

*Методы закаливания
и оздоровления
для снижения заболеваемости
у детей в летний период*

Воспитатель Щепилова А.С.
МАДОУ «ЦРР – детский сад №123
«Планета детства»
г.Саратов



**Если хочешь быть
здоров – закаляйся!**

Под закаливанием понимают систему мероприятий, направленных на укрепление организма, повышение сопротивляемости и выносливости к вредным влияниям внешней среды.

Закаливание - мощное оздоровительное средство, которое в 2 - 4 раза снижает число простудных заболеваний. Оно оказывает общеукрепляющее воздействие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Приступать к закаливанию можно в любые сезоны года, но наиболее благоприятным является летний период.

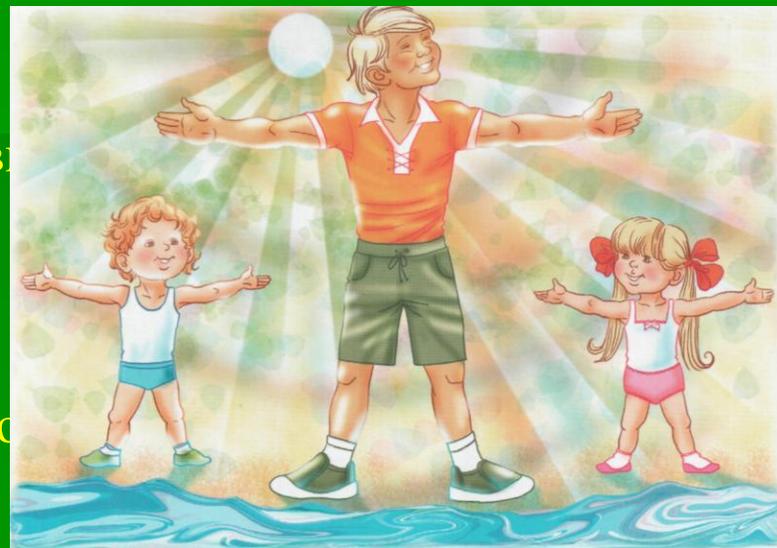


Принципы закаливания

- Принцип **постепенности** увеличения закаливающих воздействий.
- **Систематичность** закаливания.
- Учет **индивидуальных и возрастных особенностей** организма ребенка.
- Наличие обязательной **эмоционально-положительной реакции** ребенка на любую закаливающую процедуру.
- **Многофакторность** (холод, тепло, вода и др.) и последовательность применения закаливающих процедур закаливания.

Закаливание ребенку **не рекомендуется:**

- если еще не прошло пяти дней после заболевания или профилактической прививки;
- если еще не прошло двух недель после обострения хронического заболевания;
- карантин в детском саду;
- повышенная температура у ребенка вечером;
- страх у ребенка перед закаливанием.



*Солнце, воздух и вода –
наши лучшие друзья!*



Воздушное закаливание

Чистый воздух очень благотворно влияет на наше здоровье, закаливание воздухом - самый простой, доступный и мягко действующий способ укрепить здоровье ребенка.

- Воздушные ванны при переодевании ребенка и во время утренней гимнастики.

- В отсутствии детей организуем сквозное проветривание групповой комнаты и спальни.

- В присутствии детей организуем угловое проветривание.

- Поддержание оптимального температурного режима в помещении (+20 +22 о С)

- Ежедневные прогулки на свежем воздухе по 3-4 часа в любую погоду.

- Следим за тем, чтобы дети на протяжении всего дня находились в облегчённой одежде (при температуре воздуха не ниже 18-20 С).



- В течение дня неоднократно предлагаем детям походить босиком по покрытому и непокрытому полу.



Закаливание путём хождения босиком является отличной профилактикой простудных заболеваний. На подошве располагается большое количество чувствительных рецепторов, которые реагируют на температурные перепады. При постоянном ношении обуви ноги привыкают к особому микроклимату. Стоит этот микроклимат нарушить, как и организм уже реагирует заболеванием. Босохождение снижает чувствительность стоп ног к колебаниям температуры, что благотворно сказывается на здоровье.

Дорожка здоровья

- 1 ячейка – песок,
- 2 – гравий,
- 3- булыжники среднего размера,
- 4 – опилки,
- 5 и 6 – спилы и брусочки дерева,
- 7 – шишки,
- 8 – каштаны.



Организация сна детей

- Проветриваем спальню перед сном детей не менее получаса;
- Организуем одевание и раздевание детей только в групповой комнате (*контрастная ванна*);
- Организуем дневной сон без маек;
- Через 15 минут после того, как засыпает последний ребёнок, открываем форточку. За 30 минут до пробуждения закрываем её.



