

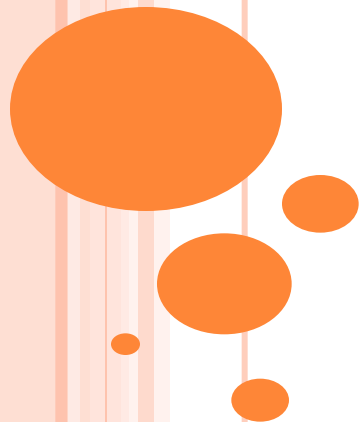
Система закаливания в ДОУ, как фактор укрепления здоровья детей раннего возраста

Презентация воспитателя

МКДОУ Д/С №18 “Сказка”

Мочаловой Марины Николаевны

г. Еманжелинск



ЗАКАЛЯТЬ -

это значит систематически, многократно, дозировано воздействовать на организм теми факторами, которые часто являются причиной заболеваний.



ЦЕЛИ:

- ✓ повышать устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды, к изменениям температуры, погодным условиям;
- ✓ проводить систему закаливающих моментов в ритме дня, закладываемых на всю жизнь и определяющих формирование мышления деятельности.



ЗАДАЧИ:

- Намеренное использование естественных раздражителей с целью тренировки всех защитных механизмов организма, физиологических механизмов терморегуляции;
- Повышать устойчивость организма к различным воздействиям окружающей среды (холод, охлаждение, недостаток кислорода);
- Повышать защитную силу организма (иммунитет).



МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ



МЕТОД ПОСТЕПЕННОГО УВЕЛИЧЕНИЯ СИЛЫ РАЗДРАЖИТЕЛЯ.

Средство может быть любое – воздух, вода, солнце, и др. Постепенное увеличение силы раздражителя выражено либо в увеличении продолжительности его действия, либо в постепенном увеличении силы воздействия (например, температура воздуха и воды).

Например, сегодня вы проводили воздушную ванну в течении 5 минут, завтра – 6 мин., послезавтра – 7 мин. и т. д. Либо каждый день в одно и то же время, но температура воздуха в комнате 20°C , затем 19°C , 18°C и т. д. То же относится к водным процедурам и закаливанию солнцем.



МЕТОД КОНТРАСТНЫЙ

Холодовые раздражители вызывают сосудосуживающие реакции на коже и подкожной клетчатке из-за большого числа холодовых рецепторов.

Реакции адаптации к холоду сформированы уже к моменту рождения ребенка, а вот сосудорасширяющие реакции при тепловом воздействии у детей сформированы слабо, да и число тепловых рецепторов в 10 раз меньше, чем холодовых.

Для тренировки приспособления организма к меняющимся температурным параметрам среды необходимо сочетание разнонаправленных температурных воздействий – **контрастов**. Именно контрастные температуры обеспечивают оптимальные условия для формирования адекватной защитной реакции и тем самым повышают эффективность закаливающих процедур.



МЕТОД БЕЗ СНИЖЕНИЯ ТЕМПЕРАТУРЫ

Иногда к врачу приходят родители, готовые подробно записывать «Что? Как? Когда?» про закаливание. А в ответ слышат: «Начните с того, что мойте его каждый день, гуляйте каждый день» — и бывают разочарованы. И напрасно. Температура не ведущий фактор в этом методе. Это щадящее закаливание.

В данном методе мы используем все принципы закаливания: систематичность, постоянство, учет индивидуальных особенностей ребенка и положительный эмоциональный настрой. Постепенно мы перейдем на контрастное обливание и т. д.



МЕТОД ИНТЕНСИВНОГО ЗАКАЛИВАНИЯ

Интенсивное закаливание подразумевает методы закаливания, при которых возникает хотя бы кратковременный контакт обнаженного тела ребенка или части его тела (обычно закрытой одеждой) с интенсивными холодowymi факторами (снег, ледяная вода, холодный воздух), тепловыми (вода, теплый воздух) и факторами окружающей среды контрастной температуры (чередующиеся интенсивные холодowe и тепловые воздействия).



