

# \* Закаливание детей в ДОУ



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

## Основные средства закаливания:

- Воздух
- Солнце
- Вода

Закаливание можно начинать в любое время года

Приступая к закаливанию, следует придерживаться следующих основных принципов:

- систематичность;
- постепенность;
- последовательность;
- комплексность использования закаливающих процедур;
- учет индивидуальных особенностей человека и состояния его здоровья.

# **Виды и основные методы закаливания**



# Закаливания воздухом

- Прогулки на свежем воздухе





*- Спортивные занятия*



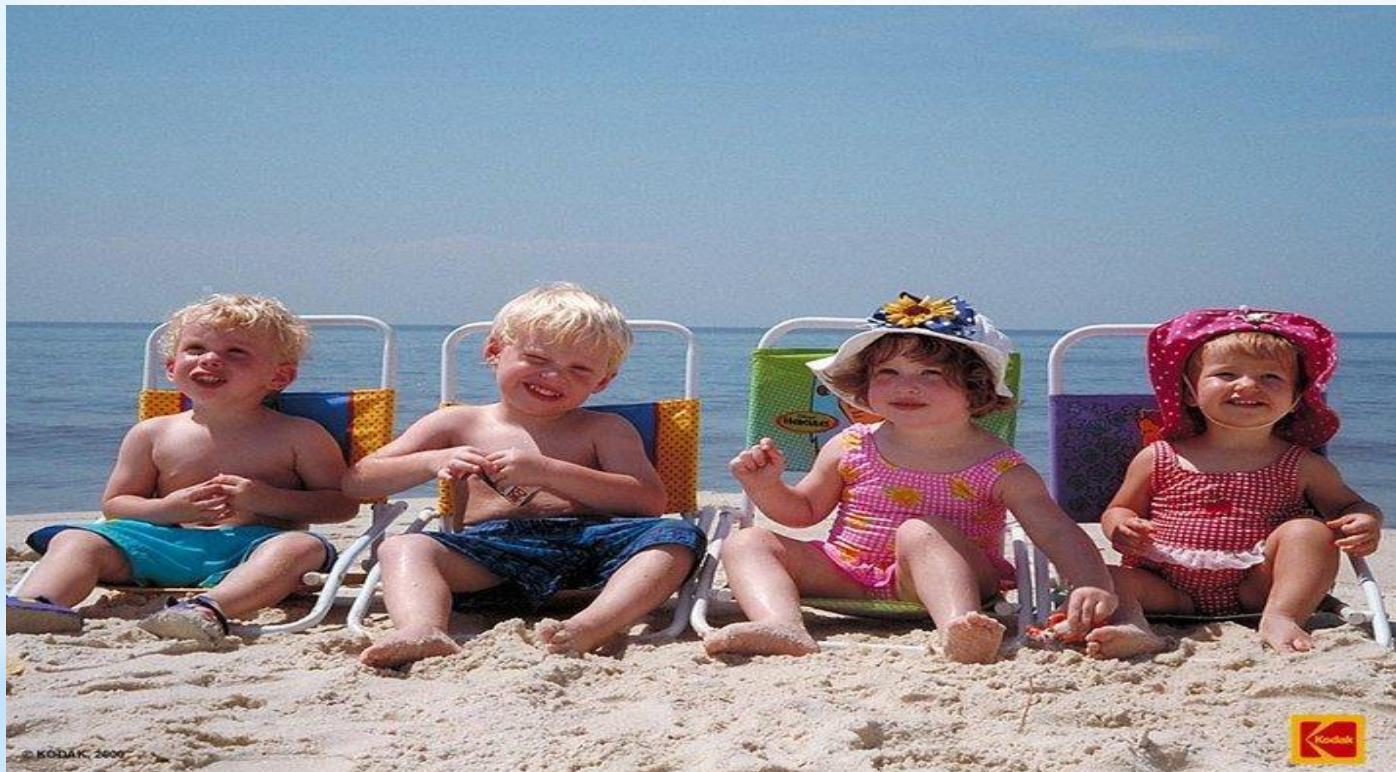
*- Воздушные ванны*





# Закаливание солнцем

- Солнечные ванны



# Закаливание водой

По сравнению с воздухом вода является более сильным средством закаливания, так как обладает гораздо большей теплопроводностью и теплоемкостью.

## Общие методы водного закаливания

## Водные процедуры

- *Обливание, обтирание*





- Душ



*- Купание в естественных водоемах,  
морской воде*





*- Купание в бассейнах*





- *Хождение босиком*





- *Обтирание снегом*



**UWD . RU**  
развлекательный сайт

- баня, сауна с купанием в холодной воде;





По степени возрастания сложности к основным средствам закаливания относятся:

1. *Закаливание воздухом*
2. *Солнечные ванны*
3. *Водное закаливание*

**Примерный перечень  
закаливающих  
мероприятий для  
детей дошкольного  
возраста.**

*- Сон с открытым окном. Проветрить спальню в течении 5-7 минут, открыть окно или форточку. Закрывать за 20-30 минут до подъема.*





- *Утренняя гимнастика, физкультура на свежем воздухе или у открытого окна, занятие плаванием.*



*- Общие воздушные ванны во время раздевания перед сном и одеванием после него. Местные воздушные ванны в течении дня.*





*- Рекомендуется одевать ребенка в соответствии с температурой воздуха в помещении.*



*- Прогулка на свежем воздухе ежедневно,  
суммарное время - до 4 часов.*





*- Хожание босиком по песку, гравию, дорожке.*



*- Полоскание рта водой комнатной температуры. С 3 лет - полоскание рта, с 3-5 лет - полоскание горла.*





- Умывание лица, кистей рук - с 3-4 лет, рук до локтей, шеи - с 4 лет.



- Обливание голеней и стоп после дневного сна. Рекомендуется снижать температуру воды при обливании ног каждые два дня на 2 градуса. ( См таблицу)



Возраст	Начальная температура	Конечная температура
2-3 года	+30 С	+18-16 С
4-7 лет	+30 С	+ 16-14 С



## Используемая литература:

- Николай Бурцев "Правильное закаливание детей от рождения до школы«, серия "Медицина«;
- СанПиН 2.4.1.3049-13
- Протченко Т.А., Ю.А. Семенов «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников» изд. М. «Айрис-пресс»
- Э.Я. Степаненкова «Физическое воспитание в детском саду, М. «Мозаика-синтез» 2009