



**Методы закаливания в  
ДОУ.**




## ***Закаливание детей***

- Прекрасным и доступным средством профилактики заболеваний и укрепления здоровья является закаливание. Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь.
- Начинать закаливающие мероприятия рекомендуется с младенчества и продолжать всю жизнь, но только в том случае, если организм ребёнка полностью

# Система закаливающих мероприятий

## Факторы воздействия



Солнце

Дозированные  
солнечные ванны  
(летом)

Общее  
ультрафиолетовое  
облучение (холодный  
период года)

Воздух

Облегчённая одежда,  
одежда по сезону

Воздушные ванны во  
время утренней  
гимнастики

Соблюдение режима  
проветривания

Прогулка на свежем  
воздухе

Дневной сон с  
открытой фрамугой

Контрастные  
воздушные ванны  
после сна

Утренняя гимнастика  
и физкультурная ООД  
на улице(летом)

Дыхательная  
гимнастика

Вода

Полоскания рта и  
горла после приёма  
пищи

Ходьба босиком по  
мокрой дорожке

Обширное умывание

Обливание ног водой  
комнатной  
температуры (летом)

Гигиенический душ  
после прогулки  
(летом)

Игры с водой

Рецепторные

Контрастное босо  
хождение (песок –  
трава) в летний  
период

Босо хождение в  
группе

Самомассаж  
«Волшебные точки»

Массаж стоп

# Закаливание детей

## ВОДОЙ





## **Правила закаливания водой.**

**Начинают** с предельно слабых воздействий на ограниченную часть кожных покровов (*местное обтирание, обливание*), затем переходят к общему обтиранию всего тела и обливанию.

**Закаливание водой** детей младшего возраста или ослабленных (*часто болеющих*) можно начинать с контрастных местных обливаний ног.

Обливание проводят **сначала** тёплой водой температурой 36 градусов, **затем** прохладной, начиная с 28 градусов и **постепенно снижая** до 20 градусов, и вновь тёплой – 36 градусов.



# *Правила закаливания водой.*

Первое и основное правило закаливания водой – это **постепенность**. Интенсивность закаливающих процедур следует наращивать постепенно. И вместе с тем, не стоит излишне тормозить воздействие холода на организм, оно должно быть достаточно сильным, чтобы организм начал реагировать.

Второе правило закаливания организма водой – **систематичность**. Кроме того, лучше подвергать свой организм закаливанию чаще и кратковременно, чем редко и долго, что может привести к обратному эффекту. При прекращении закаливающих процедур на 2-3 месяца, устойчивость организма к холоду исчезнет бесследно.

Третье правило – упор на **особенности вашего организма**. Обязательно учитывайте отношение собственного организма к раздражению холодом.

Четвёртое правило закаливания – **многофакторность**. Чтобы добиться наилучшего эффекта от закаливания следует комбинировать разные методы закаливания: душ, обливание, купание, закаливание солнцем и воздухом.



## ***Полоскание рта и горла после приема пищи.***

***Хорошим средством закаливания полости рта и носоглотки является систематическое их полоскание водой комнатной температуры.***

***Приучать детей полоскать рот можно с 2 — 3 лет, с 4 — 5 лет они могут полоскать и горло.***

***На полоскание затрачивают 1/2—1/3 стакана воды.***

***Опыт показывает, что эта процедура — эффективное средство предупреждения ангины, тонзиллитов, аденоидов.***





## ***Ходьба босиком по мокрой дорожке.***

**Из старых махровых полотенец, байковых одеял шьются 4 дорожки длиной 4-5 метров.**

**Одновременно используются только 2 дорожки, остальные находятся в стирке.**

**Для проведения процедуры одна дорожка намачивается, другая остается сухой.**

**Дети топают несколько секунд по мокрой дорожке, затем прыгают на сухую и тщательно вытирают стопы.**

**По мере привыкания процедура повторяется несколько раз.**

**Подготавливает и расстилает дорожки**

**помощник воспитателя, она же сдает их в прачечную.**







# Обширное умывание

При умывании детей **старше двух лет** им моют лицо, шею, верхнюю часть груди и руки до локтя.

**Летом** можно умывать детей **прохладной водой** из-под крана.

Но если такое закаливание начинают в **прохладное время года**,

нужно брать **тёплую воду**(+28),

постепенно (каждые 2-3 дня)

**снижая её температуру** на 1-2 градуса,

доводя до 18-17 градусов.

Непосредственно после умывания кожу

вытирают полотенцем.

Вся процедура продолжается 1-2 минуты.





## *Обливание ног водой комнатной температуры*

Обливание ног проводят из ковша вместимостью 0,5 л при температуре воздуха в помещении не ниже 20 °С. Во время процедуры смачивают нижнюю половину голени и стопы. Собственно обливание продолжается 15 — 20 с, затем ноги ребенка обтирают сухим полотенцем до легкого порозовения кожи. Обливание ног проводят обычно после дневного сна. Летом целесообразно обливание ног сочетать с их мытьем после прогулки: ноги моют теплой водой с мылом и обливают водой соответствующей температуры.





## *Игры с водой*

*Игра с водой также может быть использована как закаливающая процедура. Важно соблюдать соответствующую температуру воды (28 градусов). Наблюдая за детьми, можно постепенно снизить температуру воды до комнатной, не допуская, однако, явления охлаждения.*

*В тёплое время года, после предварительного закаливания воздухом, игру с водой и обливание можно проводить под открытым небом, оградив при этом ребёнка от ветра.*





*Закаливание*

*детей*

*водой*

Давай– ка с тобой  
закаляться:

Холодной водой  
умываться!

Студеной водой  
умываться–

Простуды зимой  
не бояться!

