

ШКОЛА МОЛОДОГО ПЕДАГОГА

«Нужно поддерживать
крепость тела,
чтобы сохранить крепость
духа»
Виктор Гюго

Закаливание детей в ДОУ

Пономаренко Оксана Витальевна,
старший воспитатель МДОУ
«Ясли-сад № 380 г.Донецка»



ЗАКАЛИВАНИЕ

- Система мероприятий, повышающих выносливость организма к многообразным влияниям внешней среды и воспитывающих способность организма быстро и без вреда для здоровья приспособиться к неблагоприятным воздействиям средствами самозащиты.
- Мощное оздоровительное средство, которое в 2-4 раза снижает число простудных заболеваний. Оказывает общеукрепляющее воздействие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен

ЦЕЛЬ ЗАКАЛИВАНИЯ

- укрепление здоровья детей, тренировка защитных сил организма
- выработка способности быстро приводить работу органов и систем в соответствии с меняющейся внешней средой
- многократное воздействие того или иного фактора (тепло, холод и т. д.) и постепенное увеличение дозировки такого воздействия
- появление положительных эмоций, способствующих укреплению психического здоровья

ЗАДАЧА ЗАКАЛИВАНИЯ

осуществлять комплексный подход к оздоровлению дошкольников средствами природы с учетом уровня его индивидуального здоровья при активном включении ребенка в процесс его формирования



ЗАКАЛИВАНИЕ В ДОУ

Общие

Прогулки на
свежем воздухе

Температурные
постоянные

Режим
проветривания

Специальные

Утренняя гимнастика

Облегченная форма
одежды

Ходьба босиком

Сон с доступом
воздуха

Воздушные, солнечные
ванны

Обширное умывание

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

- **Постепенность и последовательность**
(расширение зон воздействия и увеличение времени проведения процедур)
- **Систематичность и постоянство (непрерывность)**
- **Комплексное использование природных факторов**
- **Учет индивидуальных особенностей**
- **Контроль за физиологической реакцией ребенка**
- **Наличие обязательной эмоционально-положительной реакции малыша на любую закаливающую процедуру**

Требования для организации закаливания

- Провести комплексную оценку здоровья ребенка
- Определить тип и дозировку закаливания
- Выбрать метод закаливания
- Заинтересовать родителей
- Соответствие возрасту
- Учитывать противопоказания к закаливанию организма

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- Менее пяти дней после выздоровления или профилактической прививки
- Менее двух недель после обострения хронического заболевания
- Повышенная температура тела
- Протест и страх ребенка
- Температура окружающего воздуха ниже нормы
- Период адаптации

СРЕДСТВА ЗАКАЛИВАНИЯ

- Закаливание воздухом
- Закаливание водой
- Закаливание солнцем



**«Солнце, воздух
и вода – наши
лучшие друзья»**

СОЛНЦЕ

ПОЛЬЗА	ОПАСНОСТЬ	СПОСОБЫ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ
Согревает	Перегрев, солнечный удар	Ограничение времени воздействия
Стимулирует загар	Ожог, стимуляция раковых клеток	Регламентация силы и времени воздействия
Необходимо для образования в коже витамина D (противорахитного)	Передозировка витамина D, торможение роста костей	Контроль за поступлением провитамина D с пищей (рыбий жир)
Стимулирует деятельность некоторых желез внутренней секреции	Гиперфункция щитовидной железы	Регламентация силы и времени воздействия; восполнение дефицита йода

ВОЗДУХ

ПОЛЬЗА	ОПАСНОСТЬ	СПОСОБЫ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ
Охлаждает за счет скорости потока	Переохлаждение	Соблюдение методики
Обогащает легкие кислородом	На открытом воздухе высока вероятность встретить кровососущих насекомых	Использование репеллентов
Вымывает газообразные продукты обмена из помещения	Может содержать аллергены	Решения принимаются в индивидуальном порядке

ВОДА

ПОЛЬЗА	ОПАСНОСТЬ	СПОСОБЫ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ
Охлаждает за счет высокой теплоемкости	Переохлаждение	Ограничение времени воздействия
Стимулирует физическую активность	Переутомление	Текущий контроль и регламентация с учетом индивидуальных особенностей
Обеспечивает личную гигиену	Может содержать вредные примеси	Использовать только надежные, проверенные источники

ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ

- Прием детей на улице в теплый период года и круглый год при благоприятной погоде
- Утренняя гимнастика ежедневно в проветренном помещении в облегченной одежде под музыку. В теплое время года на улице.
- Облегченная одежда в группе.
- Температура воздуха в группе +21+22 (соблюдение графика проветривания!)
- Умывание прохладной водой: руки до локтей, лицо.
- Полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры после каждого приема пищи.
- Физкультминутки на занятиях.
- Прогулки на свежем воздухе в любую погоду в одежде по сезону с соблюдением

ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ

- Пробуждение и гимнастика после сна под спокойную музыку.
- Ходьба по дорожке здоровья.
- Босохождение в сочетании с контрастными воздушными ваннами.
- Хожение по мокрым дорожкам (полотенце с соленой водой, мокрое полотенце, сухое полотенце)
- Обширное умывание: руки до локтей, лицо и шея, растирание мокрой рукой груди.
- Растирание полотенцем до легкого покраснения.
- Элементы точечного массажа.
- Элементы дыхательных упражнений.
- Полоскание рта (горла) солевым раствором (на 1 литр воды 1 столовая ложка соли).
- Прогулка на свежем воздухе с соблюдением двигательного режима в одежде по сезону.

ОРГАНИЗАЦИЯ СНА

- Сквозное проветривание спальни в отсутствии детей до +18 градусов.
- Раздевание и одевание детей в группе.
- Сон без маек, под теплыми одеялами.
- Обеспечение спокойной обстановки перед сном.
- Сон при открытой фрамуге с одной стороны.
- Сквозное проветривание группы во время тихого часа и закрытие окон за 30 минут до подъема детей.
- Закрытие фрамуги в спальне до

ГИМНАСТКА ПРОБУЖДЕНИЯ

Цель: пробудить организм, нормализовать сердечно – сосудистую, дыхательную системы, снять сонливость, вялость; укреплять здоровье детей



Задачи: повысить жизненный тонус, совершенствовать и развивать координацию движений, укреплять опорно-двигательный аппарат, воспитывать привычку к здоровому образу жизни



"Рижский" метод закаливания

- Закаливание проводится после дневного сна под наблюдением воспитателя.
- Для данного метода закаливания используется три дорожки из грубого полотна (мешковина, дерюга и пр.) шириной 0,4 м и длиной 1,5 м. Одна из них смачивается в 10% растворе поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) комнатной t. Другая - в чистой воде такой же t. Третья дорожка остается сухой. Дорожки выстилаются на полу в следующей последовательности: "соленая" дорожка, дорожка, смоченная обычной водой, и сухая дорожка.
- Дети шаркающим шагом (начиная с 5-7 и до 16 сек) проходят по очереди по всем дорожкам. Прохождение можно повторить 2-3 раза и совместить его с хождением по ребристой доске или по "Дорожке Здоровья".



НОЖНЫЕ ВАННЫ



- Ребенка сажают на низкий стульчик, ноги пусть поставит в таз или держит над тазом.
 - Нужно обливать голени и стопы малыша водичкой из первого кувшина (35-36 °), потом из второго (34°).
 - По окончании обливания сразу насухо вытрите ноги и наденьте сухие носки или колготки.
- Каждые 5 дней снижать температуру воды во втором кувшине на 1°, увеличивая разницу температур и доведя температуру воды второго кувшина до 16-18°C.

БОСОХОЖДЕНИЕ

Закаливание путем хождения босиком является отличной профилактикой простудных заболеваний.

Начинаем хождение босиком при t земли или пола не ниже $+18$. Вначале это осуществляется в носках в течение 4-5 дней, затем полностью босиком по 3-4 минуты. Время процедуры увеличиваем ежедневно на 1 минуту и доводим до 20-25 минут.



- Босохождение снижает чувствительность стоп ног к колебаниям температуры, что благотворно сказывается на здоровье.

Обширное умывание, обтирание

- Ребенок моет лицо, руки, шею, верхнюю часть груди, подмышками до пояса водой температуры плюс 14-16°, а если до этого водных процедур не делали – плюс 27-28°, с постепенным снижением
- Обтирание производится смоченной в воде рукавичкой
- После обтирания тело растирают сухим полотенцем. Обтирание сопровождается легкими массирующими движениями
- По окончании влажного обтирания тело ребенка растирается сухим полотенцем до легкого



