

# ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



Подготовила Бубякина Анна Александровна

**Здоровье – это не просто  
отсутствие болезней, это  
состояние полного физического,  
духовного и социального  
благополучия.**

(Всемирная Организация Здравоохранения)

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - ЭТО

- условия, которые помогают организму выполнить свою основную задачу: выжить и сохранить здоровье и работоспособность в самых неблагоприятных экологических условиях.
- комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия.





**Закаливание – система процедур  
способствующих повышению  
сопротивляемости организма  
неблагоприятным воздействиям  
внешней среды.**



# ЗНАЧЕНИЕ ЗАКАЛИВАНИЯ

Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

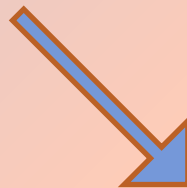
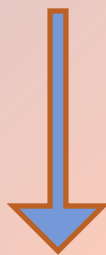


# **ОСНОВНЫМИ ПРИНЦИПАМИ ЗАКАЛИВАНИЯ ЯВЛЯЮТСЯ:**

- Постепенность возрастания закаливающих факторов;**
- Систематичность их применения;**
- Учет индивидуальных особенностей при проведении закаливающих процедур.**
- Использование многих факторов воздействия при проведении закаливающих процедур.**



# ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ ЗАКАЛИВАНИЯ



Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!





# МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

## Воздушные процедуры

- прогулка и игры на воздухе
- дневной сон на воздухе
- воздушные ванны

## Водные процедуры

- обтирание
- обливание
- купание

## Солнечные процедуры

- солнечные ванны

# ПРОГУЛКА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Прогулка является мощным средством закаливания организма. Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 4 – 4,5 часов. Прогулку организуют 2 раза в день в любое время года.

Организация прогулки строится с рекомендациями

СанПиП для детского сада.

Пребывание на воздухе целесообразно сочетать с активными движениями: зимой – катанием на коньках, лыжах, а летом – игрой в мяч и другими подвижными играми.



# ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ

Начинается с проветривания помещения, в результате которого температура воздуха в комнате должна снизиться более чем на  $1^{\circ}\text{C}$ . Помещение проветривают несколько раз в день в холодное время года и постоянно в теплое.



# ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ

Сначала проводятся местные воздушные ванны, когда у ребенка обнажены только руки и ноги (например, во время утренней гимнастики). Позднее применяют общие воздушные ванны при обнажении всего тела ребенка.

Продолжительность воздушной ванны увеличивается постепенно,

достигая 5-8 мин.



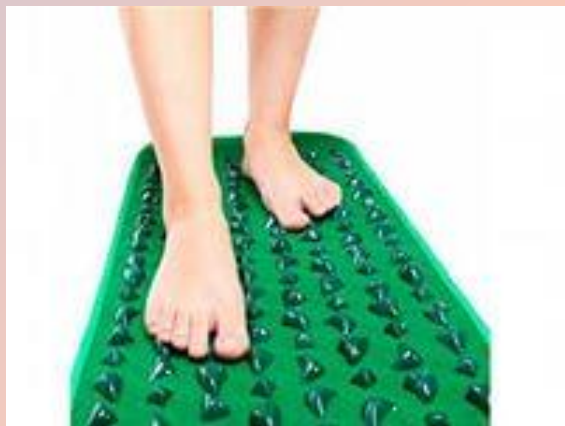
# ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ

- Температуру воздуха в помещении надо постепенно снижать на 1-2°С через 2-3 дня. Начинают закаливающие процедуры при обычной температуре воздуха 21-22°С. Конечная  $t$  16-18°С. При этом необходимо следить за признаками переохлаждения (появления «гусиной кожи»). У детей с аллергическими реакциями охлаждение организма наступает быстрее



# ХОДЬБА БОСИКОМ

□ Ходьба босиком – это своеобразные сеансы точечного массажа. Как и все виды физической нагрузки или тренировки, закаливание ходьбой босиком должно быть постепенным и систематическим. Начинать лучше всего с хождения в теплой комнате. Для занятий очень хорошо использовать специальные резиновые коврики с шиповым рифлением.



Зарядку в детском саду можно так же проводить с резиновыми ковриками. Используя этот коврик, можно перейти к бегу на месте и прыжкам. Повседневно массировать стопы.



# ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ



Закаливание водой – это  
очень полезная для  
организма человека  
процедура. При водном  
закаливании циркуляция крови

в организме происходит интенсивней, принося органам и  
системам организма дополнительный кислород и  
питательные вещества.



# ОБТИРАНИЕ

Обтирание является самой нежной и щадящей из всех закаливающих процедур водой. Обтирание можно применять с самого раннего детского возраста.

Ежедневные обтирания повышают иммунитет, способствуют выработке устойчивости организма к простудным заболеваниям.

Обтирания могут быть общими и частичными. Они могут выступать в качестве самостоятельной процедуры, а могут сочетаться с другими методами водных процедур, например с душами или обливаниями.





