

РЕЖИМЫ ЗАКАЛИВАНИЯ В ДОУ



Воспитатель
Смирнова Евгения Владимировна

Закаливание детей можно условно разделить на два режима.

- **Первый режим** – это начальный период закаливания, в котором происходит становление тепловой устойчивости организма.

Во время первого режима закаливающие нагрузки увеличиваются соответственно схеме выбранных методов закаливания,

- **Второй режим** – поддерживающий период, в котором за счет регулярности занятий сохраняется приобретённая готовность ребёнка воспринимать температурные и другие воздействия внешней среды без функциональных нарушений.

Во время второго режима закаливающие нагрузки могут колебаться соответственно времени года.

К общим методам закаливания

относятся:



Four empty rounded rectangular boxes arranged vertically, intended for answers.

ЮИ
над
же
ни
го
рн
ры
но
ван
еиз
ри
юш
пн
дл
ТВЕТ
СОО
В
до
ПОП

К специальным методам закаливания относятся:



Факторы	Мероприятие	Место в режиме дня	Периодичность	Дозировка	1,5-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
В О Д а	полоскание рта	после каждого приема пищи	ежедневно 3 раза в день	50-70 мл воды t воды +20	-	+	+	+	+
	полоскание горла	после сна	ежедневно	50-70 мл р-ра нач.t воды +36 до +20			+	+	+
	ходьба босиком по мокрой дорожке	после сна	ежедневно 1 раз в день	2-3 раза по 30 сек	+	+			
	обширное умывание	после сна	ежедневно 1 раз в день	t воды +20			+	+	+
	обливание ног	после дневной прогулки	июнь-август ежедневно	нач.t воды +18+20 20-30 сек.		+	+		
	гигиенический душ	после дневной прогулки	июнь-август ежедневно	нач.t воды +38+36 20-40 сек.				+	+
	умывание	после каждого приема пищи, после проулки	ежедневно	t воды +28+20	+	+	+	+	+

Факторы	Мероприятие	Место в режиме дня	Периодичность	Дозировка	1,5-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
В ОЗ Д УХ	облегченная одежда	в течении дня	ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+	+
	одежда по сезону	на прогулках	ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+	+
	прогулка на свежем воздухе	после занятий, после сна	ежедневно, в течение года	от 1,5 до 3 часов, в зависимости от сезона и погодных условий	+	+	+	+	+
	утренняя гимнастика на воздухе	-	июнь-август	в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
	физкультурные занятия на воздухе	-	в течение года	10-30 мин., в зависимости от возраста		+	+	+	+
	воздушные ванны	после сна	ежедневно, в течение года	5-10 мин., в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
		на прогулке	июнь-август	-					
	выполнение режима проветривания помещения	по графику	ежедневно, в течение года	6 раз в день	+	+	+	+	+
	дневной сон с открытой фрамугой	-	ежедневно, в течение года	t возд.+15+16	+	+	+	+	+
	контрастные воздушные ванны	после сна	ежедневно, в течение года	12-13 мин. не менее 6 перебежек по 1-1,5 мин. t возд. +13+16 t возд. +21+24			+	+	+
дыхательная гимнастика	во время утренней зарядки, на физкультурном занятии, на прогулке, после сна	ежедневно, в течение года	3-5 упражнений			+	+	+	

Факторы	Мероприятие	Место в режиме дня	Периодичность	Дозировка		1,5-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет	
СОЛ НЦ е	дозированные солнечные ванны	на прогулке	июнь-август с учетом погодных условий	с 9.00 до 10.00 ч. по графику	до 25 мин.		+	+			
					до 30 мин.				+	+	
Ма сса ж Ж	босохождение в обычных условиях	в течение дня	ежедневно, в течение года	3-5 мин		+					
				5-8 мин			+				
				8-10 мин					+		
				10-15 мин						+	
				15-20 мин							+
	самомассаж	после сна	в течение года	2 раза в неделю				+	+	+	
массаж стоп	перед сном	в течение года	1 раз в неделю				+	+			
контрастное босохождение (песок-трава-керамзит)	на прогулке	июль-август с учетом погодных условий	от 10 до 15 мин				+	+	+	+	

Режим дня

- Режим дня — это чередование различных видов деятельности, отдыха, сна, питания, пребывания на воздухе, которое должно соответствовать возрастным особенностям детей.
- Очень важно соблюдать режим дня. Его соблюдение имеет большое значение для ребенка. Важно соблюдать режим не только в детском саду, но и дома.

Рациональное питание



Правильно организованное питание обеспечивает организм всем необходимым. Это является необходимым условием гармоничного роста и развития ребенка. В то же время правильно организованное питание способствует повышению устойчивости организма к действию инфекций и других неблагоприятных факторов. Основным принципом питания дошкольников максимальное разнообразие пищевых рационов.

