

Закаливание- как одно из важных составляющих ЗОЖ в ДОУ.



Закаливание организма - это формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма, что в конечном итоге приводит к снижению “простудных” заболеваний. Закаливание детей дошкольного возраста в ДОУ состоит из системы мероприятий, включающих элементы закаливания в повседневной жизни, которые включены в режимные моменты и специальные мероприятия: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры, правильно организованная прогулка, являются частью физкультурных занятий. При организации закаливания необходимо соблюдать ряд правил, принципов закаливания для достижения наибольшего эффекта от его проведения.



Цель закаливания – тренировка защитных сил организма, выработка способности быстро адаптироваться к новым условиям. **Основная задача:** осуществлять комплексный подход к оздоровлению дошкольника средствами природы с учетом уровня его индивидуального здоровья при активном включении ребенка в процесс формирования.



Принципы и правила закаливания детей дошкольного возраста.

Чтобы положительный эффект процедур был достигнут, необходимо учитывать следующие принципы:

- Процедуры должны производиться регулярно, желательно в одно и то же время;
- Нагрузки на организм должны быть последовательными;
- Для закаливания может использоваться все, что дано природой – снег, вода, воздух, солнце;
- Процедуры должны быть комплексными. Например, обливание водой можно соединять с последующей прогулкой на свежем воздухе или плаванием;
- Все процедуры должны вызывать только положительные эмоции.

Существуют также общие правила закаливания:

- Обязательно одевайте ребенка по погоде.
- Ни в коем случае нельзя его слишком укутывать;
- Перед отходом ко сну обязательно проветривайте комнату;
- Ночью температура должна быть немного ниже дневной;
- После сна обязательно умывайте ребёнка прохладной водой;
- Независимо от погоды, каждый день гуляйте с ребёнком;
- В помещении одевайте в легкую одежду.
- *Если он заболел, то к процедурам закаливания можно возвращаться только после полного выздоровления.*

Выделяют следующие основные виды закаливания детей дошкольного возраста:

Воздушные и солнечные ванны;

Закаливание водой.

Принимаем правильно воздушные и солнечные ванны

Закаливание детей дошкольного возраста воздухом доступно с первых месяцев жизни малыша. Особенно этот метод подойдет тем малышам, организм которых от частых болезней ослаб. Начинать можно с теплой комнаты, в которой малыш голышом выкладывается на коврик или покрывало. Поначалу достаточно нескольких минут, а затем интервал увеличивается. Эта процедура детям очень приятна, поэтому проблем возникнуть не должно.

Когда дети проводят достаточно времени на свежем воздухе, их организм становится крепче!



Проветривание комнаты. Температура воздуха в комнате малыша должна быть от 20 до 22 градусов. Проветривание зимой можно проводить в присутствии ребенка. За счет открытых форточек и окон быстро достигается снижение температуры воздуха на 1 градус. Повторяют проветривание зимой 4-5 раз в день, а летом доступ свежего прохладного воздуха должен быть постоянным. **Сквозное проветривание проводят при отсутствии ребёнка в комнате!**

Под солнечными ваннами совсем не подразумевается нахождение детей под прямыми солнечными лучами постоянно. Это может привести к ожогам и перегреву. Поэтому

Вода – один из главных помощников в закаливании

Закаливание детей дошкольного возраста водой может осуществляться в форме купания или плавания, а также обтираний и обливаний. Если при купании воду делать не слишком теплой, то это может считаться процедурой закаливания.

Постарайтесь в будущем приучить ребенка к самостоятельному закаливанию водичкой.

Также можно каждый день устраивать водные процедуры в виде небольшого душа. Летом будет отличным вариантом наличие небольшого бассейна.

Обливание и обтирание дают наилучший эффект. Но проводить такие процедуры





Обтирание проводится двумя полотенцами. Одно из них смочено в теплой воде и отжато, а второе – сухое. Процедура проводится после сна. Энергичными движениями обтирают сначала одну ногу, а потом вторую. Закончив обтирания, обязательно нужно



Как должен быть одет ребёнок при закаливании.

Обязательно одевайте ребенка по погоде, исключая его перегрева или переохлаждения. Процессы терморегуляции у детей младшего возраста развиты не слишком хорошо. Поэтому, если вашему малышу даже в тени жарко или на жаре его пробирает озноб, то обязательно должны быть приняты меры.

Какова польза закаливания детей дошкольного возраста

В любом случае происходит стимуляция иммунной системы, а кожные рецепторы становятся более приученными к перепадам температур окружающей среды. Постепенно детский организм более эффективно отражает атаки вирусных и бактериальных заболеваний.

Закаливание детей дошкольного возраста актуально также по той причине, что они намного реже болеют. Помимо сопротивления организма болезням, у ребенка

Сегодня сохранение и укрепление
здоровья детей одна из главных
стратегических задач развития
страны.

