

Методические рекомендации

для педагогов «Закаливание»

Закаливание – один из наиболее эффективных методов повышения сопротивляемости детского организма резким колебаниям температуры воздуха и, что особенно важно, так называемым простудным заболеваниям. Для закаливания используются факторы внешней среды – воздух, вода, солнце. Основной принцип закаливания – постепенное воздействие на организм тренирующих факторов, выработка выносливости к нарастающим по силе и длительности воздействиям.

Существует несколько обязательных правил:

Во –первых, любые закаливающие процедуры надо проводить систематически. При нерегулярном их проведении организм не может выработать необходимые реакции. Закаливание нельзя проводить как бы впрок. Если закаливающие процедуры прекращаются (обычно в холодное время года),то образующиеся в организме условия связи на раздражения холодом быстро угасают и сопротивляемость снижается. Поэтому при изменении условий, связанных с сезоном года, следует не отменять закаливающие процедуры, а просто несколько изменить их.

Во- вторых, следует соблюдать принцип постепенности в увеличении силы раздражающего воздействия. Это необходимо для успешного приспособления организма к изменяющимся условиям. Особенно важна постепенность при закаливании детей раннего возраста, организм которых не способен быстро реагировать на холодные факторы.

В- третьих, очень важно учитывать индивидуальные особенности ребенка, его реакцию на применяемые раздражители. Закаливание можно проводить только при положительном отношении ребенка к процедуре.

Необходимо учитывать состояние здоровья ребенка, особенности его высшей нервной деятельности. Более осторожно проводить закаливание ослабленных и часто болеющих детей.

Виды закаливания:

1. Воздушная ванна – является одной из специальных закаливающих процедур. Наиболее эффект воздействия на организм ребенка имеет воздушная ванна, проводимая на открытом воздухе. Различают местные и общие воздушные ванны. Воздушная ванна проводится ежедневно, но при неустойчивой погоде и в перепадах наружного воздуха время её проведения может сокращаться. Возможна замена общей ванны на местную. В дождливые дни и при температуре воздуха на улице ниже 18 градусов воздушная ванна проводится в помещении. Закаливание воздухом начинается с проветривания помещения, в результате которого температура воздуха в комнате должна снизиться более чем на 1 градус. Помещение проветривают несколько раз в день в холодное время года и постоянно в теплое. Сначала проводятся местные воздушные ванны, когда у ребенка обнажены только руки и ноги (например, во время утренней гимнастики). Позднее применяют общие воздушные ванны при обнажении всего тела ребенка (ребенок в трусиках). продолжительность воздушной ванны увеличивается постепенно, достигая 5- 8 минут. Температуру воздуха в помещении надо постепенно снижать на 1-2 градуса, через 2 -3 дня. Начинают закаливание при обычной температуре воздуха 21 - 22 градус. Конечная температура воздуха 16-18 градусов С. При этом следует следить за признаком переохлаждения (появления «гусиной кожи»). У деток с аллергическими реакциями охлаждение организма быстрее. Воздушные ванны начинаются не ниже 19 градусов для детей 4-7 лет, и не ниже 20 градусов для детей 1-3, с 5- 10 минут и постепенно доводят до 30-40 минут. При температуре воздуха выше 22 градусов, эти могут принимать воздушные ванны в течении всей прогулки. Во время воздушной ванны дети одеты в трусики, на ногах босоножки с носками, на голове панама или кепка. при наличии чистого травяного покрова или гладкого грунта дети могут принимать воздушные ванны и играть в подвижные игры босиком, что оказывает существенный закаливающий эффект и является профилактикой плоскостопия.

2. Солнечные ванны – проводят при температуре воздуха не ниже 20 -22 градусов, и не выше 32 градусов в тени, через 1,5 – 2 часа после еды. Иногда их делают неправильно: не следует укладывать детей раннего возраста на подстилки и требовать, чтобы они лежали спокойно. Здоровым детям в бодром состоянии трудно сохранять неподвижность, кроме того время принятия солнечной ванны следует использовать для психического развития детей - для

игр, знакомств с окружающим миром. Перед выходом на солнце обязательно одевают головные уборы. Начинают прогулку с воздушных ванн в тени деревьев, затем, начиная с 2 х минут для детей 1-3 года, и с 4 минут для детей 4 -7 лет выводят под прямые солнечные лучи, после чего они снова должны уйти в тень. По мере появления загара солнечные ванны увеличиваются до 18 минут для детей 1- 3 года, и до 30 минут для детей 4-7 лет. Для ЧБД время солнечных ванн составляет 18 минут. Порядок выполнения: воздушные ванны 15-20 минут - солнечные ванны- воздушные 20 -30 минут в тени, отдых в тени.

Противопоказания: к применению воздушных ванн являются Острые инфекционные заболевания, ОРЗ , повышения температуры тела,

Противопоказания: к применению солнечных ванн – повышенная температура тела, все формы диспепсии.

2. Закаливание водой:

- **Мытье рук и лица:** в летний период дети умываются холодной водой из под крана. при этом постепенно расширяется площадь воздействия воды :первые 2-3 недели моют лицо, кисти рук, далее моют лицо ,шею, кисти рук, предплечье, еще через неделю – лицо, шею, грудь, кисти рук ,предплечье.

- **Мытье ног перед сном** – простейшая, но весьма эффективная процедура приучающая ребенка к содержанию своего тела в чистоте и дающая прочный закаливающий эффект, особенно если используется не подогретая вода, а та которая течет в данное время из крана. Мытье ног следует струей воды, стоя в тазике или ванне. После мытья ног нужно вытереть насухо.

