

Закаливание детей в детском саду



Основные и самые действенные средства закаливания- естественные силы природы:

- ▶ Солнце
- ▶ Воздух
- ▶ Вода

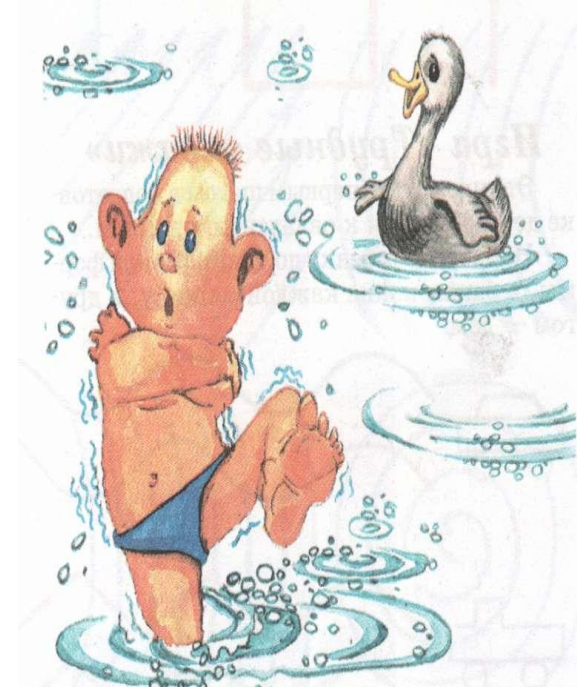


Задачи закаливания детей в детском саду:

- ▶ Повысить стойкость детского организма в борьбе с заболеваниями;
- ▶ Приучить 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 умения преодолевать трудности.

Принципы закаливания:

- ▶ Постепенность;
- ▶ Систематичность;
- ▶ Учет индивидуальных особенностей ребенка.



Общие требования для закаливания детей дошкольного возраста:

- ▶ Создание экологически благоприятных условий в помещениях для игр и занятий детей;
- ▶ Высокая культура гигиенических навыков самообслуживания детей (туалет, кормление, сон, одевание на прогулку);
- ▶ Обеспечение психологического комфорта на протяжении всего времени пребывания в детском саду;
- ▶ Индивидуализация и дифференциация режимных процессов и их воспитательная направленность с учетом здоровья и развития детей;
- ▶ Оптимальный двигательный режим.

Организованная двигательная деятельность

- ▶ Утренняя гимнастика
- ▶ Занятия физкультурой (2 раза в неделю в зале и 1 раз на воздухе)
- ▶ Подвижные игры на первой и второй прогулках (ежедневно)
- ▶ Самостоятельная двигательная деятельность (утром, после завтрака, на прогулке, после сна, на второй прогулке)
- ▶ Базовая и игровая деятельность
- ▶ Закаливание (оздоровительные прогулки ежедневно, умывание прохладной водой перед приемом пищи, после каждого загрязнения рук, полоскание рта после приема пищи после обеда, воздушные ванны после сна и на занятиях физкультурой, ходьба босиком в обычных условиях и по ребристым дорожкам после сна и по дорожкам здоровья на занятиях физкультурой, дыхательная гимнастика, корректирующая гимнастика после сна)

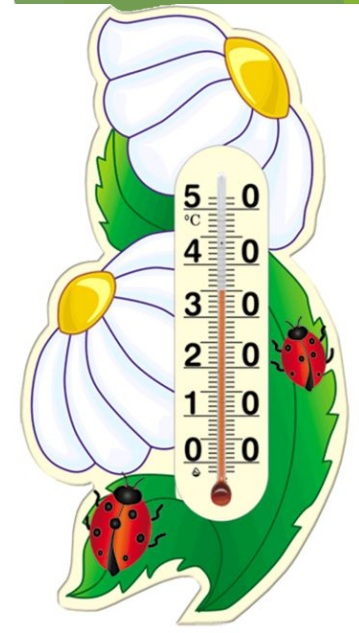






Оздоровительная работа

- ▶ Сквозное проветривание в отсутствие детей
- ▶ Санитарный режим
- ▶ $T = 20-22^{\circ}\text{C}$
- ▶ Индивидуализация режимных процессов с учетом здоровья и развития детей
- ▶ Оптимальный двигательный объем (4 ч в день)
- ▶ Утренняя гимнастика
- ▶ Физкультурные занятия
- ▶ Подвижные игры
- ▶ Закаливание
- ▶ Употребление лука, чеснока в осенне- зимний период; фитонцидотерапия
- ▶ Употребление витаминов в период вспышки заболеваний
- ▶ Витаминизация 3 блюда







Закаливание в режиме дня повседневной жизни сводится к следующему:

- ▶ Создание привычки к широкому пользованию свежим наружным воздухом в помещении
- ▶ Рациональная одежда (и в помещении и на улице)
- ▶ Длительное пребывание на воздухе независимо от погоды
- ▶ Воспитание привычки к прохладной воде

Длительное пребывание на свежем воздухе



Рекомендации по одежде детей на прогулке в зимнее время года



- ▶ От +6 до -3: 4-х слойная одежда: белье, платье, трикотажная кофта, колготки, рейтузы, куртка или демисезонное пальто (без трикотажной кофты, если T выше 0 градусов)
- ▶ От -3 до -8: 4-х слойная одежда: белье, платье, кофта, колготки, рейтузы, зимнее пальто, утепленные сапоги
- ▶ От -9 до -14: 5-ти слойная одежда: белье, платье, кофта или свитер, колготки, рейтузы 2 пары или утепленные штаны, зимнее пальто, утепленные сапоги

Одежда детей при различной температуре 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 3-4 лет, для детей 5-7ми лет- гольфы, туфли
- ▶ +18-20: 2-х слойная одежда: белье, платье с длинным рукавом, колготки, туфли
- ▶ +16-17: 3-х слойная одежда: х/б белее, трикотажное или шерстяное платье с длинным рукавом, кофта , колготки, туфли или теплые тапочки

