

МБДОУ «ЦРР – ДС №29 «Светлячок»

A decorative frame in a light green color with rounded corners. It features two stylized birds perched on the top edge: a yellow one on the left and a brown one on the right. The frame is adorned with various green and yellow plant motifs, including leaves and stems, extending from the corners. The background of the slide is a bright blue sky with white clouds at the top and a green grassy field at the bottom.

**ПРОЕКТ**

**"Дневник здоровья"**

**Подготовила воспитатель:  
Филякина О.В.**

**Закаливание** — это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию.

**Цель закаливания** – тренировка защитных сил организма, выработка способности быстро адаптироваться к новым условиям.

**Основная задача:** осуществлять комплексный подход к оздоровлению дошкольника средствами природы с учетом уровня его индивидуального здоровья при активном включении ребенка в процесс его формирования.



**При организации закаливания необходимо соблюдать ряд правил, принципов закаливания для достижения наибольшего эффекта от его проведения.**

1. Воздействие на организм раздражающего фактора должно быть постепенным. Этот принцип очень важен, так как детский организм не обладает большой сопротивляемостью и применение сильных раздражителей, без предварительной, постепенной подготовки, может привести к отрицательным результатам. Закаливание детей даст наилучший результат, если устанавливается строгая дозировка и постепенное усиление раздражения. Лучше всего закаливание начинать в теплое время года.
2. Последовательность применения закаливающих процедур. Сначала следует проводить воздушные ванны, а затем можно переходить к водным и солнечным.
3. Необходимо при проведении закаливания соблюдать систематичность. При систематическом закаливании ответная реакция организма ускоряется и совершенствуется. Если закаливающие процедуры проводить случайно, с перерывами, то организм ребенка не успеет привыкнуть к действию прохладного воздуха, воды, солнечным излучениям, не может закрепить полученные результаты.
4. Должна соблюдаться комплексность проводимых закаливающих мероприятий, тогда организм закаливается всесторонне. Следует сочетать закаливающие мероприятия с двигательной активностью детей, гимнастическими упражнениями, пребыванием на свежем воздухе, соблюдением режима дня...
5. Большое значение при проведении закаливающих процедур имеет принцип индивидуальности (возраст ребенка, состояние его здоровья, уровень закаленности, пол). Всех детей по отношению к закаливанию можно разделить на три группы: 1- дети здоровые, ранее закаливаемы (так как это уже закаленные дети, то им можно применять любые закаливающие мероприятия, вплоть до интенсивных) ; 2- дети здоровые, впервые приступившие к закаливанию, или дети, имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья ; 3- имеющие хронические заболевания или выраженные отклонения в функциональном состоянии. К этой категории относятся часто болеющие дети (это щадящее закаливание, наиболее применимо в ДОУ) .
6. Обязательным условием для проведения закаливающих процедур является положительная эмоциональная реакция на процедуру.

**Закаливание проводится  
путем комплексного воздействия  
природных факторов:**

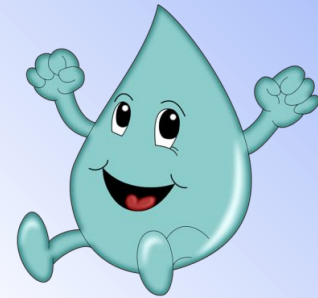
солнце



воздух



вода





## Закаливание солнцем

**Летом наиболее эффективным мероприятием по закаливанию организма детей является применение солнечных ванн. Оно проводится на освещенном солнцем участке с кратковременным пребыванием по 5-6 минут в день, по мере появления загара продолжительность пребывания на солнце не увеличивается, но в течение дня может составить 40-50 минут. Лучше всего принимать солнечные ванны рано утром или вечером после 16 часов; в это время в спектре солнечного света присутствует наибольшее количество ультрафиолетовых лучей и наименьшее количество инфракрасных лучей (несущих тепло и обжигающих). В городских условиях во второй половине дня воздух наиболее пыльный и загазованный – поэтому для детей принятия солнечных ванн благоприятным остается в утреннее время.**

**Солнечные лучи оказывают благоприятное влияние на организм только при правильном использовании, в противном случае могут причинить вред. Обязательно голова ребенка должна быть покрыта головным убором, необходимо соблюдение питьевого режима.**



## Закаливание воздухом

**Закаливание воздухом наиболее доступное средство закаливания, которое подходит для всех детей. Воздушные ванны способствуют улучшению обмена веществ, повышают аппетит, нормализуют сон. В зависимости от температуры воздуха различают: теплые – от 20 и выше, прохладные – 16-19 и холодные ванны – 15 и ниже. Наиболее переносимыми являются теплые воздушные ванны. С них и следует начинать закаливание воздухом. Принимая прохладные и холодные воздушные ванны, нужно активно двигаться – ходить или выполнять упражнения.**



## 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.**

**Традиционными водными процедурами, которые проводятся в детских садах являются - обтирания, обливания, купание. Помимо традиционных можно использовать специальные методы закаливания водой.**

