

## Основные правила закаливания

- 1. Закаливание эффективно только, тогда, если оно проводится систематически. Не забывайте его проводить в выходные дни!*
- 2. Приступать к закаливанию можно в любое время года, но нельзя начинать если ребёнок болен.*
- 3. Нельзя резко увеличивать силу и продолжительность закаливающих воздействий.*
- 4. Процедура должна нравиться ребёнку, вызывать положительные эмоции.*



## Памятка для родителей

# Закаливание



**Закаливание** – это средство повышения защитных сил организма к воздействию окружающей среды. Это целый комплекс мероприятий, осуществляемых в повседневной жизни.

-Основные средства закаливания – солнце, воздух и вода, босохождение, самомассаж

-Комнату, где находится ребёнок, необходимо тщательно проветривать. Оптимальная температура в помещении 19 – 20 градусов. Ребёнок должен находиться в легкой рубашке или в платье

-Самый доступный вид закаливания – воздушные ванны. Ежедневные прогулки на свежем воздухе не менее 3 часов

-Солнечные ванны хотя и полезны (они укрепляют защитные силы организма), должны быть строго дозированы, голову следует прикрывать панамкой

-Наиболее сильным средством закаливания является вода. К водным процедурам относятся: обливание, обтирание, душ, купание в открытых водоёмах. Водные процедуры должны проводиться после утренней зарядки

-Зарядка, водные процедуры, завтрак – способствует тому, что ребёнок становится бодрым, у него появляется желание активно играть, идти в детский сад, а затем и в школу

**Методика закаливания детей дошкольного возраста «Ходьба по мокрым дорожкам» (В.Г. Алямовская).**

Дорожки шьются из старых одеял, потене, нетканого полотна. Их должно быть 4, длина 4 метра (каждая по 1 метру). Одновременно используются только 2 дорожки, остальные находятся в стирке.

Для проведения процедуры одна дорожка мочится водой, вторая остаётся 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- речёвки: «Баба сеяла горох...» и др.

Готовит и расстиляет дорожки помощник воспитателя. Она же сдаёт их в прачечную.

#### **Схема закаливания:**

1 квартал

Постепенное обучение полосканию рта, элементам обширного умывания (*Ребёнок должен открыть кран с водой, намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать -раз-; то же проделать левой рукой; намочить обе ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать- раз-*).

*-Намочить правую ладошку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать —раз-*.

*-Намочить обе ладошки и умыть лицо.*

*-Ополоснуть, отжать руки, вытереться насухо. Примечание: через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно, каждую руку, а также шею и грудь дети омывают 2 раза, проговаривая - раз-два и т.д. В старшей группе дети просто обмываются водой из- под крана) (1 младшая- по мере прохождения адаптационного периода), хождение босиком, воздушные ванны.*

2 квартал

Ходьба по мокрым дорожкам от 15 до 20 сек.

3-4 квартал

Ходьба по мокрым дорожкам до 1 мин.



## Регулирование воздуха в помещении.

Температурный режим, бактериальная и химическая чистота воздуха в помещении достигается сквозным проветриванием. Это важный прием закаливания. В помещениях дети находятся от 75% до 90% времени суток.

Недостатком температурного режима помещений является его относительно строгое постоянство. Для того чтобы он способствовал закаливанию, оказывал тренирующее воздействие на организм ребенка, необходимо сделать его "пульсирующими". Это достигается сквозным проветриванием в отсутствие детей. Перепад - может быть от 2-4 С до 4-5 С, т.е.  $t$  воздуха может опускаться до 14 - 16 С. Проветривание проводят:

- "Утром перед приходом детей,
- "Перед занятием,
- "Перед возвращением детей с прогулки,
- "Во время дивного сна.
- "После полдника.

# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## Закаливание



**Закаливание - это система мероприятий, направленных на тренировку защитных физиологических механизмов терморегуляции организма.**

На практике, часто применение какой-либо одной специальной закаливающей процедуры, например обливание ног или прием душа, служит уже основанием для того, чтобы считать закаливание проводящимся. Однако, применение только одной, специальной закаливающей процедуры, даже сильно действующей, не оказывает должного эффекта. Поэтому при организации оздоровления детей в условиях д\с необходимо помнить, что закаливание - это целая система мероприятий, неоднократно повторяющихся в режиме дня, а не отдельно взятая процедура.

