

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ДЕТСТВА
КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ И МЕТОДИКИ НАЧАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ

Выполнила студентка группы 28

Гутова Е.И

Специальность / направление подготовки 050400.62 Психолого-педагогическое образование

Специализация / профиль Психология и педагогика начального образования

Форма обучения очная

Научный руководитель

Т. В. Климова

доцент кафедры логопедии и детской речи

Новосибирск 2015

ПЛАН

1. ПОНЯТИЕ ЗАКАЛИВАНИЕ
2. ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ ДО 1 ГОДА .
3. ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ В ШКОЛЬНОМ И ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ
4. ЗАКАЛИВАНИЕ ДЛЯ ОСЛАБЛЕННЫХ ДЕТЕЙ
5. ПРИНЦИПЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАКАЛИВАНИЯ
6. 10 ПРАВИЛ ДЛЯ ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ ДОМА



Под закаливанием понимается постепенное повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды (холоду, жаре, изменению атмосферного давления). Закаленные люди, как правило, болеют реже. Закаливание способствует профилактике различных заболеваний.



http://auktion.kleinezeitung.at/upload/klz/images/product_large/90135.jpg

Закаливание детей до года

Возрастных исключений для закаливания нет. Закаляться можно в любом возрасте. Желательно начинать закалять ребенка с первых дней жизни. Здесь речь идет о щадящем режиме закаливания.

Малышу полезно полежать голеньким – это так называемые **воздушные ванны** (раздевать малыша следует не спеша, чтобы организм адаптировался к понижению температуры). Но при условии, что в комнате нет сквозняков. Температура воздуха должна быть в пределах 22 -24 градусов. Постепенно температуру в комнате можно понижать на 1-2 градуса (предварительно проветрив комнату) до 18 – 20 градусов. Закаливающим эффектом обладает и прогулка, сон на свежем воздухе. Желательно гулять с детьми два раза в день. Свежий воздух благотворно влияет на весь организм.



<http://mdou28.edu.yar.ru/images/zakalivanie>

Не забывайте **проветривать помещение**. В зимнее и осеннее время комнату следует проветривать 4-5 раз в день по 15 минут (рекомендуется сквозное проветривание), малыш в это время должен находиться в другой комнате. Летом ребенок может спать при открытой форточке.

Кроме этого, для крох полезен и следующий вид закаливания – **обтирание**. Обтирать следует шею, грудь, руки и спину смоченным в теплой воде полотенцем. Вода поначалу должна быть не ниже 34 градусов. Затем, в течение 10-15 дней температуру воды следует постепенно понижать на 1 градус. Конечная температура воды, при которой проходит закаливание 23-26 градусов.



<http://doc1000.ya-zhenschina.com/uploads/posts/2014-09/14102529991zakalivaniya.jpeg>

Закаливание детей в школьном и дошкольном возрасте (с года)

Правила проведения водных процедур

Обтирание - оно производится мокрым полотенцем или губкой. Обтирают шею, грудь, руки и спину. После этого кожу растирают сухим полотенцем до красноты по ходу движения крови к сердцу. Для обтирания вначале используется теплая вода: для детей дошкольного возраста 25-28 градусов, для детей школьного возраста 20-25 градусов. Температуру воды следует постепенно понижать на 1 градус через каждые три дня. Таким образом, температуру воды доводят до 19 градусов (для детей дошкольного возраста); для детей младшего школьного возраста – 16 градусов.



<http://player.pptcloud.ru/1115124/data/images/img30.png>

Обливание - более сильная процедура. К ее осуществлению следует относиться осторожно. Следует соблюдать рекомендации. Обливание можно проводить только тогда, когда кожа малыша согрета. Так, многие сразу же после улицы (в холодное время года) начинают закалять ребенка, используя обливание. Но, доказано, что такие дети начинают чаще болеть. Поэтому, после прогулки запрещается проводить водные процедуры!

