

ВОЗДУХ, СОЛНЦЕ  
И ВОДА -  
НАШИ ЛУЧШИЕ  
ДРУЗЬЯ.



Подготовила воспитатель:  
Штиуи К. В.

# ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

- 1. Создание экологически благоприятных условий в помещениях для игр и занятий детей:
  - - соблюдение санитарных и гигиенических требований;
  - - сквозное проветривание (3-5 раз в день в отсутствие детей);
  - - специальный подбор комнатных растений, поглощающих вредные химические вещества, выделяющих фитонциды и увлажняющие воздух;
  - - поддержание температуры воздуха в пределах 20-22 0С.
- 2. Высокая культура гигиенического обслуживания детей (туалет, кормление, сон, одевание на прогулку).
- 3. Обеспечение психологического комфорта на протяжении всего времени пребывания в детском саду.
- 4. Индивидуализация и дифференциация режимных процессов и их воспитательная направленность с учетом здоровья и развития детей.
- 5. Оптимальный двигательный режим.

# ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ И СРЕДСТВА ЗАКАЛИВАНИЯ

- С давних времен использовались и сейчас остаются основными и самыми действенными средства закаливания естественные силы природы: солнце, воздух и вода.
- Закаливание надо рассматривать как сознательное применение в определенной системе мероприятий, повышающих сопротивляемость организма, воспитывающих способность быстро и без вреда для здоровья применяться к различным условиям внешней среды.
- Закаленные дети меньше болеют, легче переносят заболевания.
- При закаливании надо руководствоваться определенными принципами, к числу таких относятся: постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей ребенка.

- Нельзя предъявлять слишком больших требований к неподготовленному организму, - он может не справиться с ними.
- Дети должны принимать активное участие в закаливающих мероприятиях, знать порядок их проведения.
- Большое значение имеет и заинтересованность детей. Личный пример взрослых также имеет большое значение: если взрослые сами боятся холода, не любят прогулок, вряд ли они смогут воспитать детей закаленными.

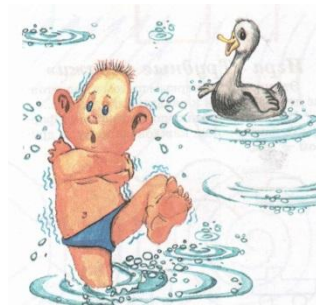


# НЕОБХОДИМО СКВОЗНОЕ ПРОВЕТРИВАНИЕ:

- перед приходом детей;
- перед занятиями;
- перед возвращением детей с прогулки;
- во время дневного сна (в группе), после сна (в спальне);
- после полдника;
- после ухода детей домой.

**Спать дети должны при открытой фрамуге, в любое время года.**

# "ВОДА"



- Вода - общепризнанное средство закаливания. Преимущество воды перед другими средствами закаливания заключается в том, что водные процедуры легко дозировать.
- Принцип постепенности легче всего выдержать именно при применении воды: можно взять воду той температуры, которая нужна в данном случае, постепенно снижая ее.

## СУЩЕСТВУЕТ НЕСКОЛЬКО ОТДЕЛЬНЫХ СПОСОБОВ ЗАКАЛИВАНИЯ ВОДОЙ:

- 1. Обтирание - самая нежная из всех водных процедур. Его можно применять во всех возрастах, начиная с младенческого. Обтирание производится смоченной в воде материей, ткань которой должна удовлетворять следующим условиям: хорошо впитывать воду, не быть слишком мягкой. Желательно, чтобы рукавички были хорошо смочены, но вода не должна с них капать.



- 2. Обливание - бывает местное и общее. Местное обливание: обливание ног, чаще всего используется в яслях и младших группах. Начальная температура воды +30, затем доводят до +18, а в старших группах до +16. Время обливания ног 20-30 секунд.





- 3. Купание проводится в естественных условиях, то есть в водоемах (реке, озере, море) в летнее время - является одним из лучших способов закаливания. Можно купать детей с раннего возраста, начиная с температуры  $+24 - 26$  воздуха и не ниже  $+22$  воды, более закаленных детей можно купать при температуре  $+19 - 20$  воды. Длительность пребывания в воде увеличивается от 1-2 минут до 5-8 мин. после купания всегда должны быть движения.



## ВНИМАНИЕ :

- Купание противопоказано детям с заболеванием сердца, болезнями почек, почечных лоханок, детям, недавно перенесшим плеврит, воспаление легких.
- В каждом отдельном случае вопрос о применении купания решается врачами.

# "ВОЗДУХ"



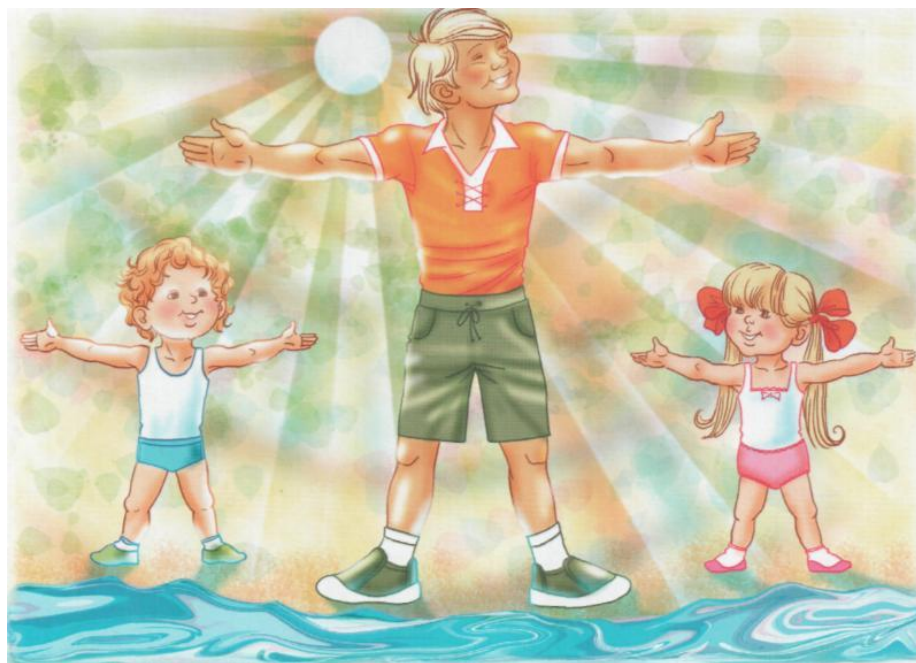
- Воздух - это среда, постоянно окружающая человека. Он соприкасается с кожей - непосредственно или через ткань одежды и со слизистой оболочкой дыхательных путей. Из специальных мер закаливания воздухом в детских садах применяются: сон на воздухе, прогулки, воздушные ванны.