**Комплекс занятий по закаливанию.**

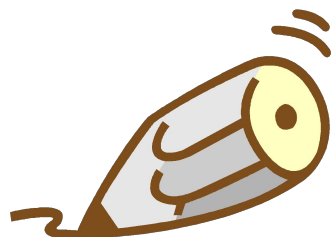
I. Легкий бег по корригирующим, массажным дорожкам, босиком (разогревание стоп) под веселую музыку, со второго полугодия добавляется солевое закаливание – ходьба по мокрой солевой дорожке (холщевая ткань, пропитанная соевым раствором, 500 г морской соли на ведро воды), после которой дети наступают на сухое чистое полотенце.

II. Дыхательная гимнастика.

III. Ритмическая гимнастика под знакомую мелодию (1 раз в неделю).



В профилактике простуды хороший эффект дает **закаливание стоп**. Для этого их обмывают водой ежедневно перед сном в течение года. Начинают с температуры 28—25°, а заканчивают — 15—14°. После обмывания стопы надо тщательно растереть полотенцем.



ПАМЯТКА для родителей

закаливание

**Закаливание** — прекрасное и доступное средство профилактики заболеваний и укрепления здоровья.



В основе его тренировка термоадаптивных механизмов. «Сильный, но не закаленный человек подобен крепости с толстыми высокими стенами, в которой забыли поставить ворота", — гласит народная мудрость. Не случайно известные исторические личности использовали различные виды закаливания: Лев Толстой с ранней весны и до первого снега ходил босиком; академик И. П. Павлов в 80 лет купался в Неве до поздней осени и носил зимой легкую одежду; Илья Репин, будучи стариком, спал зимой на открытой веранде; с ледяной водой и зимней стужей дружил А. В. Суворов, в проруби купался И. А. Крылов, а А. С. Пушкин принимал ванны со льдом...

### **Основные факторы закаливания**

*воздух, солнце и вода.*

### **ПРИМЕРНАЯ СХЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ ДВУХ ДО ШЕСТИ-СЕМИ ЛЕТ**

Температура воздуха в помещении, где находится ребенок, + 18, + 20градусов.

1. Воздушная ванна—10—15 минут. Ребенок двигается, бегает; одетый в трусики, майку с короткими рукавами, тапочки на босу ногу или короткие носочки. Часть времени (6—7 минут) отводится на гимнастические упражнения из приведенного комплекса.
2. Умывание водой, температура которой с +28 градусов снижается к концу года закаливания летом до +18, зимой до +20. Дети старше двух лет моют лицо, шею, руки до локтя, старше трех— верхнюю часть груди и руки выше локтя. Исходная температура воды для детей старше трех лет тоже +28, а минимальная летом +16, зимой + 18 градусов.
3. Дневной сон летом на свежем воздухе, зимой—в хорошо проветренной комнате при температуре + 15 +16 градусов.
4. Прогулка два раза в день при температуре до -15 градусов продолжительность от 1—1,5 часа до 2—3 часов.
5. В летнее время солнечные ванны от 5—6 до 8—10 минут два-три раза в день; пребывание на свежем воздухе и в тени неограниченно.
6. Контрастное обливание ног— стоп и нижней трети голеней—водой, температура которой +38, затем +28 и снова +38 градусов (перед дневным сном). Летом можно заменить эту процедуру обливанием ног после прогулки с постепенным (каждые 5—7 дней на 1 градус) снижением температуры воды с +28 до +18 градусов, детям старше трех лет—до +16 градусов.
7. Полоскание рта (дети двух— четырех лет), горла (дети старше четырех лет) кипяченой водой комнатной температуры с добавлением настоя ромашки или шалфея два раза в день—утром и вечером. На каждое полоскание используется около 1/3 стакана воды.

# ПАМЯТКА

## Значение закаливания для детского организма.

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.

Основные виды закаливания: водные процедуры, воздушные, солнечные ванны.

Один из главных принципов закаливания – систематичность. Она позволяет нервной системе адекватно реагировать на изменение условий внешней среды. Второй принцип – постепенность. Начинать надо со слабого воздействия на организм, постепенно переходя к процедурам более сильным и длительным. Третий принцип – индивидуальный подход к ребенку. Закаливание обязательно должно проходить на фоне положительных эмоций. Чтобы оно не вызывало у ребенка отторжения, можно проводить его в игровой форме, под веселую, задорную музыку.

Четвертый, не менее важный принцип, - комплексность закаливания. Закаливание обязательно должно проходить в комплексе с другими оздоровительными мероприятиями: корригирующей, дыхательной гимнастикой, фитотерапией.

