

*Организация закаливания летом
в детском саду №28.*



В системе физического воспитания детей дошкольного возраста закаливанию принадлежит большое место.

Сделать организм человека стойким, гибким и выносливым, обладающим высокой способностью к сопротивлению и борьбе с неблагоприятными условиями окружающей его среды - такова задача закаливания.

Закаливание чаще всего рассматривается как процесс приспособления организма к меняющимся условиям погоды и климата. Но, говоря о закаливании и как о средстве физического воспитания, мы имеем в виду не только приспособленность организма, происходящего под влиянием неблагоприятных условий. Закаливание надо рассматривать как сознательное применение в определенной системе мероприятий, повышающих сопротивляемость организма, воспитывать способность быстро и без вреда для здоровья применяться к различным условиям внешней среды.

Закаливание следует начинать с самого раннего детства и продолжать всю жизнь, изменяя формы и методы его в зависимости от возраста.

Закаляя детей дошкольного возраста, мы ставим перед собой следующие конкретные задачи:

- повысить стойкость детского организма в борьбе с заболеваниями (так называемыми "простудными" и другими);
- приучать детей чувствовать себя хорошо в различных меняющихся условиях;
- воспитывать у детей потребность в свежем воздухе, приучать их не бояться холодной воды и других факторов закаливания;
- воспитывать умение преодолевать трудности.

Наиболее широкие возможности для оздоровления предоставляются летом. Использование в полной мере таких естественных факторов природы, как солнце, воздух, вода, обогащение питания свежими фруктами, повышение двигательной активности, все это благоприятно влияет на здоровье детей.

Закаливание в режиме повседневной жизни сводится к следующему:

- создание привычки к широкому пользованию свежим наружным воздухом в помещении;
- рациональная одежда;
- длительное пребывание на воздухе независимо от погоды
- привычка к прохладной воде.

По утрам и вечерам
Открываю в ванной кран.
Я воды не пожалею,
Уши вымою и шею.
Пусть течет водица –
Я хочу умыться.

Посильнее кран открыла
И взяла кусочек мыла,
Пышно пена поднялась –
Смыла с рук и пыль, и грязь.
Полотенчиком махровым,
Разноцветным, чистым,
новым, Вытру спину, плечи,
шею. Чувствую себя бодрее!

Чищу зубы пастой мятной,
Ароматной и приятной.
Щеткой действую умело,
Зубы будут очень белы!

К речке быстро мы спустились
Наклонились и умылись.
Раз, два, три, четыре – Вот
как славно освежились. А
теперь поплыли дружно.
Делать так руками нужно:
Вместе раз – это брасс.
Одной, другой – это кроль.
Три, два, один – плывем, как
дельфин. Качаясь на волне, плывем
на спине. Вышли на берег крутой,

отряхнулись – и

домой 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.

Существуют 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 закаливающиеся процедуры прекращаются (обычно в холодное время года), то образовавшиеся 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.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР

Закаливание воздухом начинается с проветривания помещения, в результате которого температура воздуха в комнате должна снизиться более чем на 1°C. Помещение проветривают несколько раз в день в холодное время года и постоянно в теплое.

Наиболее мягкой закаливающей процедурой являются воздушные ванны. 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. Продолжительность воздушной ванны увеличивается постепенно, достигая 5-8 мин.

Температуру воздуха в помещении надо постепенно снижать на 1-2°C через 2-3 дня. Начинают закаливающие процедуры при обычной температуре воздуха 21-22°C. Конечная температура воздуха 16-18°C. При этом необходимо следить за признаками переохлаждения (появления «гусиной кожи»). У детей с аллергическими реакциями охлаждение организма наступает быстрее.

Закаливание водой начинают с самых слабых воздействий, которые вскоре заменяются общими процедурами. Наиболее мягкой водной процедурой является влажное обтирание, после которого кожу ребенка необходимо растереть мягким сухим полотенцем. Сначала обтирают руки и ноги, затем все тело.

К местным процедурам относится обливание ног водой. При этом смачивают нижнюю половину голени и стопы. Обливание ног проводят при t° воздуха в помещении не ниже 20°C.

