

Закаливание детей в детском саду



Подготовила воспитатель
МДОУ «Детский сад № 5»
Зворыгина Е.А.

Что такое закаливание?

Закаливание – это система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды.

Методики **закаливания детей дошкольного возраста** предполагают намеренное воздействие на организм малыша холодом.

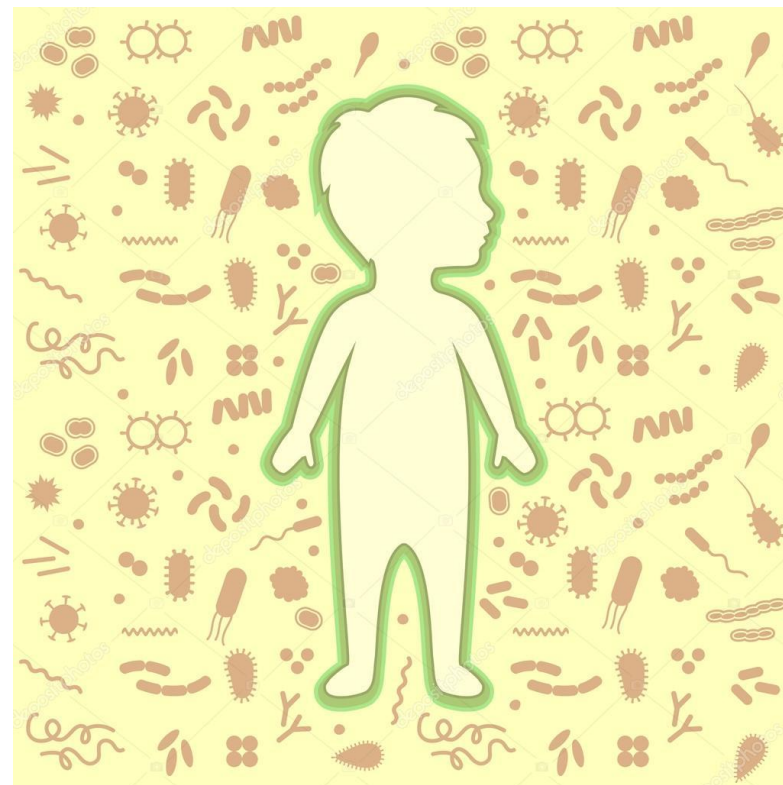
При этом устойчивость организма развивается и к другим воздействиям.



Важно понимать, что **закаливание** – это **целая система**. Организм нужно подготавливать постепенно, чтобы исключить возникновение тяжелых заболеваний, например, воспаление легких.

Основные эффекты закаливающих процедур

- Укрепление нервной системы
- Развитие мышц и костей
- Улучшение работы внутренних органов
- Активизация обмена веществ
- Невосприимчивость к действию болезнетворных факторов



Принципы закаливания

1. Принцип постепенности увеличения закаливающих воздействий (при закаливании организма недопустимо форсированное снижение температуры или увеличение продолжительности процедуры).

2. Систематичность закаливания (регулярное повторение закаливающих процедур).

3. Учет индивидуальных, возрастных особенностей организма ребенка.

4. Принцип «не навреди».



5. Многофакторность закаливания -
использование различных агентов: холода,
тепла, механического воздействия воздуха,
воды и др. (нельзя **закаливать ребенка,**
только, например, водными процедурами.
Нельзя заменить прогулки никакими
другими средствами **закаливания**) .

6. Процедуры должны быть **комплексными**
(обливание водой можно соединять с
последующей прогулкой на свежем воздухе
или плаванием).

7. Все процедуры должны вызывать только
положительные эмоции.