СРЕДСТВА И МЕТОДИКИ ЗАКАЛИВАНИЯ

Для закаливания ребенка раннего возраста используются *факторы внешней среды*; по степени воздействия они располагаются в следующей последовательности: *воздух, вода, солнце*. Данные факторы применяются как отдельно, так и в комплексе.



Примерная схема закаливания детей раннего возраста

Возраст ребенка

1—3года

Мероприятия

Температура помещения 20—19 °С.

Дневной сон на открытом воздухе при температуре воздуха от -15 до +30 °С.

Воздушная ванна при смене белья после ночного и дневного сна и детям старше двух лет во время утренней гигиенической гимнастики и умывания.

Прогулка два раза в день при температуре воздуха от -15 до +30 °С (естественно, температурные рекомендации только примерные. Они зависят от местности, где живет ребенок).

Умывание, температура воды в начале закаливания 20 °С, в дальнейшем ее постепенно снижают до 18—16 °С. Детям старше двух лет моют шею, верхнюю часть груди и руки до локтя. Общее обливание после прогулки, начальная температура воды 35—34 °С, в дальнейшем ее постепенно снижают до 26—24 °С. Обливание ног перед дневным сном.

Начальная температура воды 28 °С, в дальнейшем ее постепенно снижают до 18 °С.

Общая ванна при температуре воды 36 °С продолжительностью 5 мин, после этого обливание водой (34 °С) перед ночным сном два раза в неделю.

Летом пребывание под лучами солнца 2—3 раза в день, начиная с 5 до 10м.

СОРОКА-БЕЛОБОКА

1. При переодевании детей мы оставляем ребёнка на некоторое время в плавках и майке (обнаженными) давая ему при этом возможность двигаться (на прогулку, с прогулки).
 2. Обсуждаем с родителями правильность одежды для прогулки, чтобы ребёнок свободно двигался и не потел, ноги были сухими и тёплыми.
 3. Познакомили родителей, какой можно делать массаж ребёнку дома (автор А. М. Уманская). Под воздействием этого массажа организм начинает лечить сам себя. Массаж делать не сложно, слегка надавливаем на указанные точки и делаем круговые движения 9 раз по часовой стрелке и 9 раз против часовой. Для профилактики делать 3 раза в день
 4. Ежедневные двухразовые прогулки на свежем воздухе, сквозное проветривание группы без детей.
 5. Утренняя гимнастика в облегчённой одежде и проветренном помещении.
 6. Закаливающие процедуры после сон часа: босохождение по ребристой доске, резиновым коврикам, коврикам с пуговицами, дыхательные упражнения.
- Ведётся тетрадь учёта заболеваемости детей, отметки о медотводах от закаливающих процедур и занятий физкультурой. Учитываются перенесённые заболевания и противопоказания.



7. В адаптационный период окружаем ребёнка вниманием, лаской, заботой. Создаем условия, приближенные к домашним. В беседах с родителями выясняем в каких условиях ребёнок находится дома.

Провели анкетирование:

1) занимаетесь ли вы с ребёнком в выходные дни гимнастикой?

2) какие закаливающие процедуры выполняете с малышом дома? (ходьба босиком, обливание, контрастный душ, проветривание, прогулки, бассейн).

3) соблюдаете ли режим дня в выходные дни?

8. Проводиться оздоровительная гимнастика после дневного сна, музыкально-игровая гимнастика, профилактические упражнения для верхних дыхательных путей.

9. По мере необходимости проводятся индивидуальные беседы с родителями по профилактике простудных заболеваний.

10. Чесночные медальоны (в контейнере из-под «киндеров»).

11. Дыхательная гимнастика.

12. Физкультминутки.

13. Обязательное разрешение от родителей на закаливающие процедуры.



УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА, КАК ЭЛЕМЕНТ ЗАКАЛИВАНИЯ!

Одной из главных задач, решаемых дошкольными образовательными учреждениями - это духовно-нравственное воспитание дошкольников и формирование у них здорового образа жизни.