Дыхательная гимнастика

А.Н. Стрельниковой



Первое упражнение - «Ладони». Для его выполнения ребенку следует согнуть руки в локтях. При каждом вдохе малыш должен сжимать ладони в кулачки, как будто пытаясь что-нибудь ухватить. В движении во время этого упражнения находятся только кисти рук. Ребенок должен сделать 4 шумных и коротеньких вдоха и произвольно выдохнуть через нос, а можно и через рот. Затем необходим перерыв от 3 до 5 секунд. После него следует еще три серии, включающая четыре вдоха.

Второе упражнение – «Погончики». Ребенку нужно встать прямо и держать ручки вдоль туловища. Его кисти должны быть сжаты в кулачки, которые следует резко разжимать при вдохе, словно отталкивая что-то от себя.

Третье упражнение - «Насос». Ребенок перед началом его выполнения должен встать прямо и опустить ручки вниз. Затем следует чуть наклониться и округлить спину. Голова опущена вниз, шея расслаблена. Наклоняясь, ребенок должен сделать носом короткий вдох, словно нюхая цветок. На выдохе нужно выпрямиться.

Закаливание водой

Водные процедуры возбуждают нервную систему, поэтому их следует проводить после утреннего или дневного сна. Вытирание кожи после любой водной процедуры сухим полотенцем обеспечивает хороший ее массаж, способствует лучшему кровообращению, а следовательно и питанию.



Мытье рук после сна теплой водой. Затем – попеременное умывание рук до локтей, лица, шеи, верхней части груди теплой и прохладной водой.

- **Контрастные ванны для рук и ног.** Лето только началось и купаться нельзя, но можно жарким летним днем устроить для ребенка две лужи в тазиках: одна теплая летняя (36 С) и другая холодная осенняя (18 С). Сначала ребенок стоит в тазу с теплой водой 7-8 секунд, затем в тазу с холодной водой 3-4 секунды. Постепенно понижайте температуру во втором тазике и увеличивайте продолжительность прогулки по лужам. (На 1 С каждую неделю).

- **Организуем полоскание рта и горла водой после каждого приёма пищи, постепенно снижая температуру воды на 1С, доводя до 18С.**



Обливание ног

Обливание ног проводится двумя способами:

- Обливание с постепенным снижением температуры: исходная температура воды — $36—35^{\circ}$. Постепенно снижая температуру воды на 1° , через 4—5 дней ее доводят до $20—18^{\circ}$. Обливают нижнюю треть голени и стопу. После обливания ноги тщательно вытирают и растирают до легкого покраснения кожи.



- Контрастное обливание: сначала теплой водой — 36° , затем холодной - от 28 до 18° , температуру постепенно снижают, а в конце снова теплой — 36° . Контрастное обливание вызывает исходное расширение сосудов, и действие холодной воды оказывает закаливающий эффект.

Закаливание солнцем

Закаливание с помощью солнечных лучей (закаливание солнцем) происходит уже при систематическом закаливании ребенка воздухом: во время прогулок с открытым для солнца лицом и во время воздушных и воздушно-солнечных ванн.

Нельзя проводить солнечные ванны натошак и ранее чем через 1-1,5 ч после еды. Не рекомендуется также сразу после солнечных ванн принимать пищу.

■ Лучше всего принимать солнечные ванны рано утром или вечером; в это время в спектре солнечного света присутствует наибольшее количество ультрафиолетовых лучей и наименьшее количество инфракрасных лучей (несущих тепло и обжигающих). Обязательно голова ребенка должна быть покрыта головным убором, необходимо соблюдение питьевого режима.



По каким признакам определить, эффективно ли закаливание?

- 1) **Настроение** – жизнерадостное, спокойное, ребенок нормально реагирует на окружающую обстановку.
- 2) **Самочувствие** - бодрое, ребенок всегда готов к действию, активно участвует во всех играх и занятиях.
- 3) **Утомляемость** – нормальная, наблюдается умеренная усталость.
- 4) **Аппетит** - хороший, активно ест все предлагаемые блюда, во время еды не отвлекается.
- 5) **Сон** – спокойный, глубокий, засыпает быстро (через 5 – 15 мин.), время сна отмечается расслабления мышц, ребенок не пробуждается от звука и света.





В заключении...

Проведение оздоровительных мероприятий детей ДОУ невозможно без участия семьи в этом процессе, так как целый ряд оздоровительных мероприятий необходимо продолжать и в домашних условиях.

В группах должны быть оформлены стенды для родителей, регулярно проводить консультации, организовывать совместные спортивные праздники.

Ведь только благодаря совместной деятельности педагогов и родителей можно добиться наиболее значимых результатов в решении проблемы – снижения заболеваемости детей, укреплению их здоровья.

Спасибо за внимание!