Обливание осуществляется с использованием кувшина или таза. Вначале поливают воду на спину, затем на грудь, живот и в конце на ноги. Обливание первоначально проводят при температуре воды от 30 -35 градусов. Постепенно температура воды понижается на 1 -2 градуса (через каждые 10 дней) и доводится до 15-20 градусов.



<http://cs623323.vk.me/v623323091/3ce65/JkSmyECeGkY.jpg>

Еще одна очень полезная водная процедура – **принятие душа**. При ее осуществлении так же следует соблюдать постепенность и последовательность.

душ рекомендуется применять детям с уже окрепшим здоровьем. Ребенку должно быть не менее 1,5 года.

Эта водная процедура благотворно воздействует на нервную систему, способствует спокойному сну, повышению аппетита. Температура воды в зимний период поначалу должна быть не менее 36 градусов. Летом 33 -35 градусов. Каждую неделю температуру следует понижать на 1 градус. Конечная температура воды должна составлять 25 градусов. Когда ребенок привыкнет, подойдет температура воды не ниже 25 градусов, но не быть ниже.



<http://cs623128.vk.me/v623128115/38db8/VvEmymODRhk.jpg>

С помощью воды можно **закаливать носоглотку**. Для этого следует полоскать горло прохладной водой, затем холодной. Данный вид закаливания рекомендован детям школьного возраста.

Поласкают горло ежедневно утром и вечером. Первоначальная температура воды должна составлять 28-30 градусов. Конечная температура 10-15 градусов. Температура понижается постепенно, каждые десять дней на 1 градус.

Обливание ног – еще одна разновидность водных процедур. Для этого понадобится таз. Ребенку поливают ноги водой (ноги ставят в таз). Начальная температура воды 28-30 градусов. Конечная температура должна быть не ниже 10 градусов.

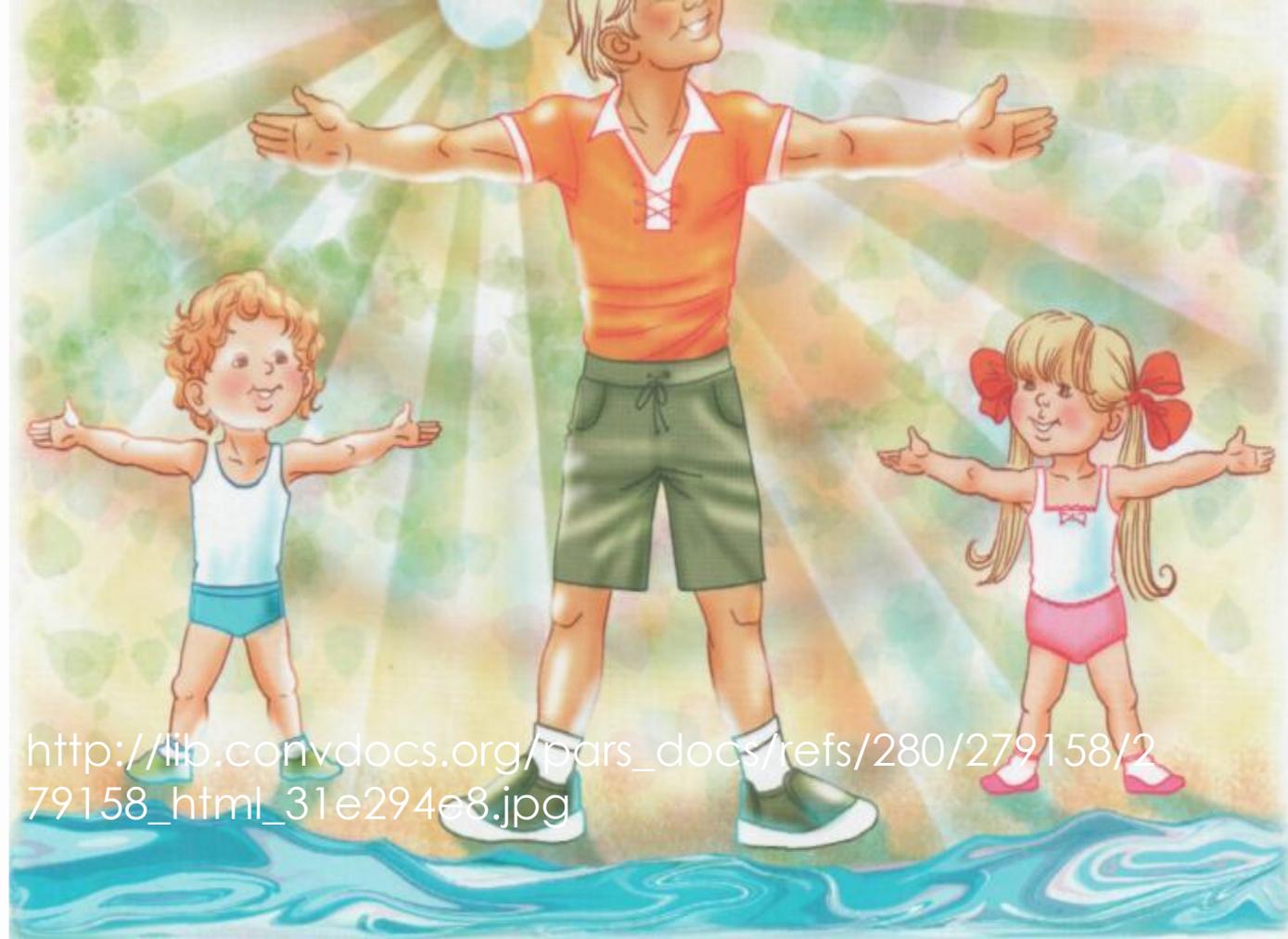
После обливания, следует сухим полотенцем тщательно вытереть ноги.