ЗАКАЛИВАНИЕ ГОРЛА



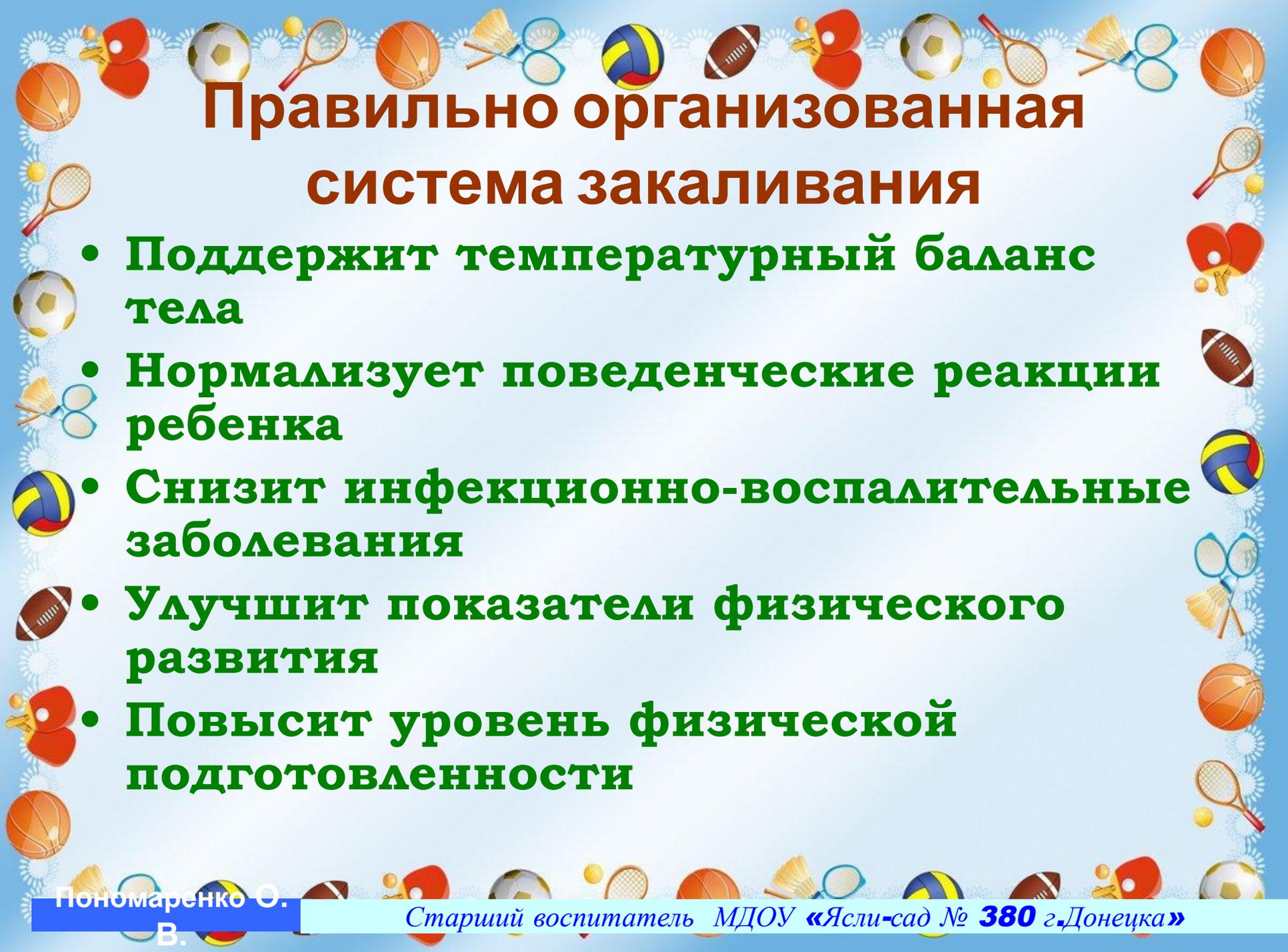
Полоскание проводится с 3-4 лет кипяченой водой комнатной температуры после каждого приема пищи.

ЭЛЕМЕНТЫ ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА, ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Массаж повышает защитные свойства слизистой оболочки носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов человека.

- Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний
- Массировать биологически активные зоны нужно подушечками большого, указательного или среднего пальца горизонтально-вращательными движениями по часовой стрелке и против в течение 4-5 сек в каждую сторону.
- Дыхательные упражнения очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру. Правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека



A decorative border surrounds the slide, featuring various sports equipment icons such as a basketball, tennis racket, soccer ball, badminton racket, volleyball, football, table tennis paddle, and tennis ball, interspersed with small white starburst patterns.

Правильно организованная система закаливания

- Поддержит температурный баланс тела
- Нормализует поведенческие реакции ребенка
- Снизит инфекционно-воспалительные заболевания
- Улучшит показатели физического развития
- Повысит уровень физической подготовленности

ВЫВОД

В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым к резким изменениям температуры, простудным и инфекционным заболеваниям.

Закаленные дети обладают хорошим здоровьем и аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, высокой работоспособностью.

Таких результатов можно добиться лишь при правильном выполнении закаливающих процедур

Используемая литература

- 1. Гаврючина Л.В. «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ». М., 2007г.
- 2. Голубева Л.Г., Доскин В.А. «Как сохранить и укрепить здоровье ребенка» М., 2006г.
- 3. Сонькин В.Д., Анохина И.А. «Как правильно закаливать ребенка» М., 2003г.
- 4. Возная В.И., Коновалова И.Т. и др. «Организация воспитательной и оздоровительной работы в ДОУ» М., 2006г.
- 5. «МААМ. РУ» (интернет – ресурс)