки;
- если еще не прошло двух недель после обострения хронического заболевания;
- карантин в детском саду;
- повышенная температура у ребенка вечером;
- страх у ребенка перед закаливанием.

## По каким признакам определить, эффективно ли закаливание?

- 1). **Настроение** – жизнерадостное, спокойное, ребенок нормально реагирует на окружающее.
- 2). **Самочувствие** – бодрое, ребенок всегда готов к действию, активно участвует во всех играх и занятиях.
- 3). **Утомляемость** – нормальная, наблюдается умеренная усталость.
- 4). **Аппетит** – хороший, активно ест все предлагаемые блюда, во время еды не отвлекается.
- 5). **Сон** – спокойный, глубокий, засыпает быстро (через 5-15 мин.), время сна отмечается расслабления мышц, ребенок не пробуждается от звука и света.

## Формы закаливания:

### 1). Закаливания воздухом

#### Прогулки на свежем воздухе

(соблюдение режима прогулок), вне зависимости от погоды, ежедневно, в течение года (одежда по сезону) все группы.

**Свежий воздух – замечательное средство закаливания детского организма!**



#### Прием детей на улице

(все группы, кроме 1 младшей группы в период адаптации)

#### Утренняя гимнастика на воздухе

(июнь – август) – от 3 – 7 лет

**Физкультурные занятия на воздухе –**  
в течении года (10-30 мин. в зависимости от возраста) –  
от 3 до 7 лет

**Воздушные ванны –** после сна, ежедневно, в течение  
года (5-10 мин., в зависимости от возраста), а также в  
течение дня - все группы

**Облегченная одежда –** в течении дня ежедневно, в  
течении года) – все группы



**Выполнение режима проветривания помещения (по**  
графику), ежедневно, в течение года (твоздуха +20) –  
все группы

**Дневной сон с открытой фрамугой**  
( $t$  воздуха +15 +16), ежедневно, (июнь – сентябрь); Сон  
без маечек (от 3-7 лет)

**Контрастные воздушные ванны –**  
после сна, на физкультурных занятиях (12 мин., не менее  
6 перебежек по 1-1,5 мин.,  $t$  воздуха +13 +16;  $t$  воздуха  
+21 +24) – от 3 – 7 лет

**Дыхательная гимнастика –**  
во время утренней зарядки, на физкультурном занятии,  
на прогулке, после сна, ежедневно, в течении года  
(все группы)



**Хождение босиком по массажным коврикам –  
после сна, ежедневно, в течение года:**

от 1.5 - 3 лет – 3 - 5 мин

от 3 - 4 лет – 5 - 8 мин

от 4 - 5 лет – 8 - 10 мин

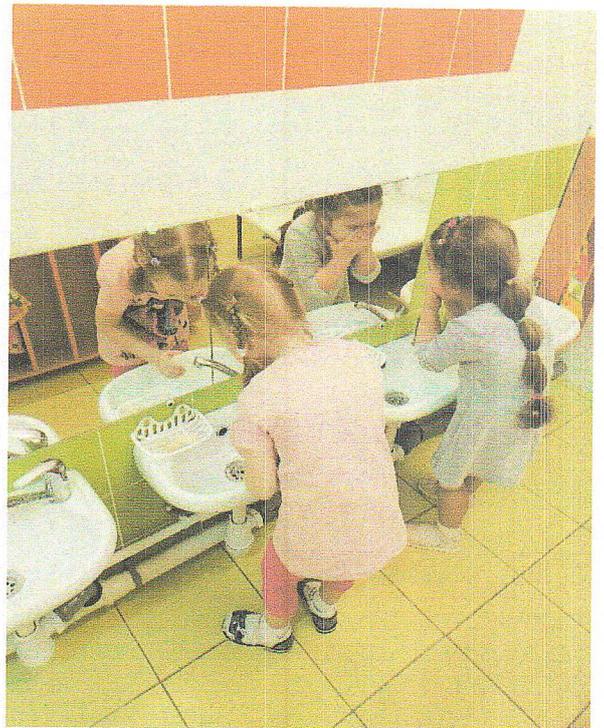
от 5 - 6 лет – 10 - 15 мин

от 6 - 7 лет – 15 - 20 мин



## 2). Закаливание водой

**Влажные обтирания** – мягкая варежка (индив. для каждого ребенка), смоченная водой (нач.  $t$  воды  $+34 +35^{\circ}\text{C}$  при  $t$  воздуха не ниже  $+23^{\circ}\text{C}$ , через 3-4 дня снижается на  $2^{\circ}\text{C}$  и доводится до  $+22^{\circ}\text{C}$ ). Вначале, слегка массируя, обтирают шею, грудь, живот, спину, руки, ноги. Затем насухо вытирают полотенцем (5 мин) – от 3 – 7 лет.



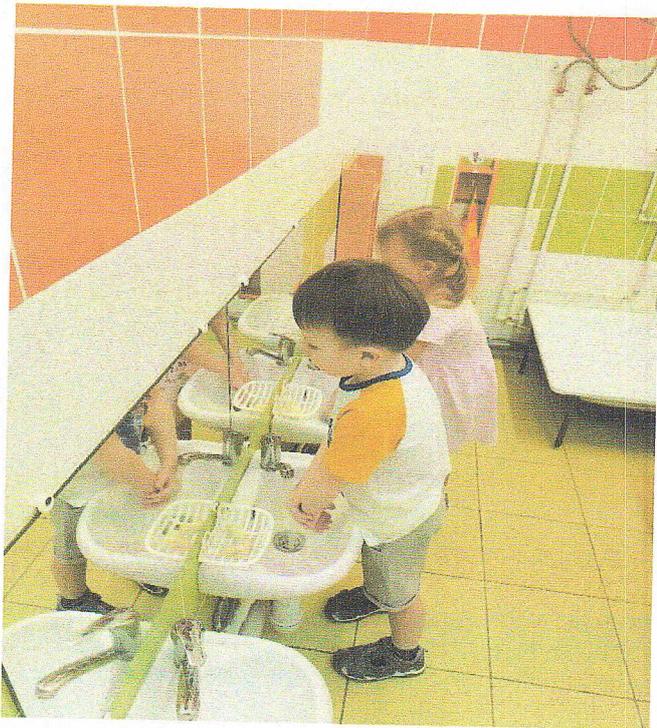
### **Обливание ног –**

после сна (нач.  $t$  воды  $+36 +18 +36$ ); 2 недели, потом интервал 2 недели, в течение года (от 3 – 7 лет).

