

Закаливание



организма дошкольника



ДОУ

Цели презентации

- Познакомить с понятием – закаливание
- Какие есть группы закаливания
- Противопоказания для закаливающих процедур
- Виды закаливания
- Причины неэффективности закаливания

Закаливание



- **Закаливание**-ведущий метод повышения устойчивости организма к постоянно меняющимся условиям внешней среды.
- По характеру воздействия закаливающие процедуры можно разделить на местные и общие
- Применение какой-либо одной закаливающей процедуры, даже сильнодействующей, не оказывает должного эффекта.
- **Закаливание-это система мероприятий, неоднократно повторяющихся в течение дня, месяца, года.**

Группы закаливания



I (основная):

- Практически здоровые дети
- Дети с функциональными отклонениями в состоянии здоровья при условии, что они уже закаливались раньше

II (ослабленная):

- Дети с функциональными отклонениями, впервые приступающие к закаливанию
- Часто болеющие дети
- Дети с хронической патологией



Противопоказания для проведения закаливающих процедур



- Декомпенсированный порок сердца, анемия, резко повышенная нервная возбудимость.
- Острые заболевания, желудочно-кишечные расстройства, обширные поражения кожи, травмы.
- Повышение возбудимости, раздражительности, жалобы на усталость, ухудшение сна в результате закаливания. Негативное отношение к проведению процедур.
- Хронические воспалительные заболевания в период обострения.



Закаливание солнечными лучами



- Свето-воздушные ванны проводятся в тени деревьев, тента или навеса перед солнечными ваннами или как замена при противопоказаниях.
- Солнечные ванны. Под прямыми солнечными лучами могут находиться дети старше 1 года. Ванны организуют при температуре воздуха до 30 градусов. Время пребывания на солнце в первые дни-5-6 минут, после появления загара-10 минут, 2-3 раза в день. Во время солнечных ванн не рекомендуются подвижные игры.

Закаливание водой



Все гигиенические процедуры основаны на использовании воды. Утреннее умывание, мытьё рук и ног можно использовать в качестве местных закаливающих процедур.

Водные закаливающие процедуры подразделяются на обтирания(местные и общие), ванны, душ, купания в открытом водоёме.

Обтирания

Вначале обтирают кожу верхних и нижних конечностей от пальцев к туловищу. Затем быстрыми движениями кожу спины, груди, боковых поверхностей туловища.

Длительность:1-2 минуты.Курс-7-10 дней, после переходить к влажным обтираниям.



душ

- Используют для детей старше 3 лет. Температура воды-34-35 °с, температура воздуха -выше 20 °с. Длительность процедуры увеличивается от 1 до 5 минут, а температура снижается на 1-2 градуса каждые 2-3 дня до 22-24 °с. После душа кожа высушивается и растирается до лёгкого покраснения, ребёнок должен полежать 5-7 минут.



Обливания



- Начинают с местных обливаний, затем постепенно переходят к общим.
- Общее обливание - более сильная процедура. Её можно проводить детям с 9 -10 месячного возраста (после предварительных сухих и влажных обтираний). Температура воздуха 22-28 °с.
- Начальная температура воды- 35-36 22-28 °с. Снижать её необходимо каждые 5-6 дней на 1°с до 28 °с зимой и до 24 °с летом. Длительность обливания-20-30 секунд.



Причины неэффективности закаливания

- Несоблюдение температурного режима в помещениях(перегревание).
- Нерациональная одежда.
- Использование слабоинтенсивных холодových воздействий, не обеспечивающих достаточной тренировки организма.
- Не оптимальный температурный режим кожи ребёнка. Перед началом закаливающей процедуры кожа должна быть тёплой.