# "СОЛНЦЕ"



- Закаливающее значение действия солнца своеобразно. Солнце является сильно действующим средством закаливания. Солнечные лучи оказывают на организм общее укрепляющее действие, повышают обмен веществ в организме, лучше становится самочувствие, сон, кожа лучше регулирует теплообмен. Но солнце может оказывать и отрицательное действие. Поэтому надо к этой процедуре подходить очень осторожно.

- У младших детей особенно полезны солнечные ванны, но важен при этом индивидуальный подход. Проводить солнечные ванны надо в движении, но игры надо проводить спокойного характера.



## ЗАКАЛЯЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, МЫ СТАВИМ ПЕРЕД СОБОЙ СЛЕДУЮЩИЕ КОНКРЕТНЫЕ ЗАДАЧИ:

- повысить стойкость детского организма в борьбе с заболеваниями (так называемыми "простудными" и другими);
- приучать детей чувствовать себя хорошо в различных меняющихся условиях;
- воспитывать у детей потребность в свежем воздухе, приучать их не бояться холодной воды и других факторов закаливания;
- воспитывать умение преодолевать трудности.

# ДРЕВНЕЙШИЙ СПОСОБ ЗАКАЛИВАНИЯ - ХОЖДЕНИЕ БОСИКОМ.

- Существует много способов тренировки к босохождению. Утром и вечером нужно ходить босиком по комнате от 15 до 30 мин.
- Особенно хорошо действует хождение босиком по твердому грунту земли или мелкому гравияю. Огрубевшая кожа на ступнях притупляет болевые ощущения и возбудимость к холоду.



# ТРАДИЦИОННЫЕ ВИДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ:

- утренний прием на свежем воздухе, гимнастика
- оздоровительная прогулка
- воздушные ванны
- воздушные ванны с упражнениями
- сон с доступом свежего воздуха
- умывание в течение дня прохладной водой
- полоскание рта прохладной водой
- хождение босиком до и после дневного сна
- хождение босиком по «дорожке здоровья»
- (массажные коврики) после дневного сна
- солнечные ванны



## 2 МЛАДШАЯ ГРУППА

- Приём детей на улице (при температуре выше  $-15^{\circ}$ )
- Утренняя гимнастика в группе 8.00
- Полоскание полости рта после завтрака, обеда, ужина. Постепенное обучение чистке зубов
- Физкультминутки во время занятий
- Физкультурные занятия (в носках)
- Фитонциды (лук, чеснок)
- Прогулки: дневная 10.30-11.40; вечерняя 17.45-18.30
- Оптимальный двигательный режим
- Сон без маек
- Дыхательная гимнастика в кровати
- Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы
- Элементы обширного умывания
- После полдника полоскание полости рта

# СРЕДНЯЯ ГРУППА

- Приём детей на улице (при температуре до  $-15^{\circ}$ )
- Утренняя гимнастика
- Чистка зубов после завтрака и полоскание полости рта после обеда
- Физкультурные занятия в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
- Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения
- Перед прогулкой полоскание полости рта чесночным настоем
- Фитонциды (лук, чеснок)
- Прогулки: дневная 10.15 - 11.50; вечерняя 17.30 - 18.30
- Оптимальный двигательный режим
- Сон без маек и подушек
- Дыхательная гимнастика в кроватях
- Обширное умывание, ходьба босиком
- Упражнения на профилактику плоскостопия
- После полдника полоскание полости рта

# СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

- Приём детей на улице (при температуре до  $-15^{\circ}$  -  $-18^{\circ}$ )
- Утренняя
- Чистка зубов после завтрака и полоскание полости рта после обеда
- Физкультурные занятия в зале (босиком)
- Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения, массаж ушных раковин
- Перед прогулкой полоскание полости рта чесночным настоем
- Фитонциды (лук, чеснок)
- Прогулки: утренняя 7.00 - 8.00; дневная 10.45 - 12.10; вечерняя 17.45 - 18.30
- Оптимальный двигательный режим
- Сон без маек
- Дыхательная гимнастика в кроватях
- Обширное умывание, ходьба босиком
- Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы
- После полдника полоскание полости рта.

Закаливание детей требует немалых усилий и упорства. Только набравшись терпения, вы добьетесь гармонии организма с природой, их благоприятного взаимодействия. Действие закаливающих факторов должно ощущаться детьми как естественное и приятное. Тогда верными друзьями будет - солнце, воздух и вода.

# ЗАКАЛИВАНИЕ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Закаливание дарит нам здоровье и отличное настроение



Принимаю контрастный душ



Умываюсь холодной водой



Обтираюсь влажным полотенцем



Люблю купаться



Греюсь на солнышке



Гуляю на улице

