

КОНСУЛЬТАЦИЯ

«Организация закаливания в детском саду».

Закаливание - одно из эффективных средств укрепления здоровья детей и профилактики заболеваний.

Оно положительно действует на механизмы приспособления к холоду, жаре, ослабляет негативные реакции нашего организма на изменения погоды, повышает устойчивость к вирусным и бактериальным заражениям, создает прочный щит от простудных заболеваний и тем самым значительно продлевает срок активной творческой жизни человека.

Закаливать свой организм необходимо каждому.

Принципы закаливания:

- Систематичность, регулярность.
- Постепенность.
- Интенсивность (сила воздействия должна быть выше привычных температурных норм)
- Сочетаемость общих и местных охлаждений.
- Многофакторность природного воздействия (солнце, воздух, вода, земля)
- Комплексность (прогулки, бег, сон, баня).
- Учет индивидуальных возможностей.
- Учет возрастных возможностей.
- Положительное отношение детей к закаливанию.

Основными природными факторами закаливания являются:

- Воздух;
- Солнце;
- Вода.

Система закаливающих мероприятий: утренний прием детей на воздухе, утренняя гимнастика на воздухе, облегченная форма одежды, умывание холодной водой в течение дня, промывание носа, физкультурные занятия на воздухе, сон при открытых форточках, занятия физкультурой в носках, воздушные ванны в сочетании с гимнастикой, босохождение, обливание ног, обтирание тела, обливание тела.

Все закаливающие мероприятия подразделяются на **общие и специальные**.

В систему общих закаливающих процедур в работе с детьми входят следующие физкультурно-оздоровительные мероприятия:

1. Соблюдение правил режима дня.
2. Рациональное питание.
3. Сквозное проветривание
4. Утренняя гимнастика в проветренном помещении.
5. Дыхательная гимнастика.
6. Оздоровительная гимнастика после сна.
7. Физкультурные занятия.

Каждый комплекс гимнастики рассчитан на 2 недели, за это время дети успевают овладеть техникой выполнения отдельных процедур.

Утренняя гимнастика.

Основная задача гимнастики - укрепление и оздоровление организма ребенка. Именно она усиливает: дыхание, кровообращение, обмен веществ. Во время проведения гимнастики целесообразно использовать музыкальное и речевое сопровождение. Ежедневная гимнастика организует детей на дальнейшую деятельность. В теплое время года гимнастика проводится на воздухе, т.е. на улице. Гимнастика в группе проводится хорошо проветренном помещении. Поэтому, воспитатель перед утренним приемом детей в группу, проветривает помещения.

Дыхательная гимнастика.

Особенно эффективным для улучшения и укрепления здоровья являются дыхательные упражнения. Такая гимнастика укрепляет дыхательную мускулатуру, повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Занятия проводятся 2 раза в неделю, в облегченной одежде, в хорошо проветренном помещении. Основа дыхательных упражнений - упражнение с усиленным или удлиненным выдохом – игровые упражнения с носом. Все упражнения проводятся в игровой форме:

Вот идет сердитый еж: П-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф!

(низко наклониться, обхватив руками грудь.)

Где же носик? Не поймешь. Ф-ф-р! Ф-ф-р! Ф-ф-р!

Гимнастика после сна.

Гимнастика помогает улучшить настроение, поднять мышечный тонус, способствует профилактике простудных заболеваний, нарушений осанки и стопы. Главное правило – исключение резких движений. Проводится в течение 7-10 минут. Организация ребенка после сна требует постепенного пробуждения и подготовке к активной деятельности, «поднимать» детей нужно осторожно, постепенно. Гимнастика сочетается с воздушными ваннами. После гимнастики ребенок может выйти на несколько минут в групповую комнату, где температура на несколько градусов ниже, чем в спальне (т.к. во время «тихого часа» групповое помещение проветривается (сквозное проветривание)); может пройти по массажной дорожке, так же применяется босохождение.

Физкультурное занятие.

- Физкультурные занятия на свежем воздухе.
- Физкультурное занятие в носках.

Для получения охлаждающего эффекта специалисты рекомендуют проводить занятия физкультурой в помещении при температуре 18–20°, а на улице, на открытом воздухе – в местах, защищенных от ветра; в тени – при температуре выше 18° (в пределах 19–22°)

К специальным закаливающим процедурам относятся - закаливание воздухом (воздушные ванны), закаливание солнцем (солнечные ванны) и закаливание водой (водные процедуры).

Воздушные ванны.

В режиме дня – утренний прием на воздухе, утренняя гимнастика на воздухе, физкультурное занятие/досуг на воздухе, дневная и вечерняя прогулка.

Они применяются с целью приучить детей к непосредственному соприкосновению всей поверхности тела с воздухом. При этом, кроме температуры, имеют значение влажность и движение воздуха. Воздействие воздуха пониженной температуры оказывает полезный закаливающий эффект, тренируя вегетативно-сосудистые реакции, то есть улучшает физическую терморегуляцию.

Поэтому хождение раздетыми по солевым дорожкам и дорожкам «здоровья», переодевание детей перед сном, после сна, на физкультурное занятие, сон в холодное время года в майках, а в теплое – в трусиках- являются ценнейшим закаливающим мероприятием.

Жарким летом, когда дети весь день ходят только в трусиках, особой необходимости в приеме специальных воздушных ванн нет.

В прохладные дни, которые случаются и летом, воздушные ванны очень полезны.

Для воздушных ванн выбирают площадку, защищенную от ветра, проводить их можно на террасе, на открытом балконе.

Детей раздевают, оставляют только короткие трусики. Вначале воздушные ванны продолжаются всего 3—4 минуты, постепенно увеличивая их продолжительность, можно довести до часа. Начинать процедуру лучше в тихую погоду при температуре воздуха не ниже 23—24°.

Во время воздушных ванн дети должны быть в движении, в прохладные дни надо подбирать более подвижные игры, в теплые — спокойные. Можно предложить ребенку какое-нибудь интересное задание: бросать и ловить мяч определенное количество раз так, чтобы он ни разу не упал, прокатить деревянный обруч до конца дорожки, обежать 2—3 раза вокруг дерева, беседки...

Весной, в более прохладную погоду, детям можно снять ветровки, остаться в кофте с коротким рукавом и поиграть в подвижные игры. По окончании игры снова одеть ветровки.

Хождение босиком.

В режиме дня – утренняя гимнастика, гимнастика после сна, физкультурное занятие, во время переодевания детей на сон, на физ. занятие.

Хождение босиком — один из древнейших приемов закаливания, широко практикуемый и сегодня во многих странах. При хождении босиком происходит тренировка мышц стопы (рефлексотерапия) – лучшая профилактика плоскостопия. Поэтому рекомендуется ходить босиком по скошенной траве, мелким камням и т.д...

Начинать хождение босиком надо в комнате, сначала по 1 минуте и прибавлять через каждые 5—7 дней по 1 минуте, доведя общую продолжительность до 8—10 минут ежедневно.

Дорожки здоровья.

Эффективным средством закаливания является хождение босиком по дорожкам «здоровья» и солевым дорожкам.

Суть процедуры:

Сначала разогревается стопа ребенка - ходьба по дорожкам «здоровья» (фломастеры, пробки, пуговицы, следы). Далее ребенок встает ногами на салфетку смоченную солевым раствором, потом на влажную салфетку-стирает соль с подошвы ног, далее переходит на сухую салфетку.

Прогулка.

Прогулка является наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

Гулять с ребенком необходимо в любую погоду. Отменить прогулку можно лишь при сильном, пронизывающем ветре и проливном дожде. Если есть место, где ребенок будет защищен от таких воздействий (закрытая веранда),

прогулка возможна даже и в плохую погоду. При этом следует помнить: для закаливания необходимо правильно одеть детей.

Воспитатель, проявляя об этом заботу, беседует с родителями, дает рекомендации, как одевать детей в соответствии с погодными условиями и занятиями в помещении.

Закаливание водой .

В режиме дня – во время гигиенических процедур: после улицы, перед приемом пищи, после сна.

Водные процедуры имеют более интенсивный закаливающий эффект, чем воздушные ванны. В работе с детьми мы используем следующие водные процедуры: **умывание прохладной водой, обтирание, обливание ног.**

Умывание.

Умывание — самый доступный в быту вид закаливания водой. Детям в возрасте полтора года рекомендуется ежедневно умывать не только лицо и руки, но также шею и верхнюю часть груди до пояса. Начинать надо тепловатой водой (30—32 °С), постепенно снижая ее температуру до комнатной, а затем использовать воду из-под крана. После умывания тело ребенка растирают махровым полотенцем до легкого покраснения. Вода для умывания на ночь более теплая (на 2° выше утренней).

Обливание ног.

Обливание ног производится так. Ребенок садится на низкий табурет или детский стул, ноги ставит на деревянный брусок, положенный на дно таза. Воду льют из ковша или кувшина на нижнюю треть голеней и стопы. Длительность обливания 20—30 секунд. Температура воды вначале 27—28°, через каждые 10 дней ее снижают на 1—2 градуса. Конечная температура воды не должна быть ниже 18°.

После ножной ванны, обливания или обмывания ноги вытирают досуха, затем растирают руками до легкого покраснения.

Обтирание.

Обтирание — наиболее мягко действующая водная процедура, которую можно применять не только здоровым, но и слабым детям.

Выполняется процедура следующим образом: смоченным концом полотенца или рукавичкой обтирают руки, шею, грудь, живот, ноги, спину, сразу же вытирая насухо до легкого покраснения. Температура воды вначале 30°, постепенно ее снижают, доводя до комнатной.

Закаливание носоглотки.

В режиме дня – после приема пищи.

Закаливание носоглотки можно проводить в любое время года. Детям 2—4 лет следует полоскать рот, а после 4 лет — горло кипяченой водой комнатной температуры с добавлением настоя ромашки или шалфея 2 раза в день — утром и вечером. На каждое полоскание используется 1/3 стакана воды. Для школьников температуру воды надо снижать через каждые 10 дней на 1—2 градуса и перейти, наконец, на температуру зимней водопроводной воды. Постепенно увеличивается и длительность процедуры.

В жаркий летний день во время прогулки можно вынести детский надувной бассейн, обязательно придумать интересную игру, например в «Кораблики», играя с водой, происходит закаливание.

Закаливание солнцем.

В режиме дня – прогулка.

Солнечные ванны оказывают на организм дошкольников общее укрепляющее действие, усиливают обмен веществ, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям. В коже под влиянием солнечных лучей образуются вещества, богатые витамином D (противорахитическим), что улучшает усвоение солей кальция и фосфора, особенно важных для растущего организма.

Пребывание на солнце полезно еще потому, что дети привыкают переносить тепловое действие солнечных лучей и чувствуют себя бодро даже в жаркую погоду.

Но после продолжительного пребывания на солнце у некоторых детей может появиться слабость, раздражительность, иногда плохой сон. Поэтому необходимо внимательно следить за самочувствием детей, как во время приема солнечной ванны, так и после нее. Место, выбранное для приема солнечных ванн, должно быть сухое. Ребенок ложится на подстилку так, чтобы тело было освещено солнцем, а голова находилась в тени (ее можно покрыть панамой). Продолжительность процедуры вначале 4 минуты, при этом ребенок меняет положение, подставляя солнцу спину, правый и левый бок, живот, через каждые 2—3 ванны ко времени облучения прибавляется еще по минуте для каждой стороны тела. Постепенно длительность солнечной ванны можно довести до 25-30 минут.

Через 2—3 минуты по окончании солнечной ванны ребенка надо облить водой с температурой 26—28° и устроить на полчаса отдыхать в тени.

Перед специальными закаливающими процедурами необходима консультация медицинского работника. Все процедуры проводятся под его контролем.