http://cs617931.vk.me/v617931070/14af0/8xQxjR2V4_s.jpg

Закаливание воздухом **Воздушные**

ванны рекомендуется начинать проводить весной, при температуре воздуха не ниже 20 градусов. Для этого необходимо выбрать защищенное от солнечных лучей и ветра место. Первоначально длительность этой процедуры составляет 10 -15 минут, затем доходит до 1.5-2 часов. Если ребенок замер, появились мурашки, следует прекратить процедуру немедленно.



http://lib.convdocs.org/pars_docs/refs/280/279158/279158_html_31e294e8.jpg

Проветривание помещения.

Очень важно при закаливании ребенка соблюдать температурный режим в помещении. Следует как можно чаще проветривать комнаты. В холодное время года частота проветривания должна быть не меньше 5 раз в день. Лучший способ проветривания – сквозное. Так как сквозняки могут негативно сказаться на здоровье, поэтому дети во время такого проветривания должны находиться в другой комнате.

В летнее теплое время года ребенок может находиться в комнате с открытым окном. Но следует исключить сквозняки.

Не забывайте о прогулке. Ребенок должен гулять в любое время года. Летом же время прогулки должно быть дольше. Закаливание – отличный способ для укрепления здоровья.



http://blogobane.ru/wp-content/uploads/2015/05/Provetrivanie_komnaty.jpg

Баня (сауна): начинать с одного захода на 5-7 минут на нижней ступеньке (полке), желательно одеть на голову ребенка шерстяную шапочку. В дальнейшем количество заходов увеличивается до трех раз. После каждого захода нужно охладиться в течение 10 минут, лучше под душем. В бане и после посещения её необходимо принимать небольшое количество ягодного морса. Посещать баню можно с 2-3 летнего возраста. Противопоказано посещение бани детям с тяжелыми хроническими и врожденными заболеваниями.



Плавание: одна из самых эффективных форм закаливания. Сочетает в себе влияние воды, воздуха, температуры, двигательной активности ребенка. Можно начинать обучение с первых месяцев жизни, но под обязательным руководством опытного инструктора.



<http://n.kemdetki.ru/media/upload/2015/05/05/water-games.jpg>

Для ослабленных детей

Для детей с ослабленным здоровьем назначаются как правило обливания, умывания, влажное обтирание и другие частичные водные процедуры. Температуру воды от 36 градусов снижают очень медленно, и доводят ее до температуры закаливания здоровых детей лишь при улучшении общего состояния ребенка.

