

Профессиональное образовательное учреждение  
«Ухтинский педагогический колледж»

Презентация на тему:

**Методы закаливания в ДОУ.**

**Метод закаливания водой.**

*Выполнили студенты  
группы 6/3:*

*Жукова Валентина Васильевна  
Журавлева Наталья Петровна*



## ***Закаливание детей***

- **Закаливание детей можно считать самой основной профилактической мерой простудных заболеваний и методом укрепления иммунитета.**
- **Начинать закаливающие мероприятия рекомендуется с младенчества и продолжать всю жизнь, но только в том случае, если**



# СИСТЕМА закаливающих мероприятий

## ФАКТОРЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ

### СОЛНЦЕ

дозированные  
солнечные ванны  
(летом)

общее  
ультрафиолетовое  
облучение (холодный  
период года)

### ВОЗДУХ

облегченная одежда,  
одежда по сезону

воздушные ванны во  
время утренней  
гимнастики

соблюдение режима  
проветривания

прогулки на свежем  
воздухе

дневной сон с открытой  
фрамугой

контрастные воздушные  
ванны после сна

утренняя гимнастика и  
физкультурные занятия  
на улице (летом)

дыхательная гимнастика

### ВОДА

полоскание рта и горла  
после приема пищи

ходьба босиком по  
мокрой  
дорожке

обширное умывание

обливание ног водой  
комнатной температуры  
(лето)

гигиенический душ  
после прогулки (лето)

занятия в бассейне

игры с водой

### РЕЦЕПТОРНЫЕ

контрастное  
босохождение  
(песок-трава) в  
летний период

босохождение в  
группе

самомассаж  
«Волшебные точки»

массаж стоп

*Закаливание*

*детей*

*водой*







## **Правила закаливания водой.**

**Начинают** с предельно слабых воздействий на ограниченную часть кожных покровов (*местное обтирание, обливание*), затем переходят к общему обтиранию всего тела и обливанию.

При местном воздействии начинают **с воды в 30 градусов**, через каждые 1-2 дня её **снижают** на 1-2 градуса до тех пор, пока она не достигнет **18-16 градусов**. Для общего воздействия начальная температура воды – 35-34 градуса, через каждые 3-4 дня её снижают на 1-2 градуса и доводят до 24-22 градусов.

**Закаливание водой детей младшего возраста или ослабленных (часто болеющих) можно начинать с контрастных местных обливаний ног.**

Обливание проводят **сначала** тёплой водой температурой 36 градусов, **затем** прохладной, начиная с 28 градусов и **постепенно снижая** до 20 градусов, и вновь тёплой – 36 градусов.



## **Правила закаливания водой.**

Первое и основное правило закаливания водой – это **постепенность**. Интенсивность закаливающих процедур следует наращивать постепенно. И вместе с тем, не стоит излишне тормозить воздействие холода на организм, оно должно быть достаточно сильным, чтобы организм начал реагировать.

Второе правило закаливания организма водой – **систематичность**. Кроме того, лучше подвергать свой организм закаливанию чаще и кратковременно, чем редко и долго, что может привести к обратному эффекту. При прекращении закаливающих процедур на 2-3 месяца, устойчивость организма к холоду исчезнет бесследно.

Третье правило – упор на **особенности вашего организма**. Обязательно учитывайте отношение собственного организма к раздражению холодом.

Четвёртое правило закаливания – **многофакторность**. Чтобы добиться наилучшего эффекта от закаливания следует комбинировать разные методы закаливания: душ, обливание, купание, закаливание солнцем и воздухом.





## ***Полоскание рта и горла после приема пищи.***

***Хорошим*** средством закаливания полости рта и носоглотки является систематическое их ***полоскание*** водой комнатной температуры.

***Удобнее всего*** проводить эту процедуру утром после сна и перед ночным сном.

***Приучать*** детей полоскать рот можно с 2 — 3 лет, с 4 — 5 лет они могут полоскать и горло.

***На*** полоскание затрачивают  $1/2$ — $1/3$  стакана воды.

***Опыт*** показывает, что эта процедура — эффективное средство предупреждения ангины, тонзиллитов, аденоидов.





## ***Ходьба босиком по мокрой дорожке.***

Из старых махровых полотенец, байковых одеял шьются 4 дорожки длиной 4-5 метров.