К местным водным процедурам относятся местные ванны для рук и ног. Ручные ванны можно проводить во время игры с водой. Ножные ванны оказывают не только местное, но и общее воздействие на организм ребенка. Ножные ванны проводятся детям с 1,5 лет. Сначала ребенку моют ноги теплой водой, затем все более холодной (снижают t° через 4-5 дней на 1°C и доводят до 22°C, детям старшим 18°C). Продолжительность ножной ванны от 1 до 3 мин. Ноги должны быть при этом теплыми. В этом случае воздействие холодной воды вызывает соответствующую реакцию со стороны кровеносных сосудов. При обливании или мытье холодных ног такой реакции не наступает. Поэтому обливание ног нужно проводить после дневного сна.

Душ является более сильным закаливающим средством, чем обливание, поскольку на кожу ребенка оказывают воздействие более сильные струи воды, возбуждающие ребенка. Особенно он полезен детям вялым и заторможенным.

Закаливание солнцем происходит обычно во время прогулок. Продолжительность солнечных ванн от 2-3 до 10 мин. одномоментное. Очень важно следить за индивидуальной реакцией ребенка на облучение, не допуская перегревания.

Первым требованием для проведения закаливания является создание гигиенических условий. Это обеспечение чистого воздуха и рационального сочетания t° воздуха и одежды детей, бактериальная и химическая чистота воздуха в помещении достигается сквозным проветриванием, которое создает возможность многократной смены воздуха за короткий срок. Сквозное проветривание очень кратковременно, в течение 5-7 мин.

Необходимо сквозное проветривание:

- а) перед приходом детей;
- б) перед занятиями;
- в) перед возвращением детей с прогулки;
- г) во время дневного сна (в группе), после сна (в спальне);
- д) после полдника;
- е) после ухода детей домой.

Температура воздуха в группе восстанавливается через 20 мин. В каждом групповом помещении находится график сквозного проветривания с указанием времени. Для поддержания t° воздуха в группе используют постоянное одностороннее проветривание, но не сажать под открытые фрамуги детей и следить, чтобы не было сквозняка. В туалетной и умывальной комнате никаких сквозных и односторонних проветриваний в присутствии детей не должно быть. Следить чтобы дети долго не находились в туалете, чтобы не мочили рукава, т.к. мокрая одежда вызывает резкое охлаждение, и вызывает простудные заболевания.

Оздоровляющее действие воздуха необходимо использовать при организации дневного сна, путем правильной одежды и проветривания. Спать дети должны при открытой фрамуге, в любое время года.

Древнейший способ закаливания – хождение босиком. Существует много способов тренировки к босохождению. Утром и вечером нужно ходить босиком по комнате от 15 до 30 мин. Каждый день время удлиняется на 10 мин. и доводится до 1 часа. Особенно хорошо действует хождение босиком по твердому грунту земли или мелкому гравия. Огрубевшая кожа на ступнях притупляет болевые ощущения и возбудимость к холоду. Для закаливания носоглотки рекомендуется ежедневно утром и вечером полоскать горло холодной водой. Начальная t° воды $23-28^{\circ}$ понижая через каждую неделю на $1-2^{\circ}$ и постепенно доводить до t° воды из крана водопровода.

Практически здоровые дети могут сразу начинать закаливающие полоскание, начав с $t^{\circ} 25^{\circ}$ снижая ее каждые 2-3 дня. Через месяц можно перейти на полоскание отварами трав, просто водой из крана, раствором морской соли.

С помощью средств закаливания достигается высокая сопротивляемость организма различным неблагоприятным факторам. Достичь высокого эффекта можно лишь при соблюдении определенных принципов проведения закаливающих процедур.

Прежде всего закаливающие процедуры следует проводить систематически, а не от случая к случаю. Только регулярно проводимые закаливающие процедуры позволяют нервной системе приспособиться к меняющимся условиям внешней среды. Закаливание надо проводить ежедневно. Практика показала, что организм привыкает к холоду быстрее, если охлаждение проводить каждый день по 5 мин., а не через день по 10 мин. Длительные перерывы в закаливании ведут к угасанию, а то и полной утрате приобретенных защитных реакций. Обычно уже через 2-3 недели после прекращения процедур организм теряет

устойчивость к простуде. Значит перерывы недопустимы. Если же перерыв был, то закаливание возобновляется с «мягких» процедур. Очень важно выработать привычку к закаливающим процедурам, чтобы они со временем переросли в насущную потребность на всю жизнь.

Другое обязательное условие закаливания – постепенность в усилении воздействия процедур. Только последовательный переход от малых доз к большим, нарастающее усиление того или иного раздражителя обеспечивает желаемый эффект.

