



Закаливание детей в детском саду



Костина О.В.
воспитатель по здоровьесбережению
МБДОУ д/с «Солнышко»
комбинированного вида
г. Когалым 2014 год

Под закаливанием принято понимать воспитание наибольшей устойчивости, приспособляемости организма к различным факторам среды.

В процессе закаливания вырабатываются защитные реакции в ответ на климатические изменения.

Использование отдельных средств закаливания повышает общую способность организма реагировать на любые неблагоприятные раздражители. Ребёнок становится менее подверженным любым заболеваниям и легче справляется с ними, происходит лучшее развитие организма.



Требования при организации закаливания

← систематичность в течение всего года, с учётом сезонных явлений

← строгая постепенность увеличения силы раздражителя

← последовательность раздражения

← учёт состояния здоровья, типологических особенностей ребёнка, домашних условий и условий детского учреждения (индивидуальный подход)

← учёт эмоционального состояния ребёнка

← связь с режимом, с организацией всей деятельности ребёнка

При проведении закаливающих процедур в дошкольном учреждении всех детей по состоянию здоровья делят на три группы:

- 1 – здоровые дети;
- 2 – дети, с которыми закаливание проводится ограниченно. К ним относятся дети, предрасположенные к частым катарам верхних дыхательных путей, ангинам, другим простудным заболеваниям;
- 3 – дети, которым закаливающие мероприятия в условиях детского сада противопоказаны:
- 4 – имеющие острые хронические воспалительные процессы;
- 5 – с пороком сердца;
- 6 – страдающие желудочно-кишечными заболеваниями.



Закаливание – ведущий метод повышения неспецифической сопротивляемости детского организма к целому ряду неблагоприятных факторов. Прекращение его ведёт к быстрому угасанию выработанных рефлексов:

- **у детей 2-3 лет через 10-12 дней,**
- **у 7-летнего ребёнка – через 12-15 дней.**



Виды закаливания, применяемые в дошкольном учреждении.

Воздушное закаливание

Воздушное – закаливание воздухом.

Температура воздуха в группах должна быть:

- до 3-х лет – 22°С;
- 3 – 4 года – 21°С;
- 5 – 7 лет – 20-18°С.

Детей постепенно приучают находиться в помещении при одностороннем проветривании. Сквозное проветривание доводят до 16°С и прекращают.



Воздушные ванны

С детьми 1 младшей группы принимают воздушные ванны через 30-40 минут после еды, с детьми 2 младшей группы – через 1-1,5 часа.

Воздушные ванны сочетают с подвижными играми или гимнастикой.

Начинают (в одежде – майка, трусы, мягкая обувь) закаливание в одежде и по мере закаливания доводят одежду до трусов, если можно – босиком.

Начинают принимать воздушные ванны с 1-2 минут, постепенно увеличивают до 15-40 минут. Температура воздуха снижается через 3-4 дня. Для детей до 2 лет - доводится до 20°C, от 2 до 7 лет – 14-15°C.

Воздушное закаливание на 2-3 недели предшествует водным закаливающим процедурам.



Йодо – солевое закаливание для детей младшего дошкольного возраста.

Оборудование: 2 таза; 2 одеяла; ребристая доска или резиновый коврик с шипами; дуга для подлезания.

Раствор: 3% настойка йода, соль.

Расчёт: на 5 литров воды – 200г. соли, 10г. йода. Температура воды для ослабленных групп детей - 36°C.

Методика проведения:

Температура воздуха в помещении не выше 20°C

После пробуждения в постели под контролем воспитателя дети выполняют 3-4 дыхательных упражнения. Затем под дугой ребёнок босиком выполняет подлезание, затем ходьба по ребристой доске или резиновому коврику с шипами.

После этого ребёнок выполняет несколько прыжков по смоченному в растворе соли и йода одеялу. Затем проходит по сухому одеялу и вытирает ноги.

Вначале процедуру выполняют ослабленные дети (температура воды – 36°C), затем здоровые дети (температура воды – 20°C). Каждые 5-7 минут одеяла смачивают раствором.



Интенсивное закаливание для детей среднего дошкольного возраста.

Интенсивное закаливание – это кратковременное интенсивное воздействие холодом при местных закаливающих мероприятиях

Методика проведения:

После сна дети босиком проходят по гигиеническим коврикам, затем в течение 5 сек и более (в зависимости от желания ребёнка) «топчутся» в тазу, в который наливается вода из-под крана, вновь проходят по дорожке из гигиенических ковриков, покрытых сухой простынёй. Дети, не желающие вставать в таз с водой или имеющие противопоказания, не делают этого.

Температура воды изменяется по сезонам года от 13-18°С в тёплое время года и до 6-10°С в холодное время года.

С целью обеззараживания желательно в воду добавлять раствор марганцево-кислого калия (розового цвета).



Обтирание для детей старших и подготовительных групп.

Перед влажным обтиранием проводят 1-2 недели сухое местное и общее обтирание.

Оборудование: таз с водой; варежки каждому ребёнку; полотенца каждому ребёнку.

Методика проведения:

Воспитатель раздаёт детям влажные варежки.

Дети левой рукой растирают правую руку (вытянутую вперёд ладонью вниз) от кисти, с захватом верхней части плеча и груди (до живота). Дозировка – 5 раз.

Затем дети начинают растирать нижнюю часть правой руки от кисти с захватом под мышки и грудной клетки – 5 раз.

Те же движения повторяют другой рукой.

Затем растирают грудь от подбородка до конца грудины – 5 раз.

Круговыми движениями растирают грудь и верхнюю часть живота – 10 раз.

По команде воспитателя дети встают в круг, передают свою варежку сзади стоящему ребёнку. Растирают друг другу шею (сверху вниз) до середины спины – 5 раз.

Круговыми движениями растирают спину – 10 раз.

Берут полотенце и растирают тело до покраснения.

Температура воды для обтирания:

- зимой: начальная - 30°, предельная - 22°;
- летом: начальная - 28°, предельная - 18°.

Температура воды снижается на 1 градус через 3 дня.

Обработка варежек:

в 1% раствор хлорамина замочить на 15 минут, затем прополоскать и высушить. Хранить в мешочке.



Оформление тетради по закаливанию

Тетрадь по закаливанию оформляется таким образом:

- схема закалывание по временам года;
- полная запись методики закаливания;
- список детей для общего закаливания;
- список детей с щадящим закаливанием (ДЧБ, III группа здоровья, стоящие на учёте и т. д.).



Образец: Схема закаливания на сентябрь - ноябрь

№	Ф.И. ребёнка	Дни месяца										Примечание
		Температура воды										
1.	Иванов Паша	+	+	+	+	-	-	36	36	35	+	
2.	Кашина Таня	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	t воды	34	34	33								
	t воздуха	20	20	20								
	ДЧБ											
1.	Петров Вова	+	+	+								
2.	Сидоров Женя	+	+	+								
	t воды	36	36	35								
	t воздуха	20	20	20								

В тетради отмечаются:

- температура помещения;
- температура воды;
- закаляющиеся дети – «+»;
- болеющие дети – «б»;
- дети, находящиеся в отпуске – «о»;
- медотводы – «м».

Если ребёнок из первой группы болел тяжело или долго, после выхода с больничного закаливание для него проводится с повышением температуры воды на 2-3° (по сравнению с той, в которой на момент его выхода после болезни закаляются дети данной группы) в течение 3-4 дней, затем он получает те же процедуры, что и вся группа.

Если ребёнок болел недолго и нетяжело, он сразу же подключается к основной группе. Для детей ДЧБ закаливание назначает и консультирует педиатр.

В графе «Примечание» старшая медсестра или врач пишет продолжительность медотвода, отмечает время перевода детей из ослабленной группы в основную и наоборот.

Перечень противопоказаний, для проведения закаливающих процедур

- **Негативное отношение и страх ребенка.**
- **Срок менее пяти дней после выздоровления от острых заболеваний или профилактической прививки.**
- **Срок менее двух недель после обострения хронического заболевания.**
- **Карантин в детском саду или в семье.**
- **Высокая температура в вечерние часы.**
- **Для того чтобы закаливающие процедуры дали результат, нужно соблюдать определенные правила закаливания:**
 - **Закаливание должно проводиться систематически, ежедневно.**
 - **Постепенно переходить от слабых раздражителей к более сильным раздражителям.**
 - **Учитывать индивидуальные особенности организма ребенка.**
 - **Обязателен положительный настрой малыша к закаливающим процедурам.**





***По утрам ты закаляйся,
Водой холодной обливайся.
Будешь ты всегда здоров.
Тут не нужно лишних слов.***