# ОБТИРАНИЕ

- Обтирание проводят полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Обтирают сначала верхнюю половину тела (руки, шею, грудь, спину), насухо вытирают ее и растирают сухим полотенцем до красноты, а затем проделывают то же с нижней половиной тела (живот, поясница, нижние конечности).
- Конечности растирают от пальцев к телу. Туловище растирают круговыми движениями по направлению к подмышечным и паховым впадинам.
- Продолжительность процедуры не превышает 4-5 мин, включая растирание тела.
- Для обтирания применяют вначале прохладную воду (20-24°C), а затем постепенно переходят к холодной (ниже 16°C).



# ОБТИРАНИЕ

- Для закаливания рекомендуется проводить обтирание по утрам в одно и то же время, после зарядки.
- При этом необходимо следить, чтобы температура воздуха в помещении, где проводится процедура, была в пределах  $+18-20^{\circ}\text{C}$ .
- После процедуры рекомендуется надевать теплую одежду.



# ОБЛИВАНИЕ

**Обливание более эффективная по оказываемому влиянию процедура, чем обтирание.**

**Обливание может быть общим, то есть всего тела и местным – обливание ног.**

**После процедуры обливания необходимо растереть тело сухим полотенцем.**



# НОЖНЫЕ ВАННЫ

- ❑ Ножные ванны оказывают не только местное, но и общее воздействие на организм ребенка. Ножные ванны проводятся детям с 1,5 лет.
- ❑ Сначала ребенку моют ноги теплой водой, затем все более холодной (снижают  $t^{\circ}$  через 4-5 дней на  $1^{\circ}\text{C}$  и доводят до  $22^{\circ}\text{C}$ , детям старшим  $18^{\circ}\text{C}$ ).
- ❑ Продолжительность ножной ванны от 1 до 3 мин. Ноги должны быть при этом теплыми. В этом случае воздействие холодной воды вызывает соответствующую реакцию со стороны кровеносных сосудов.
- ❑ При обливании или мытье холодных ног такой реакции не наступает. Поэтому обливание ног нужно проводить после дневного сна.



# ОБЩЕЕ ОБЛИВАНИЕ

- Надо начинать с более высокой температуры преимущественно летом, а в осенне-зимний период надо организовать так, чтобы вода охватывала возможно большую поверхность тела, спину, затем грудь и живот, затем правый и левый бок. После окончания – растереть полотенцем.
- Время под струей 20-40 сек.  
Душ действует сильнее, чем простое обливание.  
Вода из душа оказывает массирующее действие, ощущается как более теплая, чем даже вода при обливании.



# КУПАНИЕ

Купаться можно как в бассейне, так и в открытых водоемах. При этом на

организм воздействует не только температурный, но и механический фактор воды, а при купании в

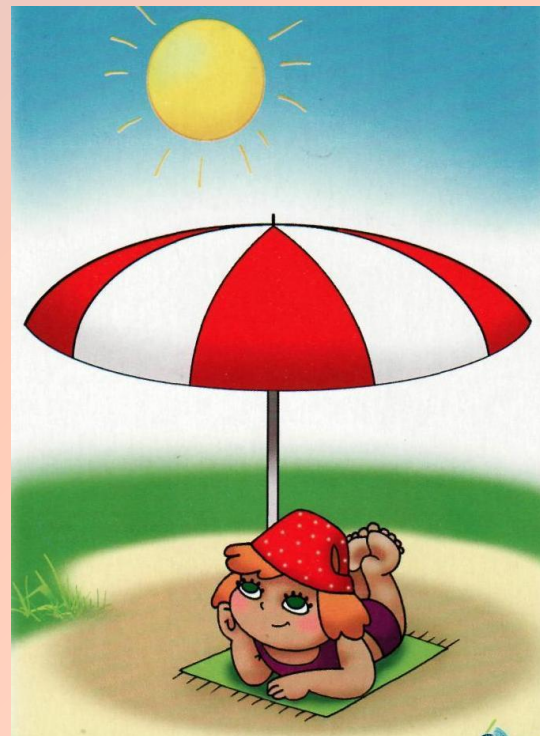
открытом водоеме еще и солнце с воздухом.



# СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ

Закаливание солнцем повышает устойчивость нервной системы, ускоряет обменные процессы организма, повышает сопротивляемость организма, улучшает кровообращение, работу мышечной системы, имеет тонизирующее воздействие почти на все функции организма.

Ни в коем случае нельзя допускать ожогов, перегрева и тепловых ударов. Неправильное закаливание солнцем может привести к тяжелым заболеваниям. Закаливание солнцем должно происходить постепенно и учитывать возраст, состояние здоровья человека, климатические условия и другие факторы.



# ПРАВИЛА ПРИЕМА СОЛНЕЧНЫХ ВАНН

- Лучшее время для приема солнечных ванн – с 8 до 11 часов утра.
- Загорая, следует закрывать голову от солнца и надевать защитные очки.
- Первая солнечная ванна не должна превышать 5 минут. Ежедневно прибавляя по 5 минут, можно довести процедуру до 1,5 – 2 часа, но не больше.
- Продолжительность закаливания солнечными ваннами зависит от температуры, влажности и скорости движения воздуха.





*СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !*