### **Умывание –**

после каждого приема пищи, после прогулки, после сна ( $t$  воды  $+28 +20$ ), ежедневно (все группы).

**Контрастное обливание рук по локоть –**  
после сна (нач. t воды +18 +20 – 2- - 30 сек.) все группы.



**Полоскание рта –** после каждого приема пищи (50-70  
мл. воды t воды +20), ежедневно – 3 раза в день  
(от 3 – 7 лет).



**Полоскание горла –** после сна (нач. t воды +36 до +20),  
ежедневно (от 4 – 7 лет).

### 3). Закаливание солнцем

#### Отдых в тени

#### Солнечные ванны на прогулке

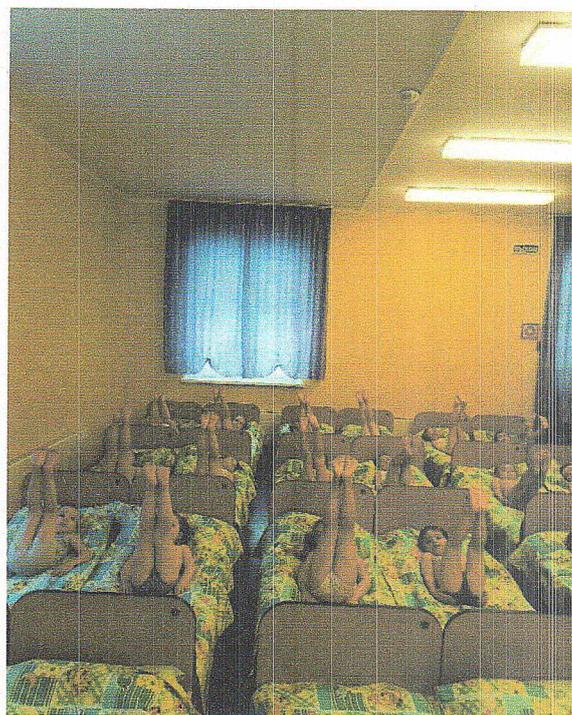
Солнечные ванны – после сна (в помещении).



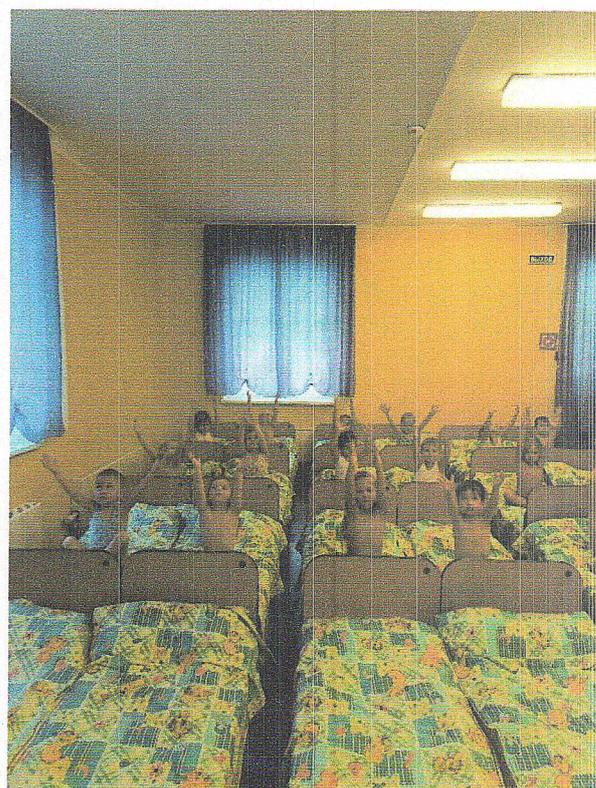
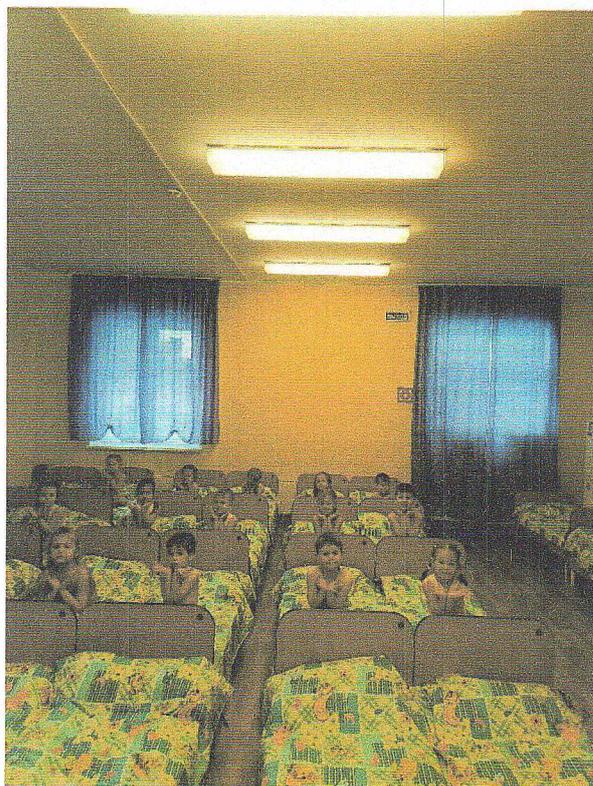
# Гимнастика после сна

