

ЗАКАЛИВАНИЕ

в МДОАУ детский сад № 28

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА

Воспитатель:
Хабипова Ильмира
Павловна



Закаливание – это

один из наиболее эффективных методов повышения сопротивляемости детского организма резким колебаниям температуры воздуха и, что особенно важно, так называемым простудным заболеваниям. Для закаливания используются факторы внешней среды – воздух, вода, солнце. Основной принцип закаливания – постепенное воздействие на организм тренирующих факторов, выработка выносливости к нарастающим по силе и длительности воздействиям.

Задачи закаливания:

- 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.

Основные принципы закаливания:

- проводить закаливающие процедуры систематически, увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно,
- учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры,
- начинать закаливание в любом возрасте,
- никогда не выполнять процедуры, если малыш замерз,
- избегать сильных раздражителей:
- продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце,
- правильно подбирать одежду и обувь: она должна соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов,
- ,

Правила закаливания:

Во-первых, любые закаливающие процедуры надо проводить систематически. При нерегулярном их проведении организм не может выработать необходимые реакции. Закаливание нельзя проводить как бы впрок. Если закаливающиеся процедуры прекращаются (обычно в холодное время года), то образовавшиеся в организме условия связи на раздражения холодом быстро угасают и сопротивляемость снижается. Поэтому при изменении условий, связанных с сезоном года, следует не отменять закаливающие процедуры, а просто несколько изменить их.

Во-вторых, следует соблюдать принцип постепенности в увеличении силы раздражающего воздействия. Это необходимо для успешного приспособления организма к изменяющимся условиям. Особенно важна постепенность при закаливании детей раннего возраста, организм которых не способен быстро реагировать на холодные факторы.

В-третьих, очень важно учитывать индивидуальные особенности ребенка, его реакцию на применяемые раздражители. Закаливание можно проводить только при положительном отношении ребенка к процедуре. Необходимо учитывать состояние здоровья ребенка, особенности его высшей нервной деятельности. Более осторожно проводить закаливание ослабленных и часто болеющих детей.

СИСТЕМА закаливающих мероприятий

ФАКТОРЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ

СОЛНЦЕ

дозированные
солнечные ванны
(летом)

общее
ультрафиолетовое
облучение (холодный
период года)

ВОЗДУХ

облегченная одежда,
одежда по сезону

воздушные ванны во
время утренней
гимнастики

соблюдение режима
проветривания

прогулки на свежем
воздухе

дневной сон с открытой
фрамугой

контрастные воздушные
ванны после сна

утренняя гимнастика и
физкультурные занятия
на улице (летом)

дыхательная гимнастика

ВОДА

полоскание рта и горла
после приема пищи

ходьба босиком по
дорожке

обширное умывание

обливание ног водой
комнатной температуры

гигиенический душ
после прогулки (лето)

игры с водой

РЕЦЕПТОРНЫЕ

контрастное
босохождение
(песок-трава) в
летний период

босохождение в
группе

самомассаж
«Волшебные точки»

массаж стоп

Методика проведения закаливающих процедур

Закаливание воздухом начинается с проветривания помещения, в результате которого температура воздуха в комнате должна снизиться более чем на 1°C. Помещение проветривают несколько раз в день в холодное время года и постоянно в теплое.

Наиболее мягкой закаливающей процедурой являются 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.

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

Закаливание водой начинают с самых слабых воздействий, которые вскоре заменяются общими процедурами

К местным процедурам относится обливание ног водой. При этом смачивают нижнюю половину голени и стопы. Обливание ног проводят при t° воздуха в помещении не ниже 20°C.

К местным водным процедурам относятся местные ванны для рук и ног. Ручные ванны можно проводить во время игры с водой.

Закаливание солнцем происходит обычно во время прогулок. Продолжительность солнечных ванн от 2-3 до 10 мин. одномоментное. Очень важно следить за индивидуальной реакцией ребенка на облучение, не допуская перегревания.

Первым требованием для проведения закаливания является создание гигиенических условий. Это обеспечение чистого воздуха и рационального сочетания t° воздуха и одежды детей, бактериальная и химическая чистота воздуха в помещении достигается сквозным проветриванием, которое создает возможность многократной смены воздуха за короткий срок. Сквозное проветривание очень кратковременно, в течение 5-7 мин.

Необходимо сквозное проветривание:

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

Утренняя гимнастика

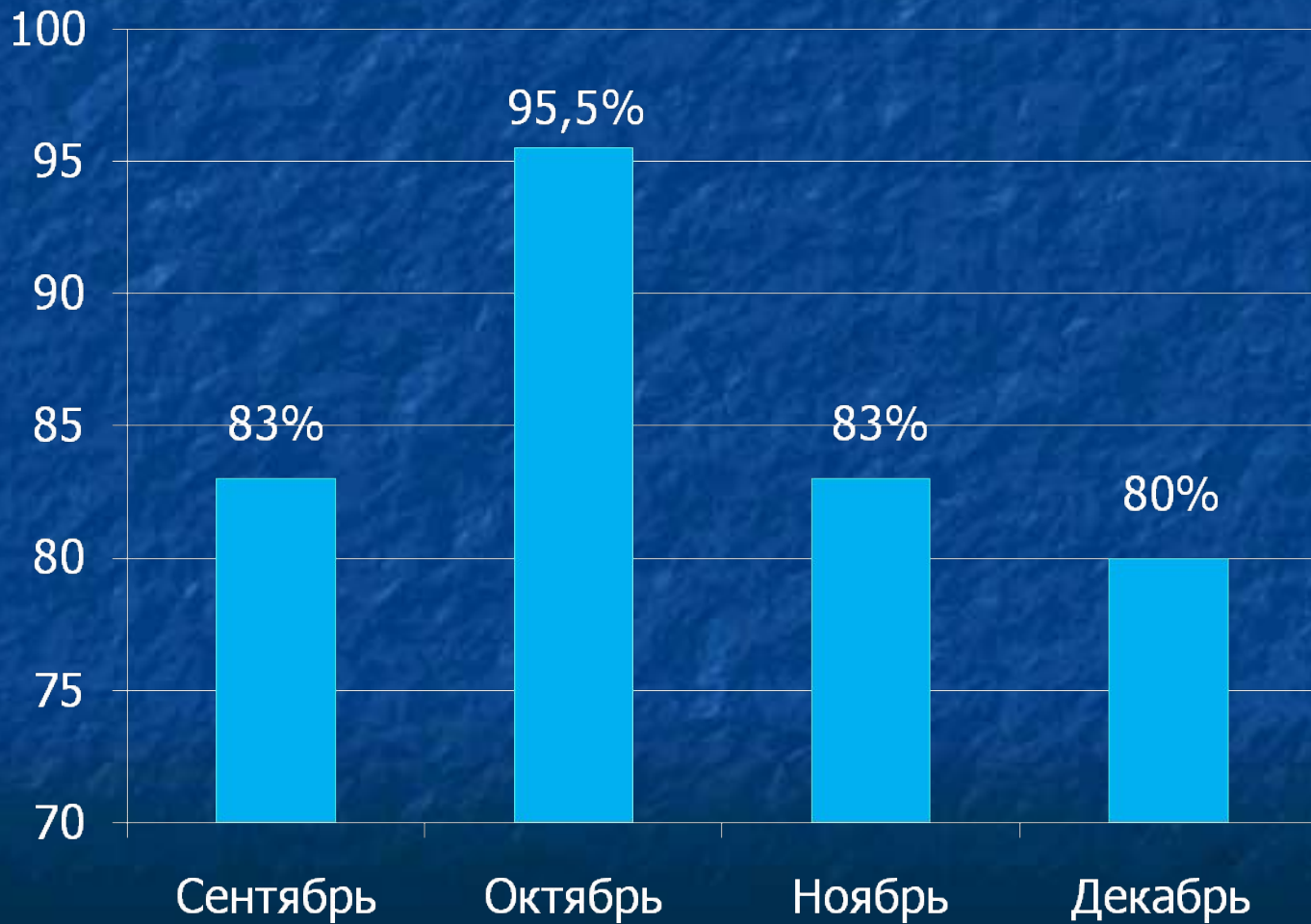


Оздоровительная физкультура



Показатели здоровья детей 6-7 лет

ПОСЕЩАЕМОСТЬ



ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ



Спасибо за внимание!