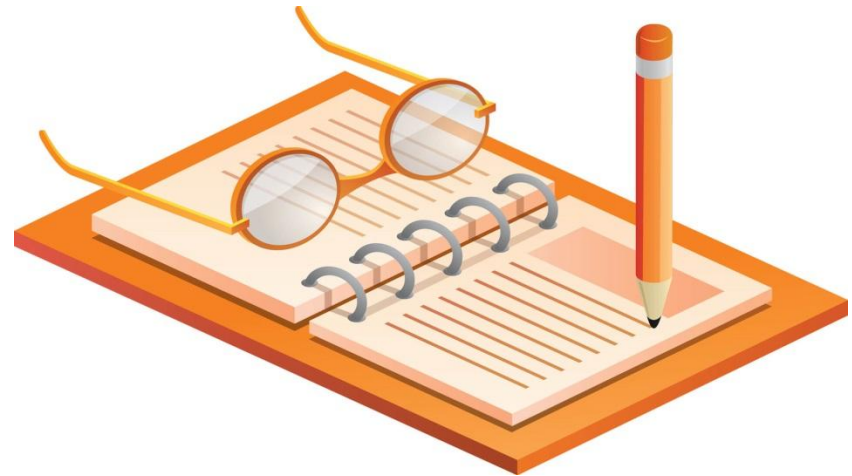
Существует ряд **противопоказаний**, когда **закаливание** в детском саду ребенку не рекомендуется, а именно:

- если еще не прошло пяти дней после заболевания или профилактической прививки;
- если еще не прошло двух недель после обострения хронического заболевания;
- повышенная температура у ребенка вечером,
- страх у ребенка перед **закаливанием**.



Правила закаливания

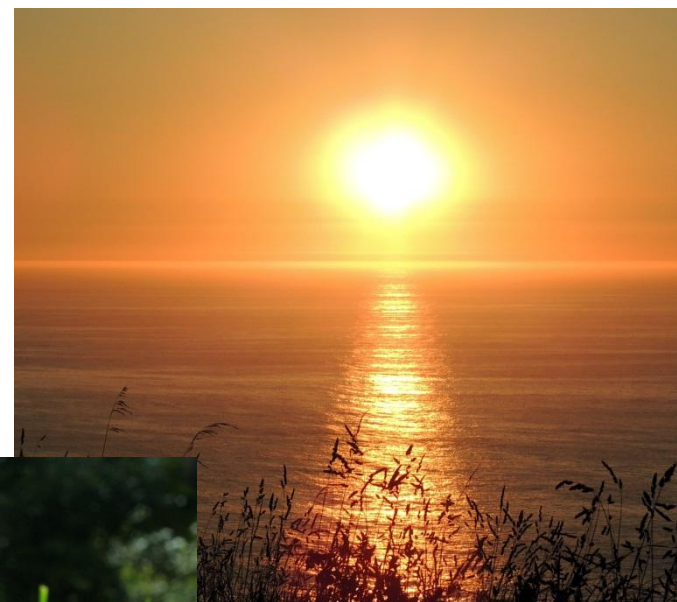
1. Обязательно одевать детей по погоде. Нельзя детей укутывать.
2. Перед сном обязательно проветривать комнату.
3. Ночью температура должна быть немного ниже дневной.
4. После сна обязательно дети должны умываться.
5. Независимо от погоды обязательно гулять с детьми.
6. В помещении одевать легкую одежду.
7. Если ребенок заболел, то к процедурам можно возвращаться только после полного его выздоровления.



Средства и способы закаливания

К основным средствам и методам закаливания относятся:

1. закаливание воздухом;
2. солнечные ванны;
3. водные процедуры;
4. хождение босиком;
5. оптимальный двигательный режим.



Закаливание воздухом

- * прогулки в любую погоду в соответствующей одежде
- * сон на воздухе
- * специальные воздушные ванны



Закаливание воздухом дома

- Чтобы воздух в помещении был чистым, необходимо ежедневно проводить влажную уборку и постоянно проветривать комнату, температура воздуха в которой должна быть около 22 градусов.
- Постепенно приучайте детей находиться в помещении сначала при *одностороннем*, а затем при *угловом проветривании*.
- *Сквозное проветривание* проводят в отсутствии ребёнка, допуская снижение температуры до 15-17 градусов и прекращая его за 20-30 минут до возвращения ребёнка (время, необходимое для восстановления нормальной температуры).



Одежда малыша должна соответствовать *сезону и погоде* и обеспечивать ему состояние *теплового комфорта*.

