

# ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ.



# ЗАДАЧИ ЗАКАЛИВАНИЯ.

- Формировать в организме ребенка стойкость к неблагоприятным внешним воздействиям;
- Проводить профилактику простудных заболеваний;
- Воспитывать привычку к специальным закаливающим процедурам.
- **Закаливание** – эффективное средство укрепления здоровья, профилактики заболеваний. Закаливать необходимо каждого ребенка независимо от состояния его здоровья и физического развития.
- Воспитание здорового, физически подготовленного подрастающего поколения – основная задача медиков, педагогов и родителей.

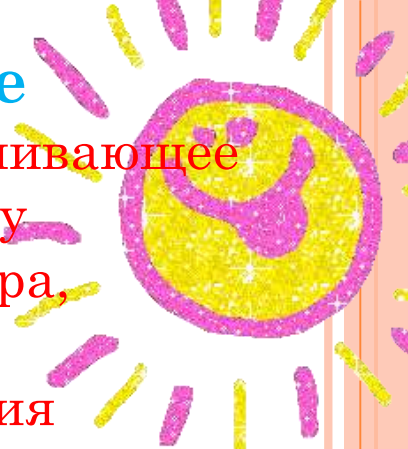


## Цель закаливания – это целенаправленное

использование естественных факторов природы, обеспечивающее повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию низких и высоких температур, воздуха, ветра, влажности, резких перепадов атмосферного давления.

Закаливание является важнейшим фактором сохранения здоровья детей. К средствам закаливания относятся воздушные и солнечные ванны, водные процедуры.

С давних времен использовались и сейчас остаются, основными и самыми действенными средствами закаливания естественные силы природы – это солнце, воздух и вода.



# Закаливание —

- система мероприятий, повышающих выносливость организма к многообразным влияниям внешней среды.

Систематическое применение водных процедур оказывает положительное действие на нервную систему, обмен веществ, всю жизнедеятельность детского организма.



## ○ При закаливании детей следует придерживаться основных принципов:

- 1. Проводить закаливающие процедуры систематически.
- 2. Увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно.
- 3. Учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры.
- 4. Начинать закаливание в любом возрасте.
- 5. Никогда не выполнять процедуры, если малыш замерз, то есть не допускать переохлаждения ребенка.
- 6. Избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце.
- 7. Правильно подбирать одежду и обувь: они должны соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов.
- 8. Закаливаться всей семьей.
- 9. Закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем.
- 10. В помещении, где находится ребенок, никогда не курить.





# ○ Традиционные виды закаливания детей.



- утренний прием на свежем воздухе, гимнастика
- оздоровительная прогулка
- воздушные ванны
- воздушные ванны с упражнениями
- сон с доступом свежего воздуха
- умывание в течение дня прохладной водой
- полоскание рта прохладной водой
- хождение босиком до и после дневного сна
- хождение босиком по «дорожке здоровья» (массажные коврики) после дневного сна
- солнечные ванны



# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

- Процедура закаливания должна нравиться детям, и вызывать у них положительные эмоции.
- Выбранный метод должен подходить детям данных групп, он не должен иметь противопоказаний для абсолютного большинства детей.
- Сила закаливающего фактора, должна легко дозироваться для детей разного возраста, вернувшихся в коллектив после перенесших заболеваний.
- Методика должна легко поддаваться контролю со стороны воспитателя и медицинских работников.



# ○ МЕТОДИКИ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР КОНТРАСТНЫЕ ВОДНЫЕ ВАННОЧКИ ДЛЯ РУК

- Рекомендуется проводить после прогулки, перед обедом. Воспитатель наливает в большой таз теплой воды и немного нейтрального детского шампуня. Можно иногда добавить настой трав или ароматических масел, бросить в воду резиновые игрушки. Дети играют с мыльной водой и к тому же получают лечебную ванну. При манипуляции с игрушками в воде развивается кисть руки и моторика пальцев. Поплескавшись в теплой воде («купаем игрушки»), ребенок моет руки под краном с холодной водой. Длительность горячей ванны 3 – 5 минут





# ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ



# ***ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЦЕМ ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ***

Вот несколько советов, которые помогут поставить солнечный свет на службу здоровья вашей семьи.

- ❖ Плотные шторы днем должны быть раздвинуты.
- ❖ Не реже 2 раз в месяц протирайте стекла.
- ❖ Место где играют дети расположите ближе к окну.
- ❖ Открывать форточки, окна в теплое время года.
- ❖ Для защиты от прямых солнечных лучей используйте жалюзи или легко регулируйте шторы.
- ❖ Ближе к маю можно принимать солнечные ванны, продолжительность первой солнечной ванны должны быть не более 5 минут, через каждые два дня можно увеличить на 10-15 минут и довести до 1-2 часов в день с 10-20 минут перерывом в тени.
- ❖ Используя солнце, воздух и воду в качестве укрепляющих здоровья средств, важно соблюдать правила закаливания.



# ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ЗАКАЛИВАНИЯ

- Закаливание осуществляется только полностью здоровыми людьми.
- Дозы закаливания воздействия следует увеличивать постепенно.
- Учитывать индивидуальные особенности организма. При каких либо нарушениях получить консультацию у врача.
- Закаливающие процедуры проводят систематично и последовательно. Закаливаться надо на протяжении всей жизни.
- Нельзя проводить закаливание ребенка при отрицательных и эмоциональных реакциях на его то есть ребенка.
- Проводить воздушные и солнечные ванны следует во время бега, ходьбы, выполнение общеразвивающих упражнений, подвижной игры. Это повышает эффективность закаливания.





## ○ Точечный массаж

- Проводится ежедневно, со старшего возраста, в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое время дня. Проводится строго по специальной методике. Рекомендуется детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания. Используется наглядный материал (специальные модули).



## Самомассаж, массаж

Самомассаж доступен всем, даже малышам. Упражнения игрового массажа и самомассажа в сочетании с пальчиковыми упражнениями (совокупность движений тела, мелкой моторики рук), в сопровождении с текстом обогащают не только внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на развитие памяти, мышления, развивают фантазию, способствует снятию напряжения.



- **Подвижные, спортивные игры** - как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности. Ежедневно во всех возрастных группах. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.



**Гимнастика пробуждения** - ежедневно после дневного сна, 5-10 мин., во всех возрастных группах.

**Гимнастика корригирующая** - в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.



# ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МЕРЫ ЗАКАЛИВАНИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ.

- Дополнительных методов закаливания много, некоторые из них мы используем у себя в детском саду.
- Санация воздуха с помощью бактерицидных ламп, кварцевых установок (особенно в холодное время года).
- Групповые ингаляции, дыхательной гимнастики.
- Точечный массаж БАТ.
- Дозированное босохождение в группе.
- Хождение детей босиком при проведении физкультурных занятий в зале, летом – по песку.
- Использование кислородных коктейлей.
- Физкультурные занятия на воздухе в спортивной одежде.



# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Следует помнить каким бы методом не проводилось закаливание в детском саду, оно не достигнет результата если не найдет поддержку в семье.
- Таким образом, процедуры закаливания – это достаточно эффективное средство обретения здоровья и физической формы.
- В результате, при закаливании детей необходимо, учитывать особенности развития детского организма.
- В ходе проделанной работы, мы дали рекомендации родителям для снижения частоты острых респираторных заболеваний у детей, посещающих дошкольные учреждения. Также доводили до родителей, что результаты появятся после длительного и систематического закаливания. В заключении были даны рекомендации работнику физической культуры и воспитателям, по организации физического воспитания и закаливания в ДООУ №41 «Росинка».

