Закаливания детей дошкольного возраста в летний период

Что такое закаливание?

Закаливание **- это комплекс мероприятий по повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных погодно-климатических условий.**

Закаливание организма должно проводиться систематически, изо дня в день в течение всего года независимо от погодных условий и без длительных перерывов. Изменения реакции организма на воздействие холода, развивающиеся в результате повторного охлаждения, *закрепляются* и *сохраняются* лишь при *строгом режиме повторения охлаждений*.

Перерывы в закаливании снижают приобретенную организмом устойчивость к температурным воздействиям. В случае появления признаков заболевания закаливание временно прекращают, после выздоровления следует возобновить его с начального периода.

Принципы закаливания

***Закаливание** – это умелое использование механизмов защиты и адаптации организма. Оно позволяет использовать скрытые возможности организма, мобилизовать в нужный момент защитные силы и тем самым устранить опасное влияние на него неблагоприятных факторов внешней среды.*

- *При проведении закаливания лучше всего придерживаться известного медицинского правила: слабые раздражители способствуют лучшему отправлению функций, сильные мешают ему, чрезмерные – губительны.*

Систематичность использования закаливающих процедур

Закаливание организма должно проводиться систематически, изо дня в день в течение всего летнего периода года независимо от погодных условий и без длительных перерывов. Тогда у организма вырабатывается определенная стереотипная реакция на применяемый раздражитель: изменения реакции организма на воздействие холода, развивающиеся в результате повторного охлаждения, закрепляются и сохраняются лишь при ***строгом режиме повторения охлаждений.***

Постепенность увеличения силы раздражающего воздействия

Закаливание даст положительный результат, если сила и длительность действия закаливающих процедур будут наращиваться постепенно.

Учет индивидуальных особенностей ребёнка и состояния его здоровья

Прежде чем приступать к приему закаливающих процедур, следует обратиться к врачу, так как закаливание оказывает весьма сильное воздействие на организм, особенно на детей, впервые приступающих к нему. Учитывая возраст и состояние организма, врач правильно подберет группу здоровья и посоветует, как предупредить нежелательные последствия.

Методы закаливания, применяемые у нас в детском саду

- Световоздушные ванны
- Солнечные ванны
- Стопотерапия
- Гимнастика (утренняя и после сна)

Световоздушные ванны

Один из самых распространенных способов – закаливание воздухом, или прием воздушных ванн.

Когда в летнее время года ребёнок находится на прогулке, его организм через легкие и кожу насыщается особыми кислородными частицами – аэроионами, представляющими собой активные вещества, выделяемые растениями.

Световоздушные ванны

Проводятся в тени на веранде (без сквозняков) в безветренную погоду. Дети раздеваются до трусиков и при температуре воздуха от +20 до +30 градусов.

Начинается с 5 минут (с 1 года до 3 лет), с 10 минут (от 4 до 7 лет) ежедневно прибавлять по 5 минут и довести до 30-40 минут и более. Проводится с 10:00 до 11:00 утра. Проводиться начиная с первой младшей группы

Световоздушные ванны

В отсутствии детей организуем сквозное проветривание в соответствии с установленным графиком;

Тщательно следим за тем, чтобы дети на протяжении всего дня находились в облегчённой одежде (при температуре воздуха не ниже 18-20 градусов);

Организуем дневной сон без маек, если температура в спальне составляет 18 С и выше. Температура под одеялом достигает 38-39 С. проснувшись, ребёнок получает контрастную ванну с разницей в 18-20 С. Это отличный тренинг для терморегуляционного аппарата; В течение дня неоднократно предлагаем детям походить босиком по покрытому и непокрытому полу.

Следующий способ сохранения здоровья – закаливание солнцем. Ультрафиолетовые лучи улучшают обмен веществ, активизируют функцию центральной нервной системы, губительно воздействуют на болезнетворные микробы, бодрят и заряжают энергией. Солнце – основной источник энергии для всех земных организмов.