- При температуре воздуха в помещении 22 градуса детей (до начала закаливания) одевают в двухслойную одежду: хлопчатобумажное бельё, платье (можно хлопчатобумажное); на ноги колготы (для детей 3-5 лет) или гольфы (6-7 лет, сандалии).
- При температуре воздуха ниже 19 градусов поверх платья надевают кофту; либо платье заменяется трикотажным или полушерстяным, колготы (для детей уже закалённых могут быть гольфы, сандалии).



Летний и зимний сезон

Летом

- при температуре свыше 22 градусов следует облегчить одежду до однослойной (трусы, рубашка с короткими рукавами).
- Очень полезен дневной сон на открытом воздухе: на веранде или в саду, в хорошо проветренном помещении.

Зимой

- одежда для сна – байковая рубашка с длинным рукавом или пижама, в тёплое – лёгкое бельё с короткими рукавами.
- После того, как ребёнок улёгся, в комнате открывают форточки или окна.
- Прохладный воздух ускоряет наступление глубокого сна.
- За 15-20 минут до подъёма можно закрыть окно, чтобы воздух в комнате нагрелся.

Прогулка

- При температуре воздуха *от +6 до -2* дети должны быть одеты в **четырёхслойную одежду** – бельё, платье, колготы, трикотажную кофту (свитер, рейтузы, куртку или демисезонное пальто (при зимнем пальто не следует надевать кофту), сапожки.
- При снижении температуры *до -3, -8* демисезонное пальто заменяется зимним, на ноги надевают утеплённые сапоги; при температуре от -1 до -14 градусов дополнительно надевают вторые рейтузы, утеплённые сапоги с носками.



Большую роль в закаливании воздухом вне помещения играет прогулка. Здесь важно правильно одеть и обуть ребёнка соответственно сезону и погоде, чтобы обеспечить ему свободу движений и необходимый тепловой комфорт.

Благодаря прогулкам и правильно организованному дневному сну даже зимой ребёнок находится на свежем воздухе 4-5 часов.

- В зимнее время важно предупредить **переохлаждение организма** ребёнка, для этого надо следить, чтобы ноги и руки у него были сухими, промокшие варежки необходимо своевременно заменять. Игры нужно подбирать подвижные, но чтобы ребёнок не перегревался.
- С наступлением тепла детей постепенно переводят на двухслойную, а затем на однослойную одежду. Во время подвижных игр одежда должна быть спортивной – тренировочный костюм или трусы и майка.



- Летом, в тёплую погоду ребёнка надо приучать ходить босиком.
- Воздушные ванны дети получают при смене белья после ночного и дневного сна во время самостоятельного одевания и раздевания. В эти 6-8 минут ребёнок бывает полностью или частично обнаженным.
- Кроме того, воздушные ванны он получает, находясь в облегчённой одежде (трусы, майка, чешки) во время *ежедневной утренней гимнастики*, которая вводится в режим дня детей с начала третьего года жизни.

- Утреннюю гимнастику проводят в теплое время года при одностороннем проветривании (фрамуга, форточка, окно); в холодную погоду (зимой) – при закрытых окнах, но сразу после проветривания помещения; летом - на открытом воздухе.
- Если дети уже привыкли к прохладному воздуху, то на всё время бодрствования их оставляют в облегчённой одежде (гольфы, короткие рукава) не только летом, но и зимой.
- Если появляются признаки охлаждения, то детям надевают колготы, платья с длинными рукавами, кофты.

Закаливание солнцем

- световоздушные ванны
- солнечные ванны
- отдых в тени



Закаливание солнцем осуществляется в процессе прогулки при обычной деятельности детей.

- * Иногда неправильно подходят к закаливанию солнцем, требуя, чтобы дети **спокойно лежали**.
- * Не следует укладывать детей для солнечной ванны на подстилки и поворачивать через определённое время: здоровым детям трудно лежать спокойно.
- * Детям обязательно **надевают светлый головной убор**. Начинают прогулку со световоздушных ванн в тени деревьев.
- * Затем на 5-10 минут игру детей перемещают под прямые лучи солнца и вновь – в тень. Так повторяют 2-3 раза в течение прогулки.
- * Необходимо **предупредить начало перегревания**, поэтому при появлении небольшого покраснения лица ребёнка уводят в тень, занимают спокойной игрой, дают выпить несколько глотков воды.
- * По мере появления загара солнечные ванны становятся более продолжительными.



Закаливание водой

- * *-умывание*
- * *-влажное обтирание*
- * *-обливание ног*
- * *-душ, общее обливание*
- * *-купание*
- * *-полоскание горла*



Умывание

- * При умывании детей старше двух лет им моют лицо, шею, верхнюю часть груди и руки до локтя.
- * Летом можно умывать детей прохладной водой из-под крана.
- * Но если такое закаливание начинают в прохладное время года, нужно брать **тёплую воду**(+28, постепенно (каждые 2-3 дня) снижая её температуру на 1-2 градуса, доводя до 18-17 градусов.
- * Непосредственно после умывания кожу вытирают полотенцем.
- * Вся процедура продолжается 1-2 минуты



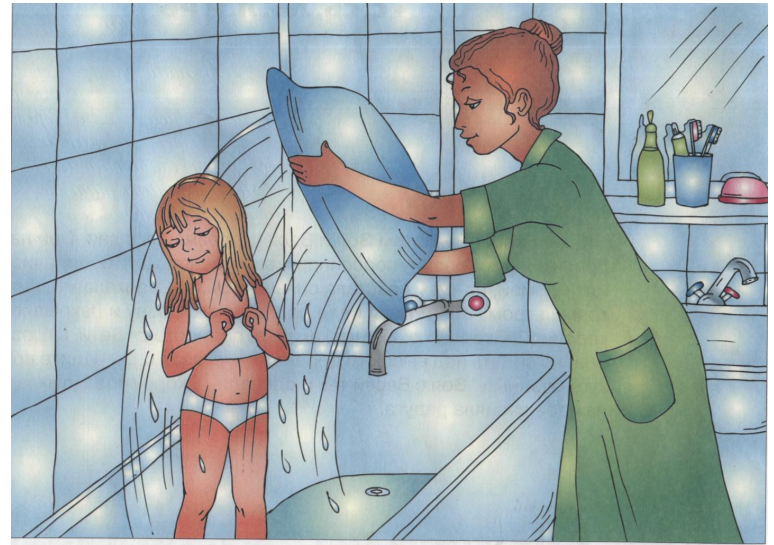
Обтирание

- * Действие обтирания *намного сильнее*, чем умывания.
- * Обтирание проводится варежкой из мягкой ткани или концом полотенца, смоченным водой нужной температуры.
- * Конечности обтирают, слегка массируя кожу по направлению от пальцев к плечу.
- * *Общее обтирание* производят в следующей последовательности: сначала обтирают верхние конечности, затем грудь, живот и спину.
- * Собственно *влажное обтирание* продолжается 1-2 минуты.
- * Сразу после него кожу вытирают сухим мягким полотенцем с применением лёгкого массажа до появления умеренного покраснения.



Обливание

- * Начинать надо с *местного обливания*.
- * Ноги обливают из ковша (ёмкостью 0,5 л, воду льют на нижнюю треть голеней и стоп.
- * Обязательно соблюдать правило: *прохладную воду лить только на тёплые ноги*.
- * Собственно обливание продолжается 20-30 секунд, а затем следует растирание.
- * Более сильное действие оказывает *общее обливание*, так как в этом случае вода действует не только температурой, но и давлением своей массы. Обливать ребёнка лучше из кувшина, ёмкостью 1,5-2 литра так, чтобы сразу облить всю поверхность тела.
- * Обливание ног может сочетаться с такой гигиенической процедурой, как мытьё ног. После мытья ноги следует облить водой соответствующей температуры.
- * Игра с водой также может быть использована как закаливающая процедура.



Важно соблюдать соответствующую температуру воды (28 градусов). Наблюдая за детьми, можно постепенно снизить температуру воды до комнатной, не допуская, однако, явления охлаждения.

Душ и общее обливание

- * Общие души, ванны и купания не следует проводить раньше, чем через 30-40 минут после еды.
- * Для детей старше года температура воды для ванны - 36-35 градусов, продолжительность ванны – 10 минут.
- * Высота воды в ванне не должна достигать уровня соска сидящего ребёнка.
- * Закаливающее действие обеспечивается последующим контрастным обливанием водой температуры на 2 градуса меньше, чем в ванне.
- * Специального подогрева комнаты не требуется, надо лишь быстро вытирать и одевать ребёнка.
- * После предварительного закаливания воздухом и водой целесообразно применение комбинированных воздействий – воздушная ванна с последующим обливанием.



