

# ***ЗАКАЛИВАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ***

**Подготовила  
воспитатель  
Афанасьева.В.В**

2016 год

# Закаливание в детском саду – один из действенных методов укрепления иммунитета и профилактики заболеваний

**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 его формирования.

# Принципы закаливания:

- \* Систематичность использования закаливающих процедур
- \* Постепенность увеличение силы раздражающего воздействия
- \* Последовательность в проведении закаливающих процедур
- \* Учёт индивидуальных особенностей ребенка и состояние его здоровья
- \* Комплексность воздействия природных факторов
- \* Положительно – эмоциональное отношение ребенка к закаливающим процедурам

# Противопоказания

- \* Не прошло пяти дней после заболевания или профилактической прививки,
- \* Если не прошло двух недель после обострения хронического заболевания,
- \* Повышенная температура у ребенка вечером,
- \* Страх у ребенка перед закаливанием.

# Закаливание солнцем



# Воздушные ванны



**Свежий воздух всегда лучше любого лекарства**

## «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»

В отсутствии детей организуем сквозное проветривание групповой комнаты и спальни в соответствии с установленным графиком;

- \* В присутствии детей организуем угловое проветривание групповой комнаты и спальни. При этом строго следим за тем, чтобы дети не находились в непосредственной близости к открытому окну;
- \* Тщательно следим за тем, чтобы дети на протяжении всего дня находились в облегчённой одежде.

Организуем дневной сон без маек, если температура в спальне составляет 18 С и выше. Температура под одеялом достигает 38-39 С. проснувшись, ребёнок получает контрастную ванну с разницей в 18-20 С. Это отличный тренинг для терморегуляционного аппарата;

В течение дня неоднократно предлагаем детям походить босиком по покрытому и непокрытому полу.

# Закаливание воздухом

ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ  
ВОЗДУХЕ



ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ НА  
ВОЗДУХЕ





# Утренняя гимнастика



А теперь все по порядку становитесь на зарядку  
Обруч в руки мы берем упражнения начнем

# Гимнастика после дневного сна



Одеяло мы подняли. Сразу ножки побежали.

Раз, два, три! Ну-ка ножки догони.

# Босохождение

- \* Эффективным средством закаливания является хождение босиком по мокрым солевым дорожкам, раздражающим нервные окончания на стопах ног.
- \* Для этого понадобятся два полотенца, одно смачиваем в растворе соли (на 1 литр воды - 100 грамм соли), второе остается сухим.
- \* Расстилаем полотенца рядом друг с другом.
- \* Перед процедурой необходимо подготовить стопы ребенка, для этого можно использовать массажер, старые счеты, а также полезно было бы иметь специальный коврик для массажа стоп ребенка, который можно сделать самим.
- \* На плотную ткань или тонкое одеяльце нашиваете пуговицы разного размера - большое количество. Ребенок, проходя по коврику, должен стопой попадать одновременно на несколько разных пуговиц.
- \* Такой коврик также будет очень полезен для профилактики плоскостопия.
- \* Еще можно сделать упражнения для стоп - походить на пальчиках, перекатываться с пятки на носок, попрыгать.
- \* Затем ребенок ходит по соленому полотенцу, затем по сухому .



# Босохождение

- \* Закаливание путём хождения босиком является отличной профилактикой простудных заболеваний.
- \* На подошве располагается большое количество чувствительных рецепторов, которые реагируют на температурные перепады. При постоянном ношении обуви ноги привыкают к особому микроклимату. Стоит этот микроклимат нарушить, как и организм уже реагирует заболеванием.
- \* Босохождение снижает чувствительность стоп ног к колебаниям температуры, что благотворно сказывается на здоровье.
- \* Полезно бегать босиком, особенно утром и по росе. Начинать босохождение лучше с весны. Температура пола должна быть не ниже 18°C. Первую неделю ребенок ходит по холодному полу в хлопковых носках. Потом по 3-4 минуты в день босой. Постепенно время процедуры







# Дыхательная гимнастика



Вот вдохнули глубоко дышим чисто и легко



Мы начнем сейчас тренаж  
Делай сам себе массаж



# Закаливание водой



ПОЛОСКАНИЕ  
РТА И ГОРЛА



Где солёная водица  
Там для горла пригодится!

# Полоскание горла

Это и очень важная гигиеническая процедура, и профилактическая, и лечебная процедура.

\* Полоскание горла ребенка. Показаниями для профилактических и лечебных полосканий горла являются: фарингиты, ларингиты, тонзиллит острый (ангина), тонзиллит хронический и т.п. С профилактической целью можно полоскать горло три-четыре раза в течение дня; с лечебной же целью горло полощут и десять, и пятнадцать раз в день. После полоскания не следует есть или пить в течение 20-30 минут; это время необходимо для того, чтобы используемое при процедуре средство успело подействовать.



- Если маленький ребенок еще не освоил процедуру полоскания горла, ему в этом деле нужно помочь; лучший способ научить - показать, как полоскания делать; дети во всем стремятся подражать взрослым, вот это стремление и нужно использовать...

## КОНТРАСТНОЕ ОБЛИВАНИЕ РУК ПО ЛОКОТЬ



Щечку, шейку мы потрем  
И водичкой обольём

## УМЫВАНИЕ



# Закаливание водой



- \* Мытье рук после сна теплой водой. Затем – попеременное умывание рук до локтей, лица, шеи, верхней части груди теплой и прохладной водой. Полоскание горла кипяченой водой с постепенным снижением температуры с 36 до 22 градусов, на 1 градус каждый день. К специальным закаливающим водным процедурам относятся обтирание, обливание, душ

# Водные процедуры

- Организуем ходьбу босиком по мокрой солевой дорожке, ребристой доске после дневного сна;
- Обучаем детей обширному умыванию прохладной водой: мытьё рук до локтя, растирание мокрой ладонью груди и шеи.



- \* По окончании водной процедуры каждый ребёнок самостоятельно вытирается махровой салфеткой или полотенцем;
- \* Организуем полоскание рта и горла водой после каждого приёма пищи, постепенно снижая температуру воды на 1С, доводя до 18С.

# И в заключении...

- Исследования и наблюдения показали, что закаливание детей будет эффективным в том случае, если оно проводится постоянно во все сезоны года **как в детском саду, так и дома** и представляет собой не одно закаливающее воздействие, а целый **комплекс мероприятий** в повседневной жизни.
- В случае вынужденного перерыва и в адаптационный период привыкания к детскому саду закаливание нужно проводить осторожно.