- **Обливание стоп с последующим снижением температуры тела-** схоже с гигиеническим мытьем ног.

1 вариант – с постепенным снижением t воды с 28-30 град., до 18 градусов (каждый день на один градус).

2 вариант – (контрастное обливание стоп)- сначала 18-24 градусов, затем 35-36 градусов, затем 18- 24 градуса.

3. Обширное умывание – ребенок должен открыть кран, намочить правую ладонку и провести ей от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать и с левой рукой. Намочить обе ладонки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз». Намочить правую ладонку и сделать круговое движение во верхней части груди, сказать «раз». Намочить обе ладонки и умыть лицо. Ополоснуть,

«отжать обе руки, вытереть насухо. Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею и грудь дети моют по два раза, проговаривая (раз, два). Данный вид закаливания для деток 4-7 лет.

4. Сон без маек – Дневной сон (сентябрь ,май, июнь, июль, август), проводится в теплое время года.

5. Процедура «Босохождение» является действенным методом закаливания, который к тому же является хорошим средством укрепления связок стопы, формирования ее свода – профилактики плоскостопия.

Хождение босыми ногами по холодному полу (Земле), всевозможным неровностям (ребристы дорожкам, массажным коврикам и т. д) возбуждает нервную систему, а хождение босиком по мягкой траве, мягким коврам успокаивает её. Чередую хождение босыми ногами по разным поверхностям (Например: по ребристой доске и мягкому ковру) создается «эффект контрастного душа» для стоп. Данная процедура может проводится как до сна, так и сразу после тихого часа.

Показания и противопоказания: закаливающая процедура «Босохождение» применяется детям от 1,5 лет и старше, хорошо переносится. Противопоказаний у данного закаливания нет, исключение составляют дети с острыми заболеваниями.

Методика проведения:

- Расстелить на полу массажные коврики или положить ребристую доску на пути детей к кровати.

- дети готовятся ко сну: переодеваются.

- проходят босыми ногами сначала по массажным коврикам (ребристой доске), а потом по мягкому ковру к своим кроватям.

- после тихого часа процедуру можно повторить.

Вначале, 3-5 дней закаливающую процедуру осуществляют в носочках, затем полностью босиком по 3-4 минуты. При достаточной адаптации и закаленности детей процедуру можно проводить босиком (или в х/б носочках) утреннюю гимнастику, а затем и занятия физической культурой.

Процедура закаливания «Босохождение » проводится босиком при t пола не ниже +18 С.

Составила: ст. медсестра Татарчук А.В.

Приложение 9
Утверждаю
Заведующий МБДОУ ДС № 18
И.А. Иваниди
Приказ № 10 от 10.05.2023 г.

График закаливающих мероприятий

№	Закаливающие мероприятия	Время проведения	Ответственный
1.	Проветривание помещений (интервал 1 час).	график проветривания	Воспитатели , мл.воспитатели
2.	Прогулка на свежем воздухе.	Не менее 3-5 часов в день	Воспитатели , мл.воспитатели
3.	Контроль одежды детей (от перегрева)	Постоянно	Воспитатели
4.	Дыхательные упражнения и игры.	В течении дня	Воспитатели , мл.воспитатели
5.	Дыхательная гимнастика	В режиме дня	Воспитатели,
6.	Воздушное закаливание	В режиме дня (после сна)	Воспитатели , мл.воспитатели
7.	Босохождение (температура пола не ниже +18)	В режиме дня (согласно графику)	Воспитатели
8.	Умывание и обливание рук до локтя прохладной водой	После дневного сна	Воспитатели, ст. медсестра
9.	Воздушные ванны	На улице (март- ноябрь)	Воспитатели, ст. медсестра
10.	Сон без маек	Дневной сон (май - сентябрь)	Воспитатели
11.	Сон при открытых фрамугах	Дневной сон (апрель-октябрь)	Воспитатели, ст. медсестра
12.	Мытье ног	После прогулки (июнь,июль,август)	Воспитатели , мл.воспитатели
13.	Солнечные ванны	До 11.00 ч, после 16.00ч, (май- сентябрь)	Воспитатели, ст. медсестра

График «Босохождение»

Группы	Виды ходьбы и дозировка			
	Теплый период	время	Холодный период	Время
Ранний возраст (1,6 - 3 года)	Ходьба и бег по одеялу и полу навеса	5-30 минут	Ходьба и бег по ковру в носках	5-30 минут
Младшая группа (3-4 года)	Ходьба и бег по теплому песку, траве.	5-45 минут	Ходьба по ковру босиком	5-30 минут
Средняя группа (4-5 лет)	Ходьба и бег по сухому и мокрому песку, траве, асфальту.	5-60 минут	Ходьба босиком по ковру и в носках по полу. Бег босиком по полу	5-30 минут
Старшая группа (5-6 лет)	Ходьба и бег по земле, воде, асфальту.	5-90 минут	Ходьба и бег босиком по комнатному полу	5-30 минут
Подготовительная Группа (6-7 лет)	Ходьба и бег по различным видам почвы, покрытиям земли	От 55 минут и неограниченно	Свободный бег и ходьба в группе.	5-30 минут.

Закаливающая процедура, для детей с ослабленным здоровьем. Повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и переохлаждению. Проводится в любое время дня. Дозировка определяется возрастом. Желательно начинать в теплый период.