Обратная последовательность (*воздушная ванна после обливания*) вредна, так как даже после тщательного вытирания, кожа остаётся повышено влажной и для предупреждения избыточной потери тепла должна быть защищена одеждой.

Купание

- * Купание в открытых водоёмах оказывает наиболее **сильное действие**, так как здесь имеет место одновременное влияние трёх факторов: **свежего воздуха, большой массы воды и солнечной радиации** на всю поверхность кожных покровов.
- * При обеспечении благоприятных условий купание в открытом водоёме в безветренную погоду разрешается детям **старше трёх лет**, уже прошедшим предварительное закаливание воздухом и водой, при температуре воздуха на менее 25 градусов и воды не менее 23 градусов (не более одного раза в день).
- * Хорошо закалённым детям при ежедневном регулярном купании можно позволять купаться и в более прохладной воде, сокращая время купания. Продолжительность купания увеличивается, начиная с трёх минут до пяти-восьми минут.



Как закалять горло правильно?

Контрастные полоскания

Контрастное закаливание гарантирует крепкий иммунитет ребенка. Его проводят специально для укрепления горла, повышения его устойчивости к заболеваниям.

Не следует использовать растворы с содержанием лекарственных средств, особенно антибиотиков, ведь это даст обратный эффект, снизив местный иммунитет.

Пока ребенок только учится полоскать горло, нужно использовать отвары трав или морскую воду. Следует подбирать только те растворы, которые не причинят вреда при случайном проглатывании.

Этапы процедуры:

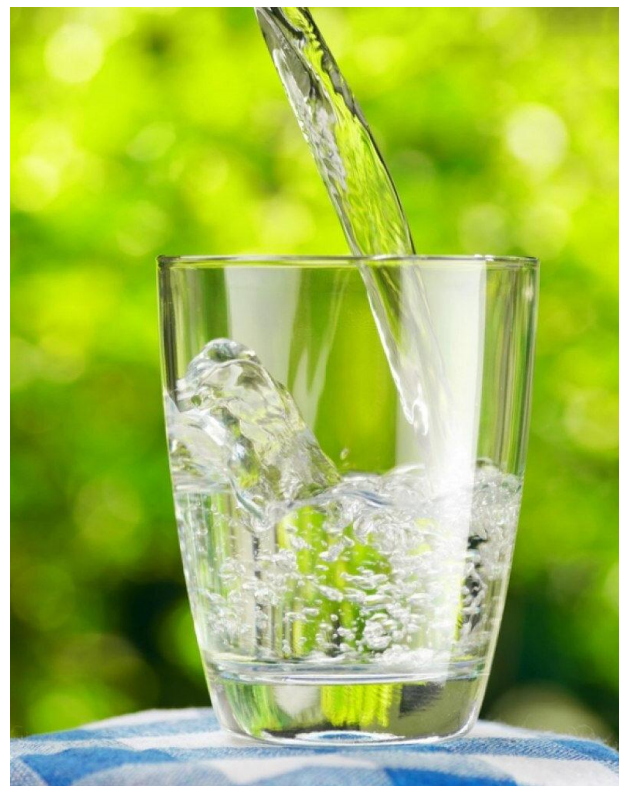
1. Берется 2 стакана воды с температурой 45 и 15 градусов.
2. Полоскания делаются поочередно, глоток из одного стакана (прохладной температуры), потом из другого (где жидкость горячая).
3. Процедура может выполняться 2 раза в день по 30-60 секунд. Чем чаще ребенок делает полоскания горла, тем лучше.
4. Выполняется процедура после еды.

Употребление холодных напитков летом грозит переохлаждением горла по причине резких перепадов температуры. Особенно это касается детей с воспалением миндалин, хроническим тонзиллитом, который часто обостряется при переохлаждении горла. Закаленным детям это не грозит.

Питье холодной воды

Закаливание горла при хроническом фарингите и тонзиллите начинается с воды комнатной температуры.