Солнечные ванны

Только для детей с 1-2 группой закаливания. Сначала детям оголяют руки и ноги, на голове ребенка всегда должна быть в шапочка. По мере появление загара солнечные ванны становятся общими, для этого детей раздевают до трусиков и маек, а затем до одних трусиков. Проводят в утренние часы с 9:00 до 11:00 часов. t воздуха от +20 до +30. Начинать надо с 5 минут, через каждые 2 дня прибавлять по 5 минут. Доводят до 20 минут - младшая группа, старшая до 30 минут. Загорают на солнце 5 минут: 3 минуты на животе и 2 минуты на спине.

Если t воздуха выше 30 градусов нельзя!!!

Начинаем проводить с первой младшей группы

Прекрасная закаливающая процедура, чрезвычайно полезная и взрослым, и детям – хождение босиком.

Этот способ закаливания тренирует сосуды, расположенные под кожей стоп, уменьшает потливость ног, избавляет от мозолей и опрелостей.

Стопотерапия (босохождение)

По траве, по песку по гравию, в том числе по дорожкам здоровья;

t воздуха от +20 до +30 градусов. Начинать надо с 1 минуты каждые 2 дня прибавлять по 1 минуте и довести до 10 минут вторая младшая группа; 15 минут в средней и старшей группе;

После болезни ребёнок на 2 недели не закаливается зачем затем начинаем закаливать с самого начала прибавляя по несколько минут чтобы догнать других детей

Гигиеническое мытье ног проводят ежедневно после прогулки в группе ноги моют теплой водой с мылом и обливают водой соответствующей температуры

Водные процедуры

Умывание — самый доступный вид закаливания водой. Детям в возрасте от полтора года рекомендуется ежедневно умывать не только лицо и руки, но также шею и верхнюю часть груди до пояса.

Начинать надо тепловатой воды (30—32 °С), снижая через каждые 10 дней на 1—2 градуса. Конечная температура воды не должна быть ниже 18°. После умывания ребенка растирают махровым полотенцем до легкого покраснения. Вода для умывания вечером более теплая (на 2° выше утренней).

Обливание стоп

Производится так: ребенок садится на детский стул, ноги ставит на деревянный брусок, положенный на дно ванны. Воду льют из ковша на нижнюю треть голеней и стопы. Длительность обливания 20—30 секунд.

Температура воды вначале 27—28°, через каждые 10 дней ее снижают на 1—2 градуса. Конечная температура воды не должна быть ниже 18°. После ножной ванны, обливания или обмывания ноги вытирают досуха, затем растирают руками до легкого покраснения.

Общие противопоказания

- нельзя закаливать детей во время болезни;
- нельзя закаливать при обострении хронических заболеваний;
- нельзя закаливать детей если у них эписиндром, судорожный синдром, атопический дерматит;
- с третьей группой закаливания не проводятся солнечные ванны;
- важен эмоциональный настрой самых детей;

Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика в детском саду имеет большое оздоровительное значение и является обязательной частью распорядка дня. Все мы знаем, что спеша на работу или по другим делам родители не проводят утреннюю гимнастику со своими детьми перед детским садом. Именно по этой причине ежедневное её проведение в детском дошкольном учреждении должно быть обязательным. Утренняя гимнастика проводится до завтрака. Утреннюю гимнастику в детском саду проводит либо воспитатель, либо преподаватель физической культуры. Желательно помещение, где проводится утренняя гимнастика проветрить за несколько минут до прихода детей.

Выбирая упражнения для утренней гимнастики в детском саду, обратите внимание, что они должны затрагивать различные мышечные группы: плечевой пояс, ноги, стопы, боковые мышцы туловища и мышцы спины, мышцы брюшного пресса.

Выбирая упражнения для утренней гимнастики в детском саду, обратите внимание, что они должны затрагивать различные мышечные группы: плечевой пояс, ноги, стопы, боковые мышцы туловища и мышцы спины, мышцы брюшного пресса.

Гимнастика после сна

Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы.

Летом эту гимнастику следует проводить при открытых фрамугах.

Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять не менее 12-15 минут (ст. возраст),
7-10 минут (мл. возраст).

Пользуйтесь чудодейственными силами природы и будьте сильными, здоровыми и счастливыми!

Спасибо за внимание!