


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 закаливающих факторов;
- ▣ Систематичность их применения;
- ▣ Учет индивидуальных особенностей при проведении закаливающих процедур.
- ▣ Использование многих факторов воздействия при проведении закаливающих процедур.

Основные факторы

закаливания



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

активными движениями:

зимой – катанием на коньках,

лыжах, а летом – игрой в мяч

и другими подвижными

играми.



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 t 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.



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

Закаливание водой

Закаливание водой – это

очень полезная для

организма человека

процедура. При водном

закаливании циркуляция крови в

организме становится более интенсивней, принося органам и

системам организма дополнительный кислород и

питательные вещества.



Обтирание

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

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



Обтирание

- Обтирание 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. Туловище 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°C), а затем постепенно переходят к холодной (ниже 16°C).

Обтирание

- ▶ 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 оказываемому 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.