

Закаливание детей в детском саду



Подготовила:
Инструктор по
физической культуре
Бутова О.В.

Воздушные ванны

- 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 (*при температуре воздуха не ниже 18-20 С*);
- Проводим утреннюю гимнастику в хорошо проветренной группе и в соответствующей одежде (*х/б носки, облегчённая одежда*);
- 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

Утренняя гимнастика



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.



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...



Организация сна детей



Организация детей на прогулку



Рижский метод закаливания



Рижский метод закаливания



Рижский метод закаливания



Рижский метод закаливания