Наиболее интенсивное воздействие на организм оказывают ножные ванночки. Менее интенсивен способ контрастного душа, затем по интенсивности идет обливание, и затем – влажное обтирание. При закаливании ослабленных детей необходимо осторожно начинать с наименее интенсивного способа, а затем, не торопясь, переходить к другим.

Только вместе с лечением закаливание может принести ожидаемый эффект укрепления организма, повышения его сопротивляемости болезням.



http://newstes.ru/uploads/posts/2015-04/uchenye-izo-breli-novuyu-bolee-effektivnyy-tehnologiyu-zaschity-ot-solnechnoy-radiacii_1.jpeg

Принципы проведения закаливания

- постепенность
- систематичность (процедуры по закаливанию следует проводить ежедневно, только в этом случае будет виден результат)
- учет индивидуальных особенностей (необходимо учитывать возраст, состояние здоровья).
- Если вы будете соблюдать эти важные принципы, закаливание пойдет на пользу вашему ребенку. И помните, закаливание – это длительный процесс. Но вас это не должно огорчать, если вы делаете все правильно, ваше дитя будет расти крепким и жизнерадостным, а это самое главное!



<http://erketai.kz/wp-content/uploads/2013/10/zakalivanie-detei-v-zimnyy-sezon-vanya-malishei.jpg>

10 Правил закаливания детей дома.

- Ранние закаливающие мероприятия - самые эффективные. Не откладывая на завтра, не теряя времени начать надо прямо сейчас. Если мамочка начнет это с грудного возраста, то это поможет ей избежать многих проблем со здоровьем ребенка дальше.
- Систематичность закаливания очень важна, не зависимо от того, какой способ вы выбираете.
- Постепенное увеличение продолжительности закаливающих процедур. Никаких скачков: раз два дня не заболел, можно пару минут лишних добавить. Нет - нет. Эта пару минут может оказаться критической, будете лечить уже, а не проводить закалку ребенка. А потом придется все начать заново



<http://www.househappy.com.ua/upload/image/mcmbtfzhlyo.jpg>

- Позитивные эмоции, превосходное настроение -залог успеха, если малыш капризничает, не насилуйте его.
- Наверное, самый трудный пункт для многих родителей: все должно подкрепляться собственным примером.
- Комплексные занятия физкультурой, массаж + закаливающие мероприятия дадут более ощутимый эффект.
- Начинаем процедуры только со здоровым малышом, когда нет стрессовых ситуаций, не режутся зубки, карапуз не пошел в садик.
- Никакого переохлаждения. Это относится к прыжкам в сугроб, выбору одежды на прохладную погоду.
- Перегревание так же опасно, есть вероятность вспотеть, быть простуженным, поскольку чадо будет стаскивать с себя одежду или гулять сырым.
- Согретьте Ручки и ножки растираем, только потом приступайте к процедурам.



<http://mams-club.ru/images/media-disk-mc/original/3809073?images/normal/>

Закаливание можно проводить большинству детей, но предварительно следует обратиться к своему детскому врачу по месту жительства, желательно соблюдение определенной последовательности в наращивании закаливающих нагрузок. Особенно важно проводить закаливание при подготовке детей к посещению детского сада или школы.



ИСТОЧНИКИ

1. <http://www.dhelp.ru/info/2799.html>

2. <http://mama.ru/articles/zakalivanie-rebenka>

3. http://www.domsovetof.ru/publ/sovety_dom_semjia/sovety_deti/zakalivanie_detej_metody_zakalivaniya_detey/33-1-0-1661

4. <http://www.gradusnik.ru/rus/doctor/ped/w8md-zakal/>

5. Празников В.П Педиатрия

6. [Кузнецов О.Ф., Сидоров В.Д. и др. Закаливание и оздоровление детей в дошкольных учреждениях](#)

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !

