

Закаливающие мероприятия для детей дошкольного возраста

Методические рекомендации
для педагогов ДОУ.

Подготовила:
старший воспитатель
первой квалификационной категории
Игнатова М.Ю.

ЗАКАЛИВАНИЕ

Воздействие на организм ребенка факторами, которые являются причиной заболевания с целью повышения устойчивости организма к негативному воздействию окружающей среды. Формирование устойчивого протекания физиологических процессов ребенка при любой (допустимой) силе раздражителя. Основа оздоровления ребенка – соблюдение режима дня.

ЗАКАЛИВАНИЕ
ВОДОЙ

ЗАКАЛИВАНИЕ
ВОЗДУХОМ

ГЕЛИОТЕРАПИЯ
(СОЛЦЕ)

ВОЗДЕЙСТВИЕ НА
РЕЦЕПТОРЫ

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ЗАКАЛИВАНИЯ

Ребенок должен быть здоров
(без острых форм течения заболеваний)

Только по согласованию с лечащим врачом.

Положительное отношение ребенка к процедурам

Общие мероприятия проводятся в течение года.
Специальные (курсом) – 2 раза в год.

При закаливании часто болеющих детей температура воды / воздуха начальная / конечная - на 2-4 градуса выше, период между снижением температур - 12-20 дней.

ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

СИСТЕМАТИЧНОСТИ

КОМПЛЕКСНОСТИ

НЕПРЕРЫВНОСТИ

ЗОНЫ ТЕПЛООВОГО КОМФОРТА

ПОСТЕПЕННОСТИ УВЕЛИЧЕНИЯ ИНТЕНСИВНОСТИ ВОЗДЕЙСТВИЯ

УЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ И СОСТОЯНИЯ РЕБЕНКА

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАКАЛИВАНИЯ НА РАЗНЫХ УРОВНЯХ
ТЕРМОРЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА

(в покое; при различных уровнях двигательной активности)

ПРИНЦИП АКТУАЛЬНОСТИ ВОЗДЕЙСТВУЮЩИХ ФАКТОРОВ

(учет климатических условий, в которых живет ребенок)

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ: мытье лица, рук и ног; обширное умывание; полоскание ротовой полости (рта - в младшем возрасте, горло - со старшего возраста) прохладной водой. Начинают с температуры 32*С, понижают до 18*С. Рекомендуется после общего умывания прохладной водой растереть ребенка махровым полотенцем.

ОБТИРАНИЕ (влажное) подходит для детей всех возрастов. Производится смоченной в воде материей (рукавичкой), не слишком мягкой или жесткой, достаточно отжатой, легкими массирующими движениями, от периферии, снизу вверх (руки от кисти, ноги от стопы). Температура воды от 30*С до 22*С при общем обтирании и до 18*С при частичном. Температура воздуха в помещении не ниже 19*С. Начинаем с частичного обтирания и постепенно переходим к общему обтиранию всего тела.

ОБЛИВАНИЕ. Частичное обливание (ног) чаще всего используется в младших группах. Температура воды от 35*С; в старших группах до +16*С. Время обливания ног 20-30 секунд. Понижение температуры 1 раз в 3-5 дней. Общее обливание - от 35 до 22*С. Время нахождения ребенка под воздействием воды - 20-40 секунд. Последовательность обливания: спина-грудь, левое - правое плечо. После процедура ребенка обтирают насухо.

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

КУПАНИЕ начинается с простых погружений в воду (1-2 раза) с последующим растиранием кожи до легкого порозовения кожи. Постепенно время продлевается до 8 минут. Запрещается купаться натощак или сразу после еды и менее чем через 1,5 часа после сна.

КОНТРАСТНЫЕ ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ (обливание, душ, ванны, купание в открытых водоемах) используются как при частичном, так и при общем воздействии на ребенка. Начинаются процедуры с температуры воды от 36*С. Постепенно температура воды понижается, на 2-3 градуса каждые 3-5 дней, до температуры воды 18*С. Общепринятое чередование: тепло – холод – тепло.

ИГРЫ С ВОДОЙ могут быть использованы для закаливания. Местная ручная ванна. Температура понижается от 28*С до комнатной температуры. Следить надо чтобы не было переохлаждения. В теплое время года проводятся на улице в безветренную погоду.