Закаливание воздухом

Проветривание помещений

Для детей дошкольного возраста необходимо создать оптимальный воздушный режим. В помещении – это основное условие эффективности закаливания. Температура воздуха в помещении:

- С 1 до 3 лет - $+20^{\circ}\text{C}$
- С 3 до 7 лет - $+18^{\circ}\text{C}$, $+20^{\circ}\text{C}$

Проветривать помещение необходимо 4-5 раз в день по 10-15 минут через фрамуги: перед утренней гимнастикой, перед физкультурным и музыкальным занятием, перед сном. На это время детей нужно выводить в соседнее помещение. Во время прогулок проводится сквозное проветривание, которое заканчивается за 30-45 мин до прихода детей (в холодный период года).

Термометр в групповой, спальном и умывальной комнатах должен располагаться на уровне роста детей.



Бодрящая гимнастика

Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. Бодрящую гимнастику следует проводить в любое время года, при открытых фрамугах или форточках (или в хорошо проветренном помещении), в течение семи – пятнадцати минут в зависимости от возраста детей.

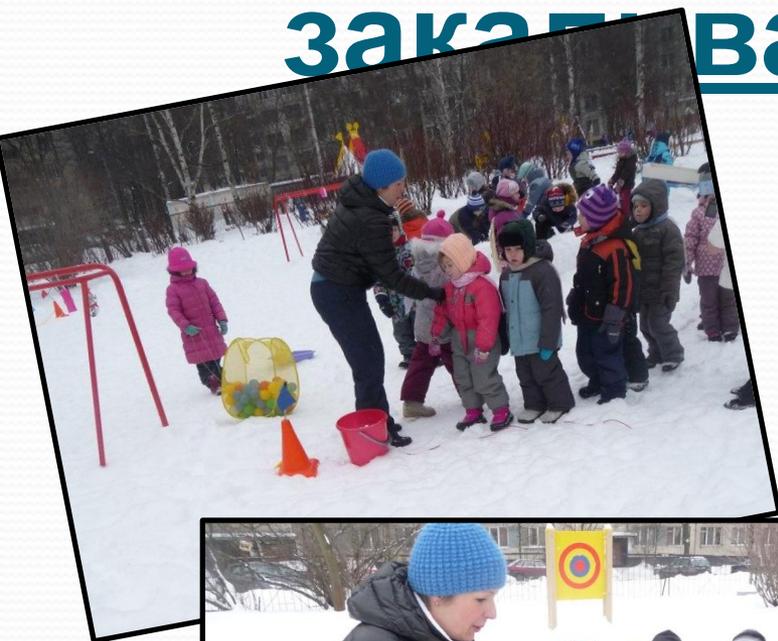
Варианты бодрящей гимнастики:

- *разминка в постели и самомассаж;
- *гимнастика игрового характера;
- *гимнастика с использованием тренажеров или спортивного комплекса;
- *пробежки по массажным дорожкам;
- *самостоятельная;
- *лечебно – восстановительная;
- *музыкально – ритмическая.



В течение года желательно использовать разные варианты бодрящей гимнастики.

Прогулки – способ закаливания воздухом



Дети в детском саду гуляют 2 раза в день.
День, проведенный без прогулок, потерян для его здоровья
(Г.Н. Сперанский).

Деятельность детей на прогулке в морозные дни должна часто меняться: включать в себя пробежки, влезание на горку, Перелезание через валы, ходьба по валам и прыгивание в них. Катание по ледяным дорожкам. В течение 40-60 минут воспитатель должен активизировать движение детей.

Массаж

- В наше время существует масса дополнительных приспособлений, с помощью которых можно делать массаж. Это и специальные массажные валики, ролики, палочки и мячи.



Хождение босиком

- - технически самый простой нетрадиционный метод закаливания, одновременно является хорошим средством укрепления свода стопы и связок. Начинаем хождение босиком при t земли или пола не ниже $+18$. Вначале это осуществляется в носках в течении 4-5 дней, затем полностью босиком по 3-4 минуты. Время процедуры увеличиваем ежедневно на 1 минуту и доводим до 20-25 минут. Процедура очень физиологична и хорошо переносится детьми любого возраста. Поэтому мы проводим её с раннего возраста.



Закаливание и семья

- Проведение оздоровительных мероприятий детей невозможно без участия семьи в этом процессе, так как целый ряд оздоровительных мероприятий необходимо продолжать и в домашних условиях. Участие родителей очень значимо во всей работе. В группе оформлены стенды для родителей, сделаны информационные папки, проводятся консультации, родительские собрания, организовываются совместные спортивные праздники. Ведь только благодаря совместной деятельности с родителями можно добиться наиболее значимых результатов в решении проблемы – снижения заболеваемости детей и укреплению их здоровья.





Спасибо за
внимание.