Утренняя гимнастика благотворно действует на весь организм ребенка, оказывает большое оздоровительное и воспитательное влияние, приучает организм к нагрузкам, тем самими закаляя его. Как правило, дети охотно занимаются утренней гимнастикой вместе с воспитателем, главное контролировать интенсивность нагрузки с учетом возраста и физического развития малыша, а также постоянно проявлять выдумку и, время от времени, разнообразить используемые упражнения.



ПОТЯНУЛИСЬ....



ПОВЕРНУЛИСЬ...



ПОСКАКАЛИ...



ПОБЕЖАЛИ...



ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА





ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ

Самое мягкое средство повседневного закаливания — это закаливание воздухом. Первым требованием для проведения закаливания является создание необходимых гигиенических условий.

Для того чтобы воздух в помещении был чистым, ежедневно проводится влажная уборка.

Постоянная смена воздуха обеспечивается проветриванием. Проветривая помещение, открывают двери, фрамуги или окна, расположенные на одной стороне комнаты (одностороннее проветривание), на смежных сторонах (угловое проветривание) или на противоположных (сквозное проветривание).



Воздушную ванну дети получают при смене белья, после сна, во время самостоятельного раздевания и одевания. В это время (6—8 мин) ребенок бывает полностью или частично обнаженным. Кроме того, при проведении массажа и утренней гимнастики, которая вводится в начале третьего года жизни, ребенок тоже получает воздушные ванны, находясь в облегченной одежде (трусы, майка, тапочки).



ПРОГУЛКИ, КАК СПОСОБ ЗАКАЛИВАНИЯ.

Большую роль в закаливании воздухом вне помещения играют прогулки. Основоположники педиатрии считали, что день, проведенный без прогулки, потерянный день в жизни детей.



ВАЖНО ПРАВИЛЬНО, СООТВЕТСТВЕННО СЕЗОНУ И ПОГОДЕ,
ОДЕТЬ И ОБУТЬ РЕБЕНКА, ЧТОБЫ ОБЕСПЕЧИТЬ ЕМУ СВОБОДУ
ДВИЖЕНИЙ И НЕОБХОДИМЫЙ ТЕПЛОВОЙ КОМФОРТ.



Индивидуальные консультации для родителей группы «Сорока-Белобок»



НАШИ ПРОГУЛКИ





ХОЖДЕНИЕ БОСИКОМ.

Очень полезно приучать детей ходить босиком, с разрешения врача это можно делать уже с года. Сначала дети 5—10 мин ходят в носках, а затем босиком; время хождения постепенно увеличивается по показаниям врача. Хождение босиком оказывает влияние на функции всех органов.