Одновременно используются только 2 дорожки, остальные находятся в стирке.

**Для проведения процедуры одна дорожка намачивается, другая остается сухой.**

Дети топают несколько секунд по мокрой дорожке, затем прыгают на сухую и тщательно вытирают стопы.

По мере привыкания процедура повторяется несколько раз.

Хорошо использовать игры-речевки  
«Баба сеяла горох...», «Шел мужик по городу...»

Подготавливает и расстилает дорожки

помощник воспитателя, она же сдает их в прачечную.







## **Обширное умывание**

При умывании детей **старше двух лет** им моют лицо, шею, верхнюю часть груди и руки до локтя.

**Летом** можно умывать детей **прохладной водой** из-под крана.

Но если такое закаливание начинают в **прохладное время года**,

нужно брать **тёплую воду**(+28),

постепенно (каждые 2-3 дня)

**снижая её температуру** на 1-2 градуса,

доводя до 18-17 градусов.

Непосредственно после умывания кожу вытирают полотенцем.

Вся процедура продолжается 1-2 минуты.





## *Обливание ног водой комнатной температуры*

Обливание ног проводят из ковша вместимостью 0,5 л при температуре воздуха в помещении не ниже 20 °С. Во время процедуры смачивают нижнюю половину голени и стопы. Сосуд с водой держат на близком расстоянии от тела (4—5 см). На каждое обливание расходуется 2 — 3 л воды соответствующей температуры. Собственно обливание продолжается 15 — 20 с, затем ноги ребенка обтирают сухим полотенцем до легкого порозовения кожи. Следует помнить, что эффект закаливания будет только в том случае, если прохладную воду лить на теплые ноги ребенка. В связи с этим обливание ног проводят обычно после дневного сна. Летом целесообразно обливание ног сочетать с их мытьем после прогулки: ноги моют теплой водой с мылом и обливают водой соответствующей температуры.

При обливании ног детей первых лет жизни используют воду начальной температуры 30 °С, а затем ее снижают через каждые 1 — 2 дня на 2 °С. В дошкольных группах пользуются водой начальной температуры также 30 °С, снижая ее через каждые 1 — 2 дня на 2 °С и постепенно доводя до 18— 16 °С для детей первых лет жизни, а в дошкольных группах (4 — 7 лет) до 16—14 °С.







## ***Занятие в бассейне***

***При многих ДООУ созданы бассейны для купания детей. Такие бассейны значительно облегчают работу по закаливанию детей, однако пользоваться ими можно только в тех случаях, если воду в них регулярно меняют, а стены и дно очищают от грязи и посторонних предметов.***

***Дошкольники купаются при температуре воздуха не ниже 25 °С и воды 23 °С. Нельзя купать детей натощак или раньше чем через 1,5 ч после приема пищи. Купаются воспитанники 1 раз в день.***

***Продолжительность первых купаний не должна превышать 3 мин, в дальнейшем ее постепенно увеличивают:***

***для детей 3 — 5 лет до 5 мин,***

***6 — 7 лет — до 8 — 10 мин.***

***Купать детей надо в утренние часы после солнечных ванн.***





## *Игры с водой*

*Игра с водой также может быть использована как закаливающая процедура. Важно соблюдать соответствующую температуру воды (28 градусов). Наблюдая за детьми, можно постепенно снизить температуру воды до комнатной, не допуская, однако, явления охлаждения.*

*В тёплое время года, после предварительного закаливания воздухом, игру с водой и обливание можно проводить под открытым небом, оградив при этом ребёнка от ветра.*





# ***Закаливание детей***

***водой***

***Давай– ка с тобой  
закаляться:***

***Холодной водой  
умываться!***

***Студеной водой  
умываться-***

***Простуды зимой  
не бояться!***



Сиясидо!





## *Интернет-ресурсы:*

[Http://www.centervybor.ru/home/29-zakalivanie-vodoj](http://www.centervybor.ru/home/29-zakalivanie-vodoj)

<http://myfamilydoctor.ru/zakalivanie-detej-doshkolno-go-vozrasta-konsultaciya-pediatra/>