1). Спокойная музыка (релаксация)

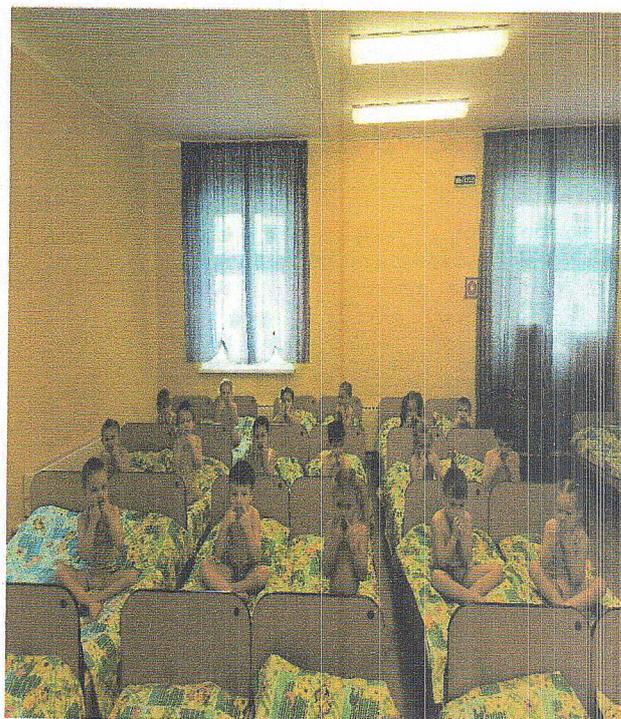
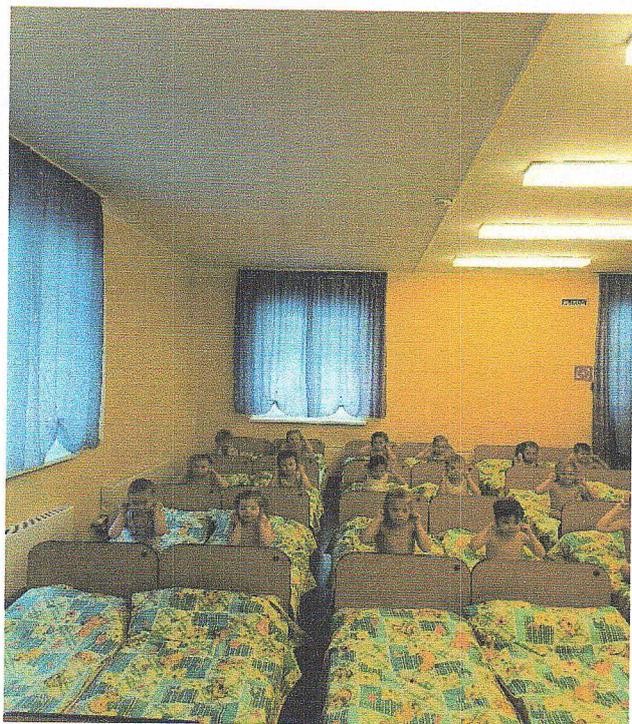
2). Упражнения, лежа в кровати



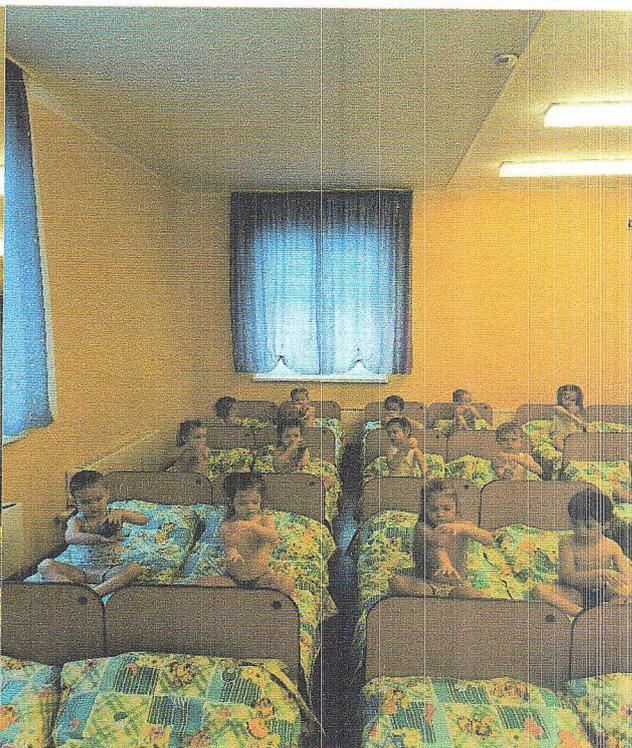
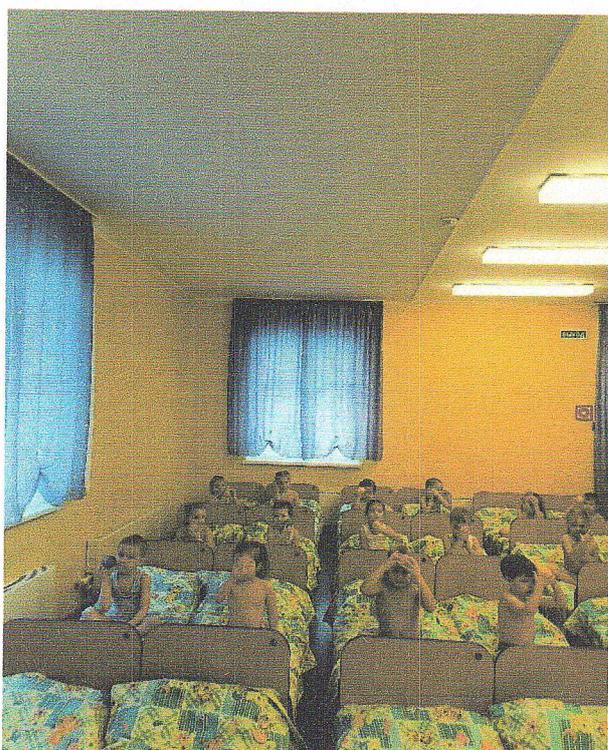
3). Упражнения, сидя в кровати