«Босохождение» - это отличное закаливающее средство для детей, особенно с ослабленным здоровьем. Очень полезно пройтись, пробежаться босиком по полу, по земле, по специально подготовленным дорожкам в физкультурном зале, группе. Босохождение следует начинать в теплое время года, и продолжать в холодное.

Солевое закаливание. Хождение босиком по коврику, пропитанному солевым раствором, является очень эффективным. Солевой раствор раздражает хеморецепторы, вызывая расширение периферических сосудов стоп. Рефлекторно усиливается теплообразование, увеличивается прилив крови к нижним конечностям и стопам, длительное время сохраняется тепло. Механические действия возникают в результате раздражения биологических точек на подошве. Солевая дорожка, представляет собой, коврик из холстины длиной 5 метров, пропитанный солевым раствором (на 5 л воды 220 г соли и 5-10 г йода, или 250 г морской йодированной соли). Возможен и другой вариант солевой дорожки: 4 -6 холстяных мешочков шириной 15 см. и длиной 30 см., наполненные морской солью крупного помола, в два слоя, смачивают водой (лучше из пулевизатора), после использования мешочки необходимо постирать и просушить, по мере таяния соли, мешочки следует пополнять солью.

Процедура закаливания начинается с разогрева стопы. Для этого используют массажеры для стоп, по которым дети проходят босиком. Это могут быть ребристые доски, дорожки из горизонтальных палочек, массажные коврики и т.д. Различные виды ходьбы и бега, включаются во вводную часть занятия. После того, как стопа «разогрета», проводятся упражнения на солевых дорожках, массажных и сухих ковриках, в комплексе с ритмической гимнастикой для мышц плечевого пояса, рук, спины и живота. Для усиления закаливающего эффекта процедура завершается дыхательной гимнастикой и обливанием стоп прохладной водой.

Обливание стоп производится так. Ребенок садится на низкий табурет или детский стул, ноги ставит на деревянный брусок, положенный на дно таза. Воду льют из ковша или кувшина 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.

**Обливание водой** — более сильнодействующая процедура по сравнению с обтиранием. Ее обычно начинают после 1—2 месяцев закаливания обтиранием. Начинать обливание желательно летом, используя воду температурой 36—34°. Последовательно обливают верхние конечности, грудь, спину, голову и далее остальные части тела. После обливания хорошо сделать растирание и самомассаж, выполнить необходимые физические упражнения.

Можно делать обливание водой контрастной температуры (разность 5—7°). Постепенно температура воды понижается до 12—14°.

Следующей по интенсивности холодной процедурой является **душ**. Пользоваться им для закаливания можно в любое время года при температуре помещения не менее 18—20° и температуре воды с 36—34 до 16—14°С.

После физических нагрузок любого характера желателен **контрастный душ**. При этом используют попеременно теплую и холодную воду с последовательно увеличивающейся разницей температур (с 5—7° до 15—20°С).

Можно пользоваться для закаливания и **водными ваннами**. Начинают с индифферентных ванн (36—34°), затем переходят к прохладным ваннам с медленно возрастающей холодной нагрузкой. Нижний предел температуры воды ванн — 12—14°С. Неплохо (из-за простоты и доступности) принимать прохладные **ножные ванны**. В бак или большое ведро наливают воду 20—18°, а затем в нее опускают обе ноги (до колен).

Длительность- первых ванн — 1—2 минуты, а затем ее к 5—6-й процедуре увеличивают до 3 минут.

В дальнейшем, не удлинняя процедуры, снижают температуру воды на 1° через каждые 2—3 дня и доводят ее до 14—13°С. После ванны ноги растирают сухим махровым полотенцем, делают самомассаж икроножных мышц.

**Обтирание** заключается в том, что мохнатым полотенцем, простынею, губкой или специальной рукавицей, смоченными водой индифферентной температуры (36—34°) и хорошо отжатыми, последовательно обтирают руки, спину, грудь, ноги. После этого сухим полотенцем тело растирают до легкого покраснения. Через каждые 3—5 дней температуру воды снижают на 1—2° доводя ее в течение 2—3 месяцев до 12—10°. Иногда рекомендуют температуру воды довести до 24—22°, а дальше обтираться такой водой 2—3 месяца. При благоприятном течении закаливания можно перейти к дальнейшему снижению температуры воды до 10—12° (на 1° через каждые 8—10 дней).

Закаливающий эффект обтираний усиливают, если проводят их при открытых форточке или окне.