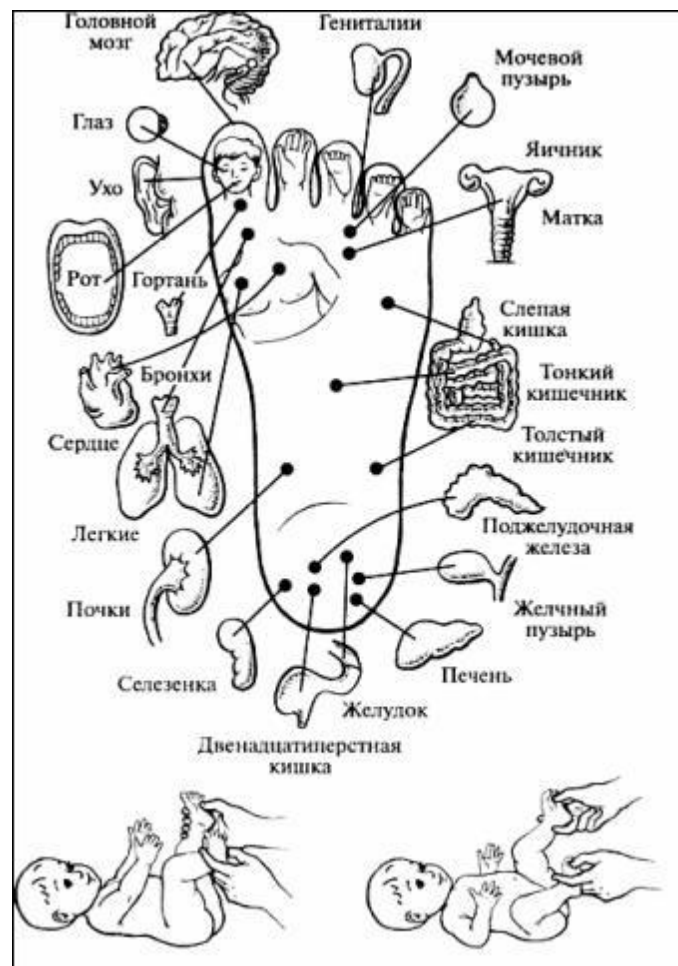
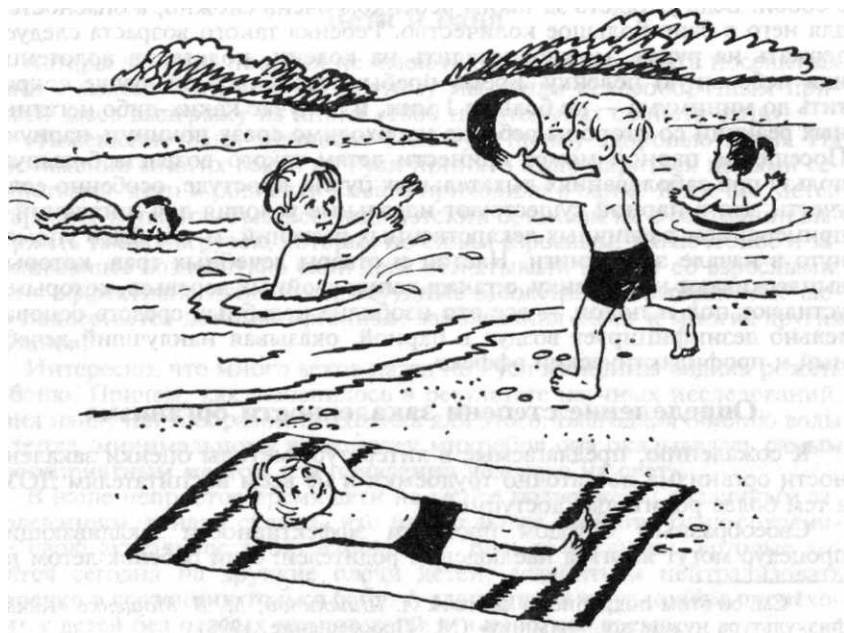


Рис. 1. Точки соответствия внутренним органам на стопе по методу су-джок-акупунктуры

А ВОТ, КАК МЫ МАССАЖИРУЕМ НАШИ НОЖКИ!



ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ



ПЛАВАНИЕ

В настоящее время все больше внимания уделяется вопросам обучения плаванию детей с самого раннего возраста.

Дети, систематически занимающиеся плаванием, являются образцом крепкого здоровья и отличного физического развития.

По данным З. П. Фирсова (врач, президент Медицинского комитета Международной федерации любителей плавания), дети, занимающиеся с раннего возраста плаванием, не знают, что такое простудные заболевания. Занятия сделали их закаленными, дали отличную осанку, правильно поставленное дыхание, высокую координацию движений и большую выносливость.

Учитывая эти данные, медицинские работники и педагоги должны уделить особое внимание плаванию с раннего возраста. Опыт ряда дошкольных образовательных учреждений, семей показал, что дети, в закаливании которых используется купание с элементами плавания, хорошо развиваются и меньше болеют.



НАШИ ДЕТКИ В БАССЕЙНЕ «ТАЙФУН»
ГРУППА «ДОМОВЁНОК»
ВОСПИТАТЕЛЬ МОЧАЛОВА МАРИНА НИКОЛАЕВНА



СОВМЕСТНАЯ РАБОТА ДЕТСКОГО САДА С СЕМЬЕЙ ПО ПРОВЕДЕНИЮ НЕКОТОРЫХ ФОРМ ОЗДОРОВЛЕНИЯ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ



Консультации для родителей



Уважаемые родители!

