

**Открытое акционерное общество
«Российские железные дороги»
(ОАО «РЖД»)**

**ЧАСТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Детский сад № 248 открытого акционерного общества
«Российские железные дороги»**

Закаливание детей в дошкольных образовательных организациях

**Исполнитель:
воспитатель Бурик О.А.**

Владивосток, 2018

Организация закаливания в ДОО

Под **закаливанием** понимается комплекс мероприятий, направленных на тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию факторов внешней среды



Закаливание оказывает специфическое и неспецифическое действие на организм:

- **специфическое** проявляется в повышении устойчивости организма к воздействию метеорологических факторов при проведении охлаждающих процедур или повышении устойчивости к воздействиям ультрафиолетовой радиации под влиянием курса солнечных ванн, совершенствует реакции гомеостаза;
- **неспецифический** эффект выражается в том, что под влиянием закаливания повышается устойчивость организма к различным неблагоприятным воздействиям (в том числе к возбудителям инфекционных заболеваний).

Основные принципы закаливания:

- систематичность и последовательность проведения процедур;
- постепенное увеличение интенсивности процедур;
- проведение закаливающих процедур с учетом состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;
- комплексное воздействие закаливающих факторов;
- проведение закаливания на фоне оптимального теплового состояния ребенка;
- положительные реакции на проведение закаливающих мероприятий;
- после выраженных физических, эмоционально-психических нагрузок необходимо уменьшить степень охлаждающего воздействия;
- возобновление процедур после перерывов начинается с такой интенсивности воздействий, которая была в начале закаливания, но с более быстрым нарастанием.



Закаливающие мероприятия подразделяются на общие и специальные



Общие мероприятия:

- ежедневные прогулки
- сон на свежем воздухе
- соответствующие возрасту воздушный и температурный режимы в помещении
- регулярное проветривание комнат — проводятся на протяжении всей жизни ребенка.



К специальным закаливающим процедурам относятся:

- гимнастика
- массаж
- воздушные и световоздушные ванны
- водные процедуры
- ультрафиолетовое облучение (УФО).



Требования к воздушным ваннам

- Воздушные ванны целесообразно проводить утром или в вечернее время в 17—18 ч, спустя 30—40 мин после еды.
- Для детей дошкольного возраста рекомендуется проведение этих процедур вначале при температуре воздуха 17-18 °С с последующим снижением до 12—13 °С (для детей, хорошо переносящих закаливающие процедуры)
- Начинают воздушные ванны с обычной комнатной температуры.
- Продолжительность сеансов составляет для младшей группы ДОО 5 мин, для средней -10 мин, для старшей и подготовительной - 15 мин.
- Максимальная продолжительность воздушных ванн 30—40 мин в младшей группе, 45 мин - в средней и 1 ч — в старшей и подготовительной группах.
- Вначале дети дошкольного возраста принимают воздушную ванну в трусах, майках, носочках, тапочках; через 2 недели - в трусах и тапочках.
- При воздушной ванне постепенно обнажаются сначала руки, затем ноги, тело до пояса, лишь затем ребенок может оставаться в трусах.
- Противопоказаниями к применению воздушных ванн являются острые инфекционные заболевания, повышенная температура тела у ребенка, острые респираторные заболевания.

Организация закаливания солнечными лучами

- в средней климатической зоне целесообразно проводить световоздушные ванны с 9 до 12 ч
- на юге - с 8 до 10 ч
- продолжительность первой ванны:
для детей 1-го года жизни - 3 мин; от 1 до 3 лет — 5 мин; 4—7 лет — 10 мин
- ежедневно можно увеличивать время световоздушной ванны, доводя его до 30—40 мин
- при появлении у ребенка признаков дискомфорта (ребенок перестает двигаться, «ежится» от холода, дрожит, при возникновении «гусиной кожи») процедура прекращается
- противопоказания к такому закаливанию — острые инфекционные заболевания, повышенная температура тела

Закаливание ультрафиолетовыми лучами

- целесообразно проводить в условиях Крайнего Севера, где интенсивность УФ-радиации и суточное ее количество ниже, чем в южных и средних широтах
- процедуру облучения проводят в фотариях образовательных и лечебно-профилактических учреждений
- экспозиция ультрафиолетовым излучением должна соответствовать лечебным или профилактическим дозам, вычисленным с помощью биодозиметрии.

Водные процедуры:

- влажные обтирания
- обливание
- плавание



Оценка эффективности закаливания

- **Динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием детей,**
- **Определение функционального состояния организма ребенка и его физической работоспособности (пробы с дозированной мышечной нагрузкой)**



Спасибо за внимание!