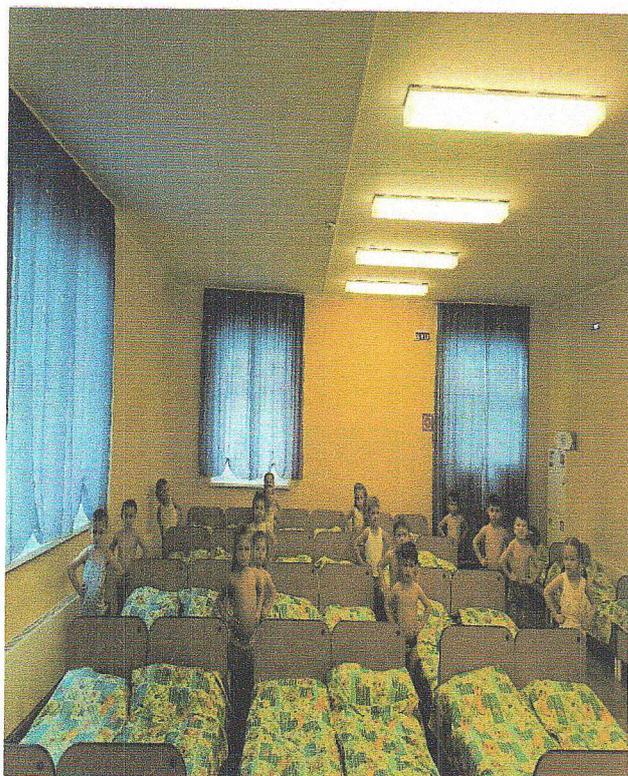
## Точечный массаж



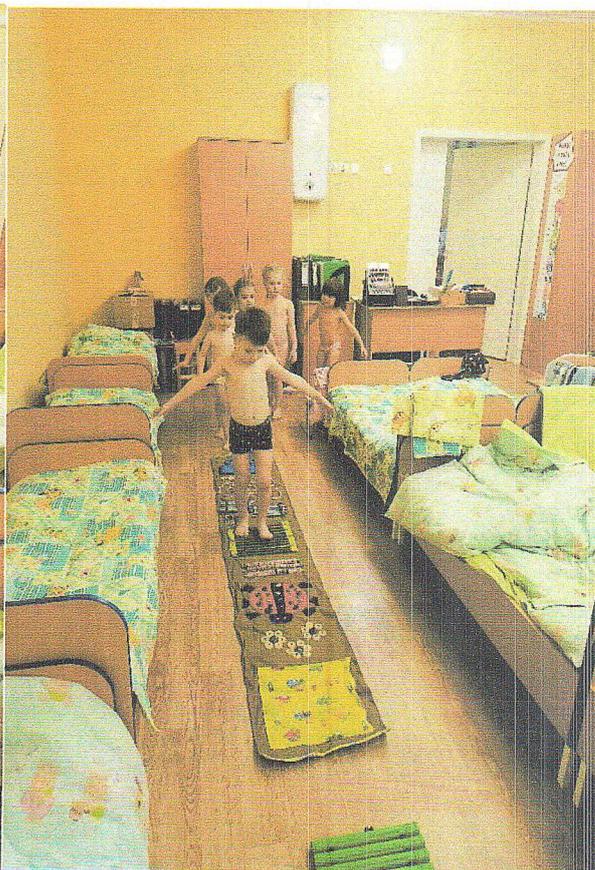
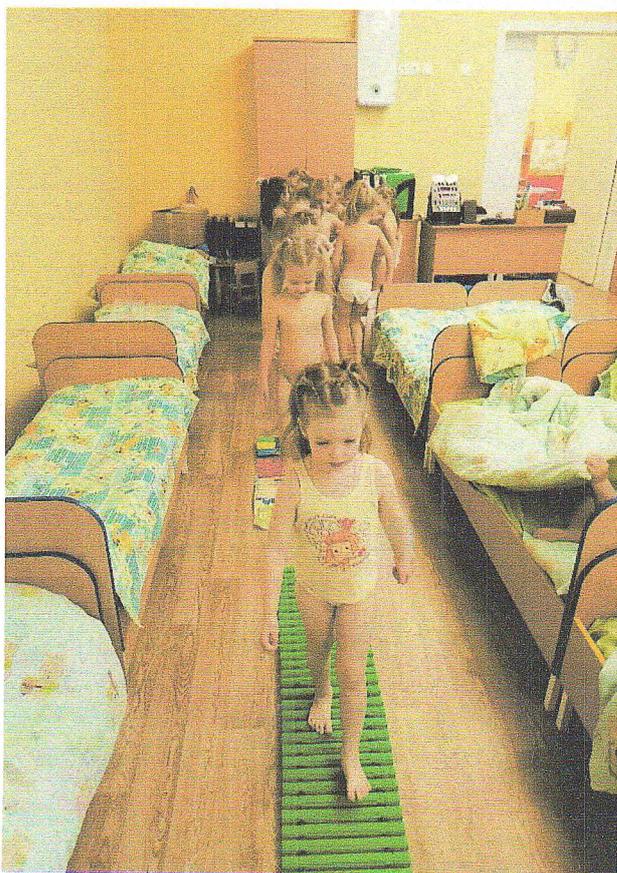
## Самомассаж с помощью индивидуальных массажных мячей