Закаливание детей требует немалых усилий и упорства. Только набравшись терпения, вы добьетесь гармонии организма с природой, их благоприятного взаимодействия. Действие закаливающих факторов должно ощущаться детьми как естественное и приятное. Тогда верными друзьями будет – солнце, воздух и вода

Традиционные виды закаливания детей.

1. утренний прием на свежем воздухе, гимнастика
2. оздоровительная прогулка
3. воздушные ванны
4. воздушные ванны с упражнениями
5. сон с доступом свежего воздуха
6. умывание в течение дня прохладной водой
7. полоскание рта прохладной водой
8. хождение босиком до и после дневного сна
9. хождение босиком по «дорожке здоровья»
10. (массажные коврики) после дневного сна
11. солнечные ванны

Примерная схема закаливания детей от двух до семи лет

12. Температура воздуха в помещении, где находится ребенок, + 18, + 20градусов.
13. 1. Воздушная ванна—10—15 минут. Ребенок двигается, бегает; одетый в трусики, майку с короткими рукавами, тапочки на босу ногу или короткие носочки. Часть времени (6—7 минут) отводится на гимнастические упражнения из приведенного комплекса.
14. 2. Умывание водой, температура которой с +28 градусов снижается к концу года закаливания летом до +18, зимой до +20. Дети старше двух лет моют лицо, шею, руки до локтя, старше трех— верхнюю часть груди и руки выше локтя. Исходная температура воды для детей старше трех лет тоже +28, а минимальная летом +16, зимой + 18 градусов.
15. 3. Дневной сон летом с доступом свежего воздуха, зимой—в хорошо проветренной комнате при температуре + 15 +16 градусов.
16. 4. Сон без маечек. Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены тёплые носочки на ноги и вторые одеяла. Разумеется, температура в спальном комнате не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.
17. 5. Прогулка два раза в день при температуре до -15 градусов продолжительность от 1—1,5 часа до 2—3 часов.
18. 6. В летнее время солнечные ванны от 5—6 до 8—10 минут два-три раза в день; пребывание на свежем воздухе и в тени неограниченно.
19. 7. Полоскание рта (дети двух— четырех лет), горла (дети старше четырех лет)

кипяченой водой комнатной температуры с добавлением настоя ромашки или шалфея два раза в день—утром и вечером. На каждое полоскание используется около 1/3 стакана воды.

Комплекс оздоровительных мероприятий после сна Воспитатель звонит в колокольчик:

Колокольчик золотой, Он
всегда, везде со мной.
«Просыпайтесь!» - говорит.
«Закаляйтесь!» - всем велит.

Комплекс закаливающих упражнений.

1. «Киска просыпается! (Предложить детям вытянуться в кроватке, прогнуть спину, вытянуть вверх руки).

На коврик котята спят,
Просыпаться не хотят.
Вот на спинку все легли,
Расшались тут они.
Хорошо нам отдыхать,
Но уже пора вставать.
Потянуться, улыбнуться
Всем открыть глаза и встать.

2. «Игры с одеялом» (Дети прячутся под одеяло 2-3раза)

Вот идет лохматый пес,
А зовут его Барбос!
Что за звери здесь шалят?
Переловит всех котят.

3. «Легкий массаж». (Поутюжить руки, ноги от пальчиков вверх, разгладить спинку, грудь)

4. Дети выходят из спальни в группу. Ходьба по «дорожкам здоровья» 1-я дорожка – массажные коврики 2-я – ребристая 3-я – с жесткой мочалкой

4-я перешагивание через препятствия (кирпичики)

Зашагали ножки, топ-топ-топ!
Прямо по дорожке, топ-топ-топ!
Ну-ка, веселее, топ-топ-топ! Вот
как мы умеем, топ-топ-топ!
Топают ножки, топ-топ-топ!
Прямо по дорожке, топ-топ-топ!

5. Гигиенические процедуры.

Кран откройся! Нос умойся!
Мойтесь сразу оба глаза!

Мойся, мойся, обливайся!

Закаляйся! Закаляйся!

Некоторые приёмы закаливания детей дошкольного возраста в условиях ДОУ и семьи 1. Обширное умывание

Ребёнок должен:

- открыть кран с водой, намочить правую ладошку и провести ей от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.

- Намочить обе ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».

Намочить правую ладошку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».

Намочить обе ладошки и умыть лицо.

Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться

насухо. Примечание.

Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т.д.

2. Сон без маечек.

Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены тёплые носочки на ноги и вторые одеяла. Разумеется, температура в спальном комнате не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.