*Наш детский сад предлагает закаливающие процедуры
для Ваших детей:*

- 1) Босохождение по массажным коврикам
- 2) Обливание ножек водой в летнее время
- 3) Массаж по Ушанской
- 4) Дыхательная гимнастика

Просим Вашего разрешения

согласен

не согласен

Число

Подпись

**РАЗРЕШЕНИЕ НА ЗАКАЛИВАНИЕ
ДЕТЕЙ В ДЕТСКОМ САДУ**

Уважаемые родители!

*Ваши искренние ответы на вопросы анкеты помогут нам
в работе по укреплению здоровья наших малышей.
Нам хочется с учетом Ваших интересов, мнений и
запросов улучшить качество проведения закаливающих
процедур.*

Вопросы анкеты

- 1) Запираетесь ли вы с ребенком в выходные дни гимнастикой.
- 2) Какие закаливающие процедуры выполняете с малышом дома?
 - Проветривание
 - Прогулки
 - Ходьба босиком
 - Контрастный душ
 - Обливание
 - Бассейн
 - -----(впишите своё)
- 3) Соблюдаете ли режим дня в выходные дни?
- 4) Ваши пожелания и предложения-----

Анкета для родителей

Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей и детей с пограничными состояниями невозможны без участия семьи в этом процессе, так как целый ряд оздоровительных и реабилитационных мероприятий необходимо продолжать и в домашних условиях. Это касается как общих мероприятий (режим, питание, дополнительные прогулки, одежда ребенка и т. д.), так и некоторых специальных воздействий таких как:

1. Организация жизни ребенка дома, внимание к психологическому климату в семье в период адаптации ребенка к дошкольному учреждению;
2. Выявление и лечение очагов хронической инфекции у родственников, проживающих вместе с часто болеющим ребенком.
3. Проведение с детьми утром зарядки, а вечером дополнительных коррегирующих упражнений (по назначению врача).
4. Проведение занятий с ребенком (по назначению педагога), направленных на развитие речи, памяти и внимания. Особенно важно это проводить в течении последнего года перед поступлением в школу.
5. Участие родителей в работе детского учреждения (индивидуальные консультации с врачом и педагогом, в утренниках, родительских собраниях и т. д.).



ЧЕГО СЛЕДУЕТ ОПАСАТЬСЯ...

При закаливании солнцем следует опасаться перегрева, теплового и солнечного ударов.

Перегрев, тепловой удар, солнечный удар.

- ❑ Солнечный удар наступает, когда ребенок:
- ❑ Находится под прямыми солнечными лучами с непокрытой головой, одет в темную одежду, сшитую из тканей, плохо впитывающих влагу и плохо пропускающих воздух;
- ❑ Спит на солнцепеке.

Как заподозрить солнечный удар?

- ❑ Ребенок становится раздражительным; может пожаловаться на головокружение, боль в животе, слабость, может появиться кровотечение из носа, появится покраснение кожи.



При перегреве, тепловом и солнечном ударе.

Нельзя	Нужно
Кладь ребенка так, чтобы голова и ноги были на одной высоте,	Поместить ребенка в тень;
Тепло укрывать.	Положить под голову свернутую валиком одежду, повернуть голову на бок;
	Расстегнуть одежду;
	Сполоснуть лицо холодной водой;
	Положить на голову полотенце (салфетку, платок), смоченное холодной водой
	Обтереть лицо холодной водой;
	Положить холод на ключицы и на область паховых складок (можно кусочек ткани, смоченной водой).
	Дать понюхать ватный тампон, смоченный нашатырным спиртом;
	Напоить подсоленной холодной водой или соком

В случае солнечного удара ребенка необходимо немедленно доставить в лечебное учреждение.

ОТМОРОЖЕНИЕ!

Все реакции кожи на холод и отрицательные воздействия атмосферы прямо пропорционально зависят от общего состояния организма. При сырой погоде, сильном ветре, усталости, в случаях если раньше было переохлаждение, отморожение может наступить незаметно.