#### 4). Упражнения возле кровати

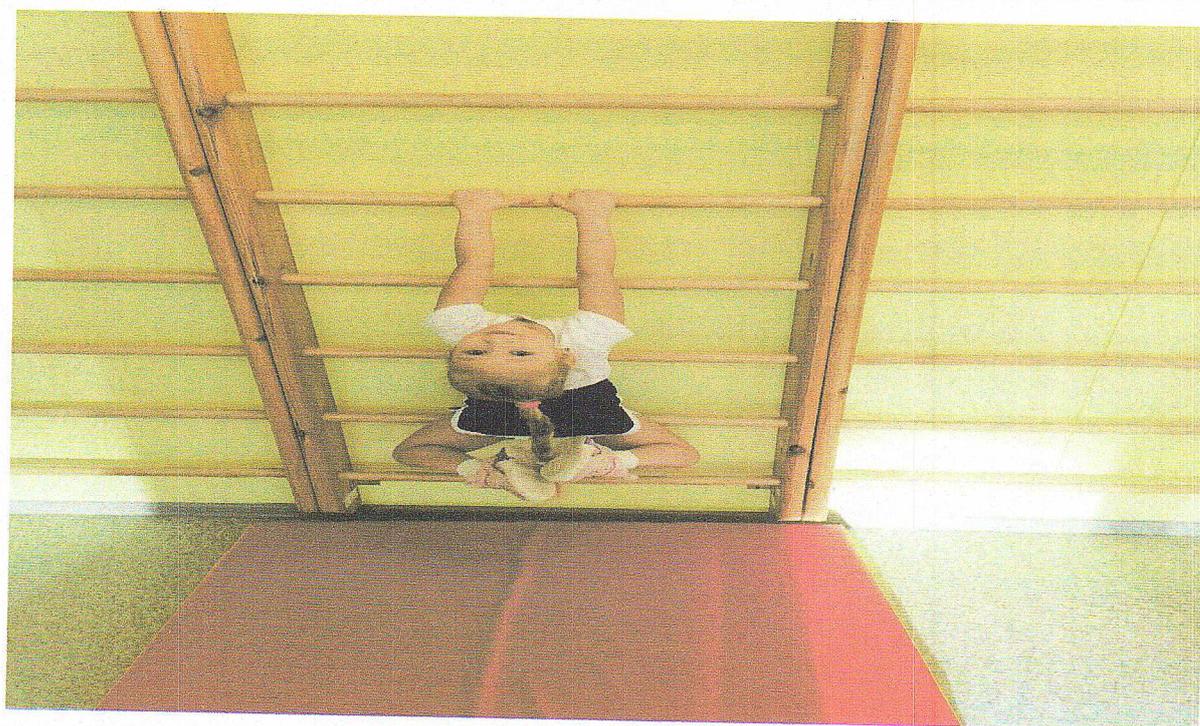
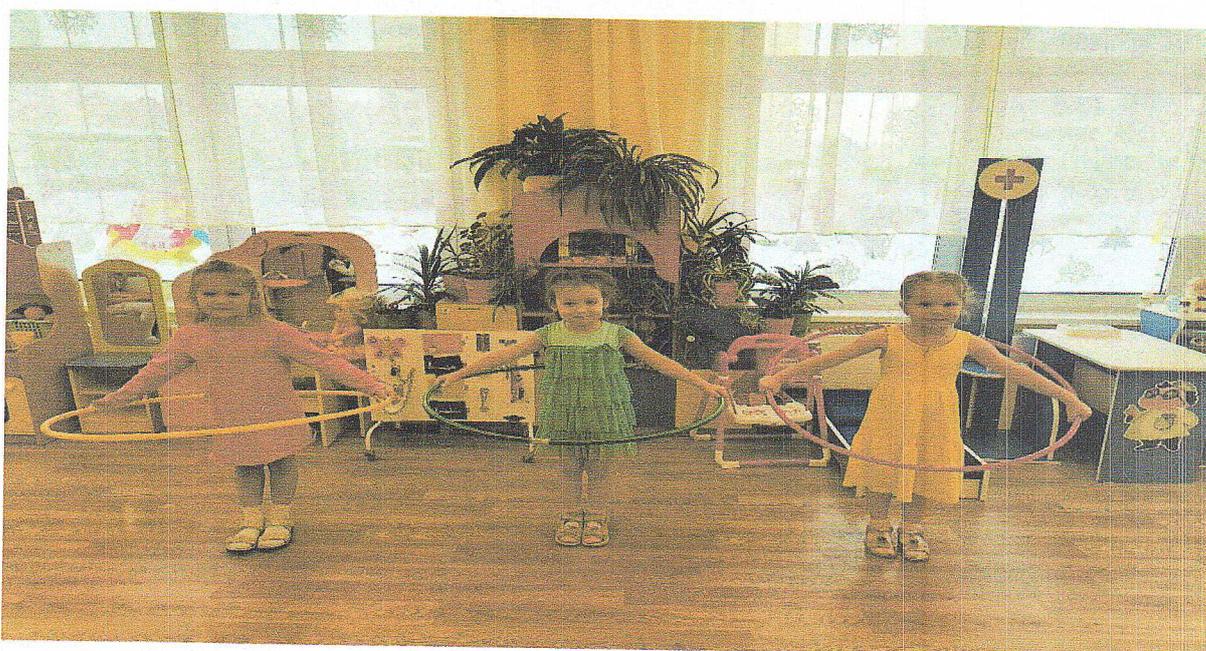


