

Закаливание детей дошкольного возраста



Здоровый образ жизни - это

- ▶ условия, которые помогают организму выполнить свою основную задачу: выжить и сохранить здоровье и работоспособность в самых неблагоприятных экологических условиях.
- ▶ комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия.





**Закаливание – система
процедур способствующих
повышению сопротивляемости
организма неблагоприятным
воздействиям внешней среды.**

Значение закаливания

Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Основными принципами закаливания являются:

- Постепенность возрастания закаивающих факторов;**
- Систематичность их применения;**
- Учет индивидуальных особенностей при проведении закаивающих процедур.**
- Использование многих факторов воздействия при проведении закаивающих процедур.**

Основные факторы загрязнения



Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

Методы закаливания

Воздушные процедуры

- прогулка и игры на воздухе
- дневной сон на воздухе
- воздушные ванны

Водные процедуры

- обтирание
- обливание
- купание

Солнечные процедуры

- солнечные ванны

Прогулка на свежем воздухе

Прогулка является мощным средством закаливания организма. Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 4 – 4,5 часов. Прогулку организуют 2 раза в день в любое время года.

Организация прогулки строится с рекомендациями

СанПиП для детского сада.

Пребывание на воздухе

лесообразно сочетать с
тивными движениями:

мой – катанием на коньках,
жах, а летом – игрой в мяч
другими подвижными
формами.



Воздушные ванны

Начинается с проветривания помещения, в результате которого температура воздуха в комнате должна снизиться более чем на 1°C. Помещение проветривают несколько раз в день в холодное время года и постоянно



Воздушные ванны

Сначала проводятся местные воздушные ванны, когда у ребенка обнажены только руки и ноги (например, во время утренней гимнастики). Позднее применяют общие воздушные ванны при обнажении всего тела ребенка.

Продолжительность воздушной ванны увеличивается

постепенно,

достигая 5-8 мин.

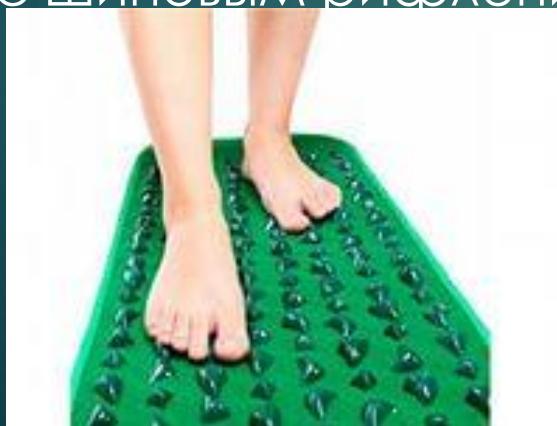


Воздушные ванны

- Температуру воздуха в помещении надо постепенно снижать на 1-2°C через 2-3 дня. Начинают закаливающие процедуры при обычной температуре воздуха 21-22°C. Конечная †16-18°C. При этом необходимо следить за признаками переохлаждения (появления «гусиной кожи»). У детей с аллергическими реакциями охлаждение организма наступает быстрее

Ходьба босиком

- Ходьба босиком – это своеобразные сеансы точечного массажа. Как и все виды физической нагрузки или тренировки, закаливание ходьбой босиком должно быть постепенным и систематическим. Начинать лучше всего с хождения в теплой комнате. Для занятий очень хорошо использовать специальные резиновые коврики с шиповым рифлением.



Зарядку в детском саду можно так же проводить с резиновыми ковриками. Используя этот коврик, можно перейти к прыжкам на месте и прыжкам. Повседневно массировать стопы.

Закаливание водой

Закаливание водой – это очень полезная для организма человека процедура. При водном закаливании циркуляция крови в интенсивней, принося органам и системам организма дополнительный кислород и питательные вещества.



Обтиранье

Обтиранье является самой нежной и щадящей из всех закаливающих процедур водой. Обтиранье можно применять с самого раннего детского возраста. Ежедневные обтирания повышают иммунитет, способствуют выработке устойчивости организма простудным заболеваниям.

Обтирания могут быть общими и частичными. Они могут выступать в качестве самостоятельной процедуры, могут сочетаться с другими методами водных процедур, например с душем или обливаниями.



Обтиранье

- Обтиранье проводят полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Обтирают сначала верхнюю половину тела (руки, шею, грудь, спину), насухо вытирают ее и растирают сухим полотенцем до красноты, а затем проделывают то же с нижней половиной тела (живот, поясница, нижние конечности).
- Конечности растирают от пальцев к телу. Тулowiще растирают круговыми движениями по направлению к подмышечным и паховым впадинам.
- Продолжительность процедуры не превышает 4-5 мин, включая растирание тела.
- Для обтирания применяют вначале прохладную воду ($20-24^{\circ}\text{C}$), а затем постепенно переходят к холодной (ниже 16°C).

Обтиранie

- ▶ Для закаливания рекомендуется проводить обтирание по утрам в одно и то же время, после зарядки.
- ▶ При этом необходимо следить, чтобы температура воздуха в помещении, где проводится процедура, была в пределах +18-20°C.
- ▶ После процедуры рекомендуется надевать теплую одежду.



Обливание

Обливание более эффективная по
оказывающему влиянию
процедура, чем обтирание.

Обливание может быть общим, то
есть всего тела и местным –
обливание ног.

После процедуры обливания
необходимо растереть тело
сухим полотенцем.



Ножные ванны

- Ножные ванны оказывают не только местное, но и общее воздействие на организм ребенка. Ножные ванны проводятся детям с 1,5 лет.
- Сначала ребенку моют ноги теплой водой, затем все более холодной (снижают t° через 4-5 дней на 1°C и доводят до 22°C , детям старшим 18°C).
- Продолжительность ножной ванны от 1 до 3 мин. Ноги должны быть при этом теплыми. В этом случае воздействие холодной воды вызывает соответствующую реакцию со стороны кровеносных сосудов.
- При обливании или мытье холодных ног такой реакции не наступает. Поэтому обливание ног нужно проводить после дневного сна.

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 сек.

Душ действует сильнее,

чем простое обливание.

Вода из душа оказывает массирующее действие,

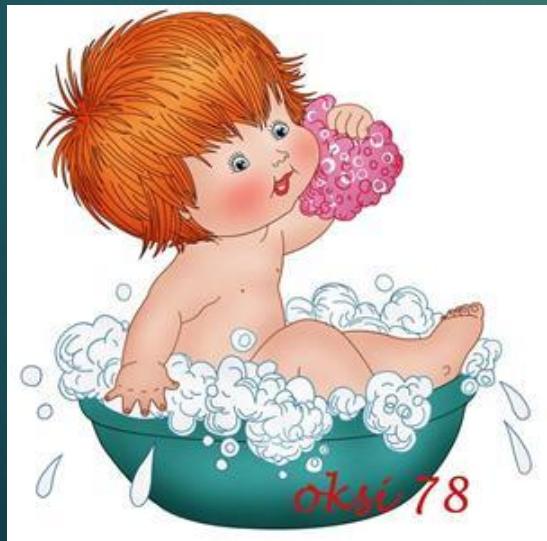
ощущается как более теплая,

чем даже вода при обливании.



Купание

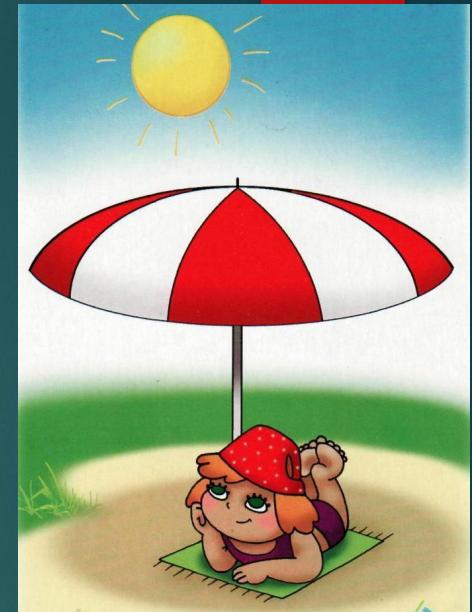
Купаться можно как в бассейне, так и в открытых водоемах. При этом на организм воздействует не только температурный, но и механический фактор воды, а при купании в открытом водоеме еще и солнце с воздухом.



Солнечные ванны

Закаливание солнцем повышает устойчивость нервной системы, ускоряет обменные процессы организма, повышает сопротивляемость организма, улучшает кровообращение, работу мышечной системы, имеет тонизирующее воздействие почти на все функции организма.

Ни в коем случае нельзя допускать ожогов, перегрева и тепловых ударов. Неправильное закаливание солнцем может привести к тяжелым заболеваниям. Закаливание солнцем должно происходить постепенно и учитывать возраст, состояние здоровья человека, климатические условия и другие факторы.



Правила приема солнечных ванн

- ▶ Лучшее время для приема солнечных ванн – с 8 до 11 часов утра.
- ▶ Загорая, следует закрывать голову от солнца и надевать защитные очки.
- ▶ Первая солнечная ванна не должна превышать 5 минут. Ежедневно прибавляя по 5 минут, можно довести процедуру до 1,5 – 2 часа, но не больше.
- ▶ Продолжительность закаливания солнечными ваннами зависит от температуры, влажности и скорости движения воздуха.