Самая благоприятная погода для игр на улице, зимних развлечений — безветрие, оптимальная температура воздуха до 12 °С тепла. Если у тепло одетого, сытого ребенка от мороза только слегка розовеют щеки, то в противоположных ситуациях кожа синее, становится гусиной.

Чаще всего у ребенка отмораживаются лицо, пальцы рук и ног.



ЧТОБЫ НЕ ПРОИЗОШЛО ОТМОРОЖЕНИЯ:

- обувь не должна быть тесной (если ноги мокрые, а обувь тесная, отморожение может наступить и при температуре $-2...-8\text{ }^{\circ}\text{C}$);
- на ногах, помимо ботинок, валенок, сапог и др., должны быть теплые шерстяные носки;
- одежда, в том числе спортивная, должна быть легкая, шерстяная (костюм, шапочка, перчатки).

О начинающемся отморожении свидетельствует несильная колющая боль, покраснение кожи.

Главный признак отморожения — побелевшая и помертвевшая кожа.

Помощь ребенку при появлении признаков отморожения лучше всего оказывать в теплом помещении, отогревать постепенно, отмороженные места не мочить, не растирать (так можно повредить кожу и открыть путь инфекции). Лучше всего наложить на отмороженное место сухую повязку (или прикрыть стерильным полотенцем) и отвезти ребенка в лечебницу для оказания врачебной помощи.

Необходимо помнить! Даже после незначительного отморожения кожа долго остается чувствительной к морозу.



ПРИ КУПАНИИ И ПЛАВАНИИ НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ПРАВИЛА.

- ▣ Не разрешайте купаться натощак или раньше чем через 1-1,5 ч после сна.
- ▣ Недопустимо разгоряченным, потным детям нырять в прохладную воду.
- ▣ Продолжительность купания постепенно увеличивается с 3 до 8 мин. Хорошо закаленным детям при ежедневных регулярных купаниях можно позволить купаться и в более прохладной воде, лишь сократив продолжительность купания.
- ▣ Не оставляйте ни на минуту детей одних в ванной или водоеме (при попадании воды в дыхательные пути ребенок не сможет откашляться и захлебнется);
- ▣ Не купайтесь с детьми в бурном море или большом озере (вода может унести далеко или оглушить – несчастье произойдет даже на небольшой глубине);
- ▣ Не разрешайте нырять в незнакомых местах, прыгать в воду с высоты (мостик, причал, плотина и пр.);
- ▣ Не позволяйте купаться там, где берега густо заросли;
- ▣ Запретите детям плавать вблизи пароходов и катеров и там, где есть сильное течение;
- ▣ Не следует в шутку хватать плавающих за ноги, шутя топить друг друга и пр. сформируйте отрицательное отношение к этому у своего ребенка;
- ▣ Научите ребенка, попав на вязкое дно, не пугаться, держаться на поверхности и звать на помощь;
- ▣ С детьми не умеющими плавать, не заходите глубоко, вода должна быть по пояс ребенку;
- ▣ Наденьте на ребенка надувной пояс или жилет, если вы катаетесь с ним в лодке, посадите его так, чтобы он мог свободно лечь в лодку, ни за что не зацепившись ногами, в случае если лодка сильно накренится.



ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К КУПАНИЮ.

Противопоказаниями к купанию и плаванию в открытых водоемах и бассейнах являются эпилепсия или эпилептический синдром, заболевания почек, активные формы туберкулеза. Нельзя купаться детям с повышенной температурой, с проявлением острых заболеваний желудочно-кишечного тракта.



ЗАКАЛЯЯ ДЕТЕЙ, ГЛАВНОЕ ПОМНИТЬ ЧТО -

Закаливание не панацея от всех болезней, но очень важное подспорье в борьбе с ними.

Закаленные дети реже заболевают и значительно легче переносят любые инфекции, у них крепче нервная и иммунная системы, отличный сон, аппетит, настроение.



Спасибо за внимание!

Презентацию подготовила:

воспитатель МКДОУ д/с №18 Мочалова Марина
Николаевна.