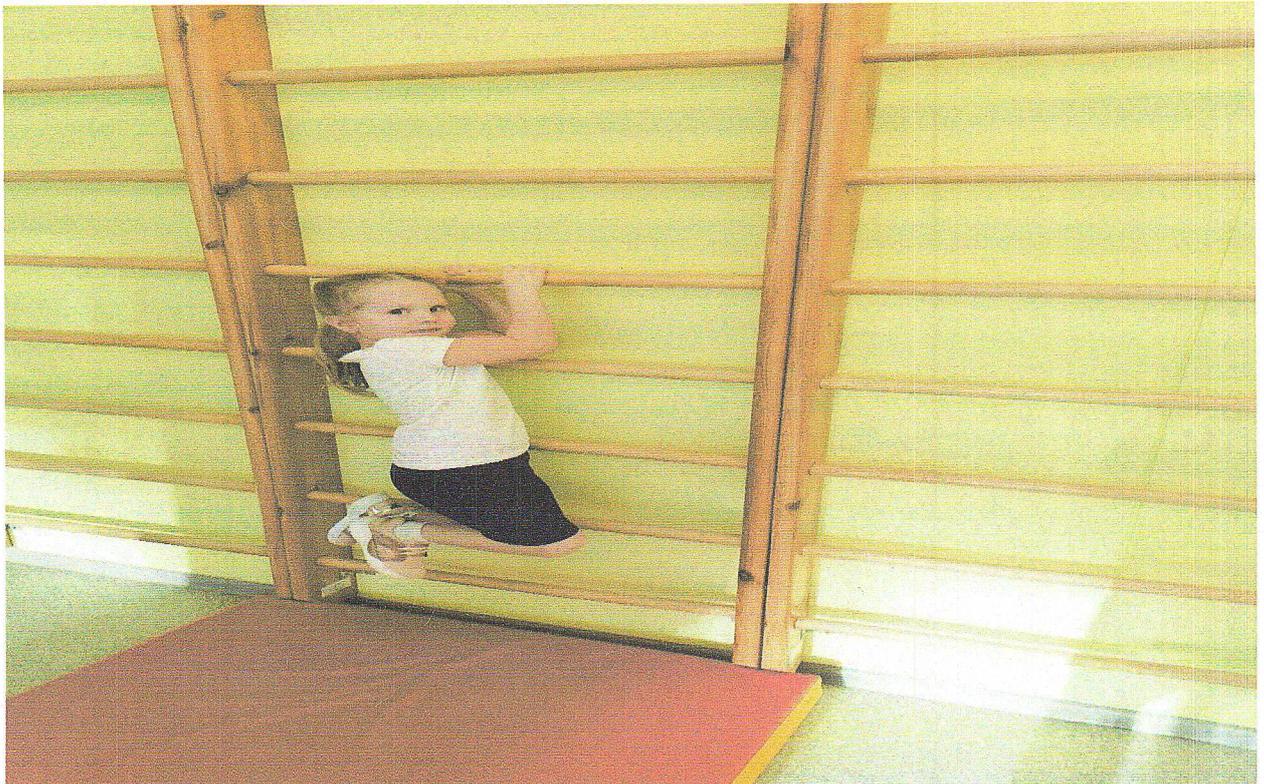
#### 5). Ходение босиком по массажным коврикам



**Все что способствует включению в рабочий ритм и дает возможность всем детям развить выносливость, ловкость, быстроту реакций, укрепить здоровье, кроме того создается база для успешного овладения достаточным запасом движений и поступать в школу активными, крепкими, готовыми к перемене условий и к более значительным нагрузкам.**

**Самое главное – не прекращайте закаливания!**





## Список литературы:

1. Артюхова Ю. «как закалить свой организм»  
Изд. «Харвест»
2. Лаптев А.П. «Закаливайтесь на здоровье»  
Москва «Медицина» 1992 г.
3. Попов С.Н. «Лечебная физическая  
физкультура» Изд. «физкультура и спорт»  
Москва 1978 г.
4. Степаненкова Э.Я. «Теория методики по  
физическому воспитанию ребенка» 2007 г.

## Общие требования

1. Создание экологически благоприятных условий в помещениях для игр и занятий детей:
  - соблюдение санитарных и гигиенических требований;
  - сквозное проветривание (3-5 раз в день в отсутствие детей);
  - специальный подбор комнатных растений, поглощающих вредные химические вещества, выделяющих фитонциды и увлажняющие воздух;
  - поддержание температуры воздуха в пределах 20-22 0С.
2. Высокая культура гигиенического обслуживания детей (туалет, кормление, сон, одевание на прогулку).
3. Обеспечение психологического комфорта на протяжении всего времени пребывания в детском саду.
4. Индивидуализация и дифференциация режимных процессов и их воспитательная направленность с учетом здоровья и развития детей.
5. Оптимальный двигательный режим.

## Организованная двигательная деятельность

1. Утренняя гимнастика (ежедневно)
2. Занятия физкультурой (2 раза в неделю)
3. Подвижные игры на первой и второй прогулках (ежедневно)
4. Самостоятельная двигательная деятельность с разными физкультурными пособиями:
  - утром
  - после завтрака
  - на прогулке
  - после сна
  - на второй прогулке
5. Базовая и игровая деятельность
6. Закаливание:
  - оздоровительные прогулки, ежедневно
  - умывание прохладной водой перед приемом пищи, после каждого загрязнения рук
  - полоскание рта после каждого принятия пищи и после сна водой комнатной температуры (прохладной)
  - воздушные ванны после сна, на занятии по физкультуре
  - ходьба босиком в обычных условиях и по ребристым дорожкам после сна, на занятиях физкультурой (время увеличивается постепенно)

Система мероприятий в старшей группе будет отличаться от приведенной двигательным режимом и более сильными дозами закаливания

(например, умывание, полоскание горла может проводиться прохладной, холодной и даже ледяной водой, увеличивается продолжительность воздушных ванн и ходьбы босиком и т.п.).