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

НОЖНЫЕ ВАННЫ. Обливание ступней и голени благоприятнее начинать в теплое время года. Начальная температура воды – 28*С. Охлаждение - на 1 граду в неделю. Нижний предел температуры 20*С для детей до 3 лет, 18*С – от 3 лет. Продолжительность процедуры – 20-30 секунд.

КОНТРАСТНЫЕ НОЖНЫЕ ВАННЫ. Вода наливается в 2 резервуара с теплой (37-33*С) и холодной (до 34-30*С) водой. Температуру не меняют в течение 7 дней. Далее понижают температуру воды на 1 градус (во втором резервуаре) до 18-20*С. Ребенок попеременно погружает ноги на 1-2 минуты в теплую воду, а затем в холодную (время увеличивают от 15 до 30 секунд). Количество погружений – от 3 до 6 раз.

Закаливание воздухом

УТРЕННИЙ ПРИЕМ НА УЛИЦЕ, СОН НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ,
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА УЛИЦЕ, СОН С ОТКРЫТОЙ ФРАМУГОЙ,
ФИЗКУЛЬТУРА НА УЛИЦЕ, ОБЛЕГЧЕННАЯ ОДЕЖДА,
ПО СЕЗОНУ, ПРОВЕТРИВАНИЕ ПОМЕЩЕНИЯ

ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ

(общие или контрастные, в помещении или на воздухе)

УВЕЛИЧЕНИЕ
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ

ПОНИЖЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ
ВОЗДУХА

Сочетаются с подвижными играми, гимнастикой или самомассажем.
Продолжительность от 2 до 20 минут. Температура воздуха от 24 до 16 °С.
После проведения возможно провести сухое растирание мягким полотенцем от конечностей к туловищу. Растирание может проводить сам ребенок (ноги, руки, грудь). При контрастном воздействии – от 1 до 5 минут, заканчиваем теплом.

Гелиотерапия

ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЦЕМ. Проводить лучше во время игр, а не укладывать детей на коврики и пр. Начинать необходимо с кратковременных игр под прямыми солнечными лучами. Более продолжительное пребывание – только после появления загара. Голова должна быть покрыта светлыми головными уборами. Начинаем прогулки со световоздушных ванн в тени деревьев, затем выводим на солнце (5-10 минут), после уходим в тенек. Солнечные ванны проводятся 2-3 раза в день, 2-3 раза во время прогулки. Не ранее, чем через 1,5 часа после еды и не позднее, чем за 30 минут до еды.

СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ. Следует вводить постепенно. Один раз в день. Лучшее время с до 11 часов утра. Не раньше, чем через час после еды. Первая ванна – 1 минута на животике, 1 минута на спине. Через 2-3 дня – по 2 минуты. Максимальное время – 15 минут. Ребенок не должен спать. После процедуры следует увести ребенка в тенек. Уместно после этого провести обливание водой с температурой не менее 28-30*С.

Тренировка рецепторов

ХОЖДЕНИЕ БОСИКОМ. Начинать следует при температуре пола от 18*С. Особо чувствительные дети могут начинать процедуры в носочках (3-5 дней). Продолжительность хождения босиком от 1 до 20 минут. Рекомендуется хождение по разно фактурным поверхностям (гладкий пол, ворс, песок, трава, ортопедические коврики, соляные дорожки, сухие дорожки, влажные дорожки и т.д.).

БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА. Последовательность может быть следующая: гимнастика лежа в постели– упражнения стоя (на коврике), корригирующие задания – дыхательная гимнастика. Делается по 2- 3 упражнения каждого этапа. Общая продолжительность – 5-10 минут (младшие дошкольники), 10-15 минут (старшие дошкольники). Исключаются резкие движения. Каждый комплекс упражнений рассчитывается примерно на 2 недели.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА. В охлажденном проветренном помещении. Продолжительность гимнастики от 30 секунд до 7 минут. Продолжительность увеличивается постепенно, чтобы избежать тошноты и головокружения, примерно 1 раз в 10-14 дней.

Литература

1. Голубева Л.Г., Прилепина И.А. Закаливание дошкольника. Пособие для родителей. –М., 2007.
2. Т.Л. Богина. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. – М.,2006.
3. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. –М.,2012.
4. Апарин В., Крылов В. О пользе хождения босиком // Наука и жизнь. - 2010. - №3.
5. Методические рекомендации по закаливанию детей в дошкольных учреждениях. - М., 2008.
6. Ахмедзянов И.М Охрана здоровья дошкольников Справочное пособие для ДОУ - М., 2007.