- Каждые 2-3 дня, по мере того, как горло будет адаптироваться к новому температурному режиму, температура воды должна снижаться на 1 градус до 10-15 градусов.
- С целью закаливания методом понижения температуры можно использовать любой напиток, который нравится ребенку. Это могут быть соки, чай, компоты, морсы, но только не газированные напитки.



Полоскание горла

Закаливание льдом

- * Использовать лед для укрепления горла рекомендуется после того, как орган привык к холодной воде, температура которой составляет 12-13 градусов.
- * Лед для ребенка можно готовить из отваров трав, соков, других напитков.
- * Первые процедуры предполагают рассасывание кубиков в течение 1-2 минут.
- * Постепенно продолжительность рассасывания льда ребенком можно увеличивать.
- * Процедура проводится ежедневно, в течение 1-2 месяцев.



Мороженое для закаливания

Мороженое – это излюбленное лакомство детей и эффективное средство для закаливания горла.

Начинать профилактику болезней горла следует с нескольких ложек размягченного мороженого, постепенно доводя объем лакомства до полной порции.

Есть мороженое следует медленно, дожидаясь, пока продукт полностью растворится во рту.

Следует избегать его употребления на улице в жаркую погоду. Также не рекомендуется переохлаждать горло при хроническом ларингите.



При ангине мороженое кушать можно, что поможет несколько облегчить боль.

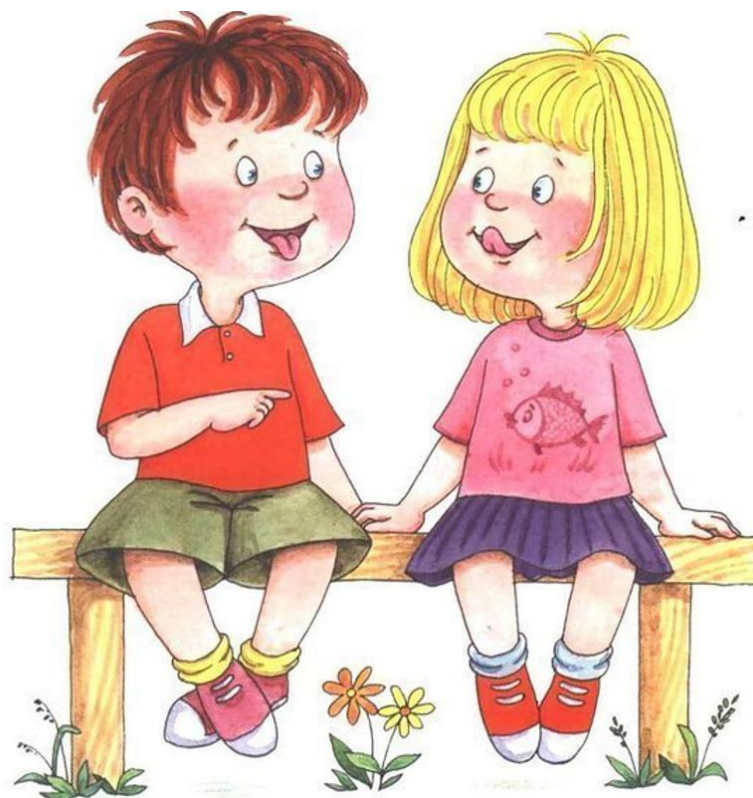
Физические упражнения для шеи и горла

Повысить устойчивость гортани к внешним факторам помогут специальные упражнения.

Гимнастику и голосовые упражнения нужно делать ежедневно.

Простые и интересные варианты для ребенка:

- распев гласных букв;
- длительное пение мотива «а-а-а»;
- произношение бурлящих, горловых звуков;
- массирование руками затылка, заушной области, шеи;
- постукивание ладонью по шее;
- покачивания и вращения головой в разные стороны



Хождение босиком

- * -ходьба по траве
- * -ходьба по песку
- * -ходьба по камешкам
- * -ходьба по «дорожке здоровья»



Оптимальный двигательный режим

- * - утренняя зарядка
- * - подвижные игры
- * - спортивные игры
- * - физические упражнения на прогулке
- * - самостоятельная двигательная активность



Будьте здоровы



Спасибо за внимание