### Оздоровительная работа

1. Сквозное проветривание
2. Санитарный режим
3.  $t^0 = 20-22C$
4. Индивидуализация режимных процессов с учетом здоровья и развития детей
5. Оптимальный двигательный объем (4 ч в день)
6. Утренняя гимнастика
7. Физкультурные занятия
8. Подвижные игры
9. Закаливание:
  - оздоровительные прогулки;
  - умывание прохладной водой;
  - воздушные ванны:
    - а) гимнастика после сна (с элементами дыхательной гимнастики);
    - б) дорожка здоровья;
    - в) облегченная одежда;
    - г) сон с открытой фрамугой.
10. Употребление лука, чеснока в осенне-зимний период
11. Употребление витаминов в период вспышки заболеваний
12. Витаминизация III блюда

### Основные принципы и средства закаливания

С давних времен использовались и сейчас остаются основными и самыми действенными средствами закаливания естественные силы природы: **солнце, воздух и вода.**

Целью физического воздействия является воспитание здоровых, стойких, мужественных людей, активных строителей коммунистического общества и бесстрашных защитников Родины. Закаливание организма детей служит той же цели.

Закаливание чаще всего рассматривается как процесс приспособления организма к меняющимся условиям погоды и климата. Но говоря о закаливании как средстве физического воспитания, мы имеем в виду не только приспособление организма, происходящее под влиянием неблагоприятных условий. Закаливание надо рассматривать как сознательное

применение в определенной системе мероприятий, повышающих сопротивляемость организма, воспитывающих способность быстро и без вреда для здоровья применяться к различным условиям внешней среды. Закаливание следует начинать с самого раннего детства и продолжать в течение всей жизни, видоизменяя формы и методы его применения в зависимости от возраста. Оздоровительное значение воздушных, солнечных ванн, водных процедур несомненно. Закаленные дети меньше болеют, легче переносят заболевания. Доступность средств закаливания заключается в том, что они всегда под рукой, главное в том, что можно использовать в том или ином виде, в любое время года, в любых условиях. Они не требуют сложной аппаратуры и специальных кабинетов; способы их применения в умелых руках не представляют затруднений.

При закаливании надо руководствоваться определенными принципами, к числу таких относятся: постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей ребенка. Если не будут соблюдаться эти принципы, то закаливание будет носить случайный характер.

Нельзя предъявлять слишком больших требований к неподготовленному организму, - он может не справиться с ними. Соблюдение принципа постепенности особенно важно для детей, так как детский организм еще не обладает большой сопротивляемостью. Чтобы был эффект от закаливания необходимо постепенно усиливать нагрузку.

Нельзя прерывать начатые мероприятия. Но систематичность нужна не только в проведении того или иного специального мероприятия. Если проводятся все мероприятия, а дети мало гуляют, одеваются слишком тепло, не в соответствии с погодой, то закаливание нельзя считать полноценным. Закаливание должно проводиться систематично, лучше всего с самого рождения и продолжаться в течение всей жизни. Необходимо также считаться с индивидуальными особенностями ребенка.

Есть дети чувствительные, к ним применяются более нежные средства закаливания или более постепенно, осторожно, но совсем отказываться от средств закаливания нецелесообразно. Дети должны принимать активное участие в закаливающих мероприятиях, знать порядок их проведения.

Большое значение имеет и заинтересованность детей. Личный пример взрослых также имеет большое значение: если взрослые сами боятся холода, не любят прогулок, вряд ли они смогут воспитать детей закаленными.

## "ВОДА"

Вода - общепризнанное средство закаливания. Преимущество воды перед другими средствами закаливания заключается в том, что водные процедуры легко дозировать.

Принцип постепенности легче всего выдержать именно при применении воды: можно взять воду той температуры, которая нужна в данном случае, постепенно снижая ее.

При проведении водных процедур с детьми дошкольного возраста следует придерживаться следующих правил:

1. Надо, чтобы дети к воде подходили с теплым телом, при этом нужно, чтобы в помещении, где это происходит, температура должна соответствовать принятым для данного возраста, а также, чтобы детям не приходилось долго ожидать своей очереди.

2. Надо проследить за своевременным появлением покраснения кожи. Если эта реакция запаздывает, надо способствовать ее наступлению, тщательным растиранием кожи полотенцем "до красноты".

3. Чем холоднее вода, тем короче должно быть время ее "соприкосновения с телом".

*Существует несколько отдельных способов закаливания водой:*

1. *Обтирание* - самая нежная из всех водных процедур. Его можно применять во всех возрастах, начиная с младенческого. Обтирание производится смоченной в воде материей, ткань которой должна удовлетворять следующим условиям: хорошо впитывать воду, не быть слишком мягкой. Желательно, чтобы рукавички были хорошо смочены, но вода не должна с них капать. После обтирания тело растирают сухим полотенцем. Обтирание сопровождается легким массирующим действием, а массаж всегда делают от периферии к центру, поэтому конечности надо обтирать снизу вверх (руки от кисти, ноги от стопы). Снижение температуры на один градус через 2-3 дня.

2. *Обливание* - бывает местное и общее. Местное обливание: обливание ног, чаще всего используется в яслях и младших группах. Начальная температура воды +30, затем доводят до +18, а в старших группах до +16. Время обливания ног 20-30 секунд. 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 секунд. Душ действует сильнее, чем простое обливание. Вода из душа оказывает массирующее действие, ощущается как более теплая, чем даже вода при обливании.

3. *Купание* проводится в естественных условиях, то есть в водоемах (реке, озере, море) в летнее время - является одним из лучших способов закаливания. Можно купать детей с раннего возраста, начиная с температуры +24 - 26 воздуха и не ниже +22 воды, более закаленных детей можно купать при температуре +19 - 20 воды. Длительность пребывания в воде увеличивается от 1-2 минут до 5-8 мин. после купания всегда должны быть движения.

Купание противопоказано детям с заболеванием сердца, болезнями почек, почечных лоханок, детям, недавно перенесшим плеврит, воспаление легких.

В каждом отдельном случае вопрос о применении купания решается врачами.