## Режим дня ДОО направлен на закаливание организма ребенка.

- \* Прием детей в детский сад ежедневно с мая по сентябрь проводится на улице. Утренняя гимнастика также проводится на улице. В холодное время года - в спортивном зале в облегченной форме при температуре не выше 19 °
- \* Перед дневным сном мы проводим специальное контрастное воздушное закаливание, его смысл заключается в создании пульсирующего микроклимата, который создается за счет периодического перемещения играющих из более теплого помещения в более холодное и наоборот (игровой прием «Перелет птиц», «Самолеты» «Сороконожка» «Поезд» и т. д). Количество перемещений из одной комнаты в другую должно быть не менее 5-6 раз с пребыванием в каждой по 1 - 1.5 минуты. Очень важно применение ритмичной музыки, сопутствующей процедуре, положительно влияющей на эмоциональный тонус детей. Дети, переболевшие ОРЗ, закаливание проводят в течение одной недели в половинном объеме указанного времени, одежда детей индивидуально щадящая (носки, майки) .
- \* Дневной сон проходит без маек. Выполнение гимнастики в постели и заправка кроватей в трусиках также способствует закаливанию детского организма.
- \* Одной из форм закаливания является хождение босиком, как форма механического и термического точечного массажа стоп, рефлекторно улучшающего деятельность сосудов верхних дыхательных путей. Начинать ходить босиком следует в жаркие, солнечные дни, по хорошо очищенному грунту (гальке, гравию, песку, траве, постепенно увеличивая время с 2–3 мин до 10–12 мин и более. Хождение босиком на участке разрешается при температуре воздуха не менее 20–22°.  
Затем детей приучаем ходить босиком и в помещении (вначале в носках) при температуре пола не менее 18°. Начинают с 2–3 мин (перед дневным сном им разрешают дойти до своей кровати по полу босиком, увеличивая это время на 1 мин в день и доведя постепенно до продолжительности полного игрового физкультурно-оздоровительного часа.



- \* Традиционными водными процедурами, которые проводятся в детских садах являются - обтирания, обливания, купание. Помимо традиционных можно использовать специальные методы закаливания водой.
- \* До утренней гимнастики проводится – полоскание горла кипяченой водой. Это является весьма эффективным средством для закаливания носоглотки: предупреждения ангин, разрастания миндалин и аденоидов. Игровое упражнение «Кукушечка» проводится под музыкальное сопровождение. На каждое полоскание используют примерно 1/2 – 1/3 стакана воды. Начальная  $t^{\circ}$  воды 23-28 $^{\circ}$  понижая через каждую неделю на 1-2 $^{\circ}$  и постепенно доводить до комнатной  $t^{\circ}$  воды.
- \* После физкультурных занятий проводятся аппликации водой - похлопывание ладошкой рук, груди, спины друга. Не обтираясь полотенцем, дети выполняют музыкально-ритмические, танцевальные упражнения под музыку, затем одеваются.
- \* В летний период с целью закаливания мы используем душ. Душ действует сильнее, чем, например, обливание или обтирание, так как здесь к температурному фактору присоединяется эффект давления струи. Вода, льющаяся из душа под напором, оказывает массирующее действие. Вода из душа ощущается как более теплая, чем вода той же температуры при обливании или обтирании. Температура воды, не вызывающая чувства охлаждения вначале (примерно +36+37 градусов) с постепенным снижением ее при тщательном контроле за реакцией детей. Но для данной процедуры снижение температуры происходит медленно. Это поднимает тонус мышечной системы, увеличивает работоспособность, придает бодрость, способствует подъему энергии.
- \* После дневного сна используем сочетание закаливания стоп прохладной водой с ходьбой босиком по тактильным дорожкам для профилактики плоскостопия. Огрубевшая кожа на ступнях притупляет болевые ощущения и возбудимость к холоду.

**Все процедуры закаливания проводятся в соответствии с Санитарно-гигиеническими нормами от 22.07.2010г. Глава 8 пункт 136.**

**По характеру воздействия закаливающие процедуры можно разделить на местные и общие.**

**Рефлекторный механизм действия закаливающих процедур обеспечивает общий оздоровительный эффект даже при местном воздействии. Но местные процедуры влияют на организм слабее, чем общие, поэтому при местном воздействии нужно пользоваться более сильными раздражителями, которые для общих процедур неприемлемы. Чем сильнее действие температурного раздражителя, тем короче должна быть процедура.**



**Абсолютных противопоказаний к проведению закаливающих процедур нет. Ошибочным является мнение, что закаливающие процедуры не разрешены ослабленным детям.**



## Правила применения закаливающих процедур

- какие бы средства закаливания ни применялись, всегда необходимо учитывать возраст ребенка, состояние здоровья, условия жизни и индивидуальные особенности его организма;
- у маленьких детей сопротивляемость внешним воздействиям и способность к регуляции тепла развита слабее, чем в более старшем возрасте. Поэтому закаливающие процедуры имеют возрастные ограничения;
- начинать закаливать можно только совершенно здорового ребенка, принимая во внимание его физическое и психическое развитие, поведение и реакции на окружающее. При проведении закаливания нужно внимательно следить за самочувствием ребенка, его настроением, аппетитом, сном;
- особая осторожность необходима при закаливании детей с хроническими заболеваниями, врожденными пороками развития ослабленных и часто болеющих простудными заболеваниями. Эти дети, как никто другой, нуждаются в закаливании, правда при более осторожном подходе.



## Причины неэффективности закаливающих воздействий

- несоблюдение температурного режима в помещениях (перегревание);
- нерациональная одежда (не соответствующая температуре воздуха) в помещении, на улице и при занятиях спортом;
- использование слабоинтенсивных холодových воздействий, не обеспечивающих достаточной тренировки организма;
- не оптимальный температурный режим кожи ребенка. Если ребенок охлажден (у него имеется защитная сосудосуживающая реакция, выработать положительную реакцию на закаливание не удастся. Перед началом закаливающей процедуры кожа должна быть теплой.

## Противопоказания для проведения закаливающих процедур



- некомпенсированный порок сердца, выраженная анемия, резко повышенная нервная возбудимость;
- острые заболевания, сопровождающиеся повышением температуры тела, острые желудочно-кишечные расстройства, обширные поражения кожи, травмы;
- повышение возбудимости, раздражительности, жалобы на усталость, ухудшение сна в результате закаливающих процедур. Негативное отношение к проведению процедур;
- хронические воспалительные заболевания в период обострения.

Спасибо за внимание!