## "ВОЗДУХ"

Воздух - это среда, постоянно окружающая человека. Он соприкасается с кожей - непосредственно или через ткань одежды и со слизистой оболочкой дыхательных путей. Из специальных мер закаливания воздухом в детских садах применяются: сон на воздухе, в холодное время и воздушные ванны. В детском саду мы используем воздушный режим.

## "СОЛНЦЕ"

Закаливающее значение действия солнца своеобразно. Солнце является сильно действующим средством закаливания. Солнечные лучи оказывают на организм общее укрепляющее действие, повышают обмен веществ в организме, лучше становится самочувствие, сон, кожа лучше регулирует теплообмен. Но солнце может оказывать и отрицательное действие. Поэтому надо к этой процедуре подходить очень осторожно. У младших детей особенно полезны солнечные ванны, но важен при этом индивидуальный подход. Проводить солнечные ванны надо в движении, но игры надо проводить спокойного характера. Солнечные ванны увеличиваются постепенно:

- в младших группах до 20-25 мин.
- в старших группах до 30-40 мин.

Солнечные ванны лучше принимать с 8 до 9 ч и с 15 ч до 16 ч. Начинать надо после еды, чтобы прошло не меньше полутора часа, и до начала еды за полчаса. Надо опасаться перегревов. Нужны светлые панамки. Если ребенок перегрелся, надо накрыть лицо полотенцем, отвести в тень, умыться, дать воды.

В детском саду закаливание осуществляется путем включения элементов закаливания в повседневную жизнь детей и проведения специальных мер закаливания. Закаливание в режим дня повседневной жизни сводится к следующему:

- а) создание привычки к широкому пользованию свежим наружным воздухом в помещении;
- б) рациональная одежда;
- в) длительное пребывание на воздухе независимо от погоды;
- г) воспитание привычки к холодной воде.

Применение закаливания несколько видоизменяется в зависимости от времени года и от возраста детей.

Все закаливающие процедуры должны проводиться ежедневно. Обтирание и обливание проводятся после сна, строго под наблюдением медицинских работников.

### Одежда детей на прогулке в зимнее время года

- от + 6 до - 3: 4-хслойная одежда: белье, платье, трикотажная кофта, колготки, рейтузы, куртка или демисезонное пальто (без трикотажной кофты, если  $t^0$  выше 0 градусов).
- от -3 до -8: 4-хслойная одежда: белье, платье, кофта, колготки, рейтузы, зимнее пальто, утепленные сапоги.
- от -9 до -14: 5-тислойная одежда: белье, платье, кофта или свитер, колготки, рейтузы (2 пары), зимнее пальто, утепленные сапоги.

Сон в группе при  $t^0$  +16 +15 - теплая рубашка с длинными рукавами или пижама, теплое одеяло.

### Одежда детей при различной $t^0$ воздуха помещения

**+ 23 и выше**

1-2-х слойная одежда: тонкое х/б белье, легкое х/б платье, с короткими рукавами, носки, босоножки.

**+21- 22**

2-х слойная одежда: белье, платье х/б или полушерстяное с длинным рукавом, колготки для детей 3-4х- лет, для детей 5-7-ми лет - гольфы, туфли.

**+18 – 20**

2-х слойная одежда: белье, платье с длинным рукавом, колготки, туфли.

**+16 – 17**

3-х слойная одежда: х/б белье, трикотажное или шерстяное платье с длинным рукавом, кофта, колготки, туфли или теплые тапочки.

## Организация закаливания летом

В системе физического воспитания детей дошкольного возраста закаливанию принадлежит большое место.

Сделать организм человека стойким, гибким и выносливым, обладающим высокой способностью к сопротивлению и борьбе с неблагоприятными условиями окружающей его среды - такова задача закаливания.

Закаливание чаще всего рассматривается как процесс приспособления организма к меняющимся условиям погоды и климата. Но, говоря о закаливании и как о средстве физического воспитания, мы имеем в виду не только приспособленность организма, происходящего под влиянием неблагоприятных условий. Закаливание надо рассматривать как сознательное применение в определенной системе мероприятий, повышающих сопротивляемость организма, воспитывать способность быстро и без вреда для здоровья применяться к различным условиям внешней среды.

Закаливание следует начинать с самого раннего детства и продолжать всю жизнь, изменяя формы и методы его в зависимости от возраста.

Закаляя детей дошкольного возраста, мы ставим перед собой следующие конкретные задачи:

- 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.

Наиболее широкие возможности для оздоровления предоставляются летом. Использование в полной мере таких естественных факторов природы, как солнце, воздух, вода, обогащение питания свежими фруктами, повышение двигательной активности, все это благоприятно влияет на здоровье детей.

*Закаливание в режиме повседневной жизни сводится к следующему:*

- создание привычки к широкому пользованию свежим наружным воздухом в помещении;
- рациональная одежда;
- длительное пребывание на воздухе независимо от погоды
- привычка к прохладной воде.

По утрам и вечерам  
Открываю в ванной кран.  
Я воды не пожалею,  
Уши вымою и шею.  
Пусть течет водица —  
Я хочу умыться.

Посильнее кран открыла  
И взяла кусочек мыла,  
Пышно пена поднялась —  
Смыла с рук и пыль, и грязь.  
Полотенчиком махровым,  
Разноцветным, чистым, новым,  
Вытру спину, плечи, шею.  
Чувствую себя бодрее!

Чищу зубы пастой мятной,  
Ароматной и приятной.  
Щеткой действую умело,  
Зубы будут очень белы!

К речке быстро мы спустились  
Наклонились и умылись.  
Раз, два, три, четыре —  
Вот как славно освежились.  
А теперь поплыли дружно.  
Делать так руками нужно:  
Вместе раз — это брасс.  
Одной, другой — это кроль.  
Три, два, один — плывем, как дельфин.  
Качаясь на волне, плывем на спине.  
Вышли на берег крутой,  
отряхнулись — и домой