



ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливание является важнейшим фактором сохранения здоровья детей.

Закаливание – целенаправленное использование естественных факторов природы, обеспечивающее повышение устойчивости **организма** к неблагоприятному воздействию низких и высоких температур воздуха, ветра, влажности, резких перепадов атмосферного давления.

Цель закаливания – выработать способность организма быстро изменять работу органов и систем в связи с постоянно меняющейся внешней средой.

Результат закаливания - ребенок становится менее восприимчивым не только к резким изменениям температуры и простудным заболеваниям, но и к другим инфекционным болезням. Закаленные дети обладают хорошим здоровьем, аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, жизнерадостью, высокой работоспособностью.



ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

1. Постепенность в увеличении дозировки раздражителей.

Первые закаливающие процедуры должны как по своей силе, так и по длительности вызывать минимальные изменения в организме, и лишь по мере привыкания к данному раздражителю их можно осторожно усиливать. Закаливание лучше начинать в летнее время, когда температура воздуха выше, чем в другие сезоны, и колебания ее не бывают резкими. Дозирование процедур, в зависимости от возраста детей, их здоровья и индивидуальных реакций на действующие факторы

2. Последовательность применения закаливающих процедур.

К водным процедурам и солнечным ваннам можно переходить после того, как ребенок привык к воздушным ваннам, вызывающим меньшие изменения в организме; к обливанию не допускать детей, прежде чем они не привыкли к обтиранию.

3. Систематичность начатых процедур.

Нельзя прерывать закаливающие процедуры без серьезных к тому оснований, так как при этом исчезают те приспособительные изменения, или «механизмы», которые вырабатываются в организме в процессе закаливания, и тем самым чувствительность его к внешнему раздражителю снова повышается.

4. Комплексность.

Специальные закаливающие должны сочетаться с мероприятиями в повседневной жизни ребенка, направленными на укрепление его организма (прогулки на свежем воздухе, утренняя гимнастика, регулярное проветривание помещений и т. п.), и если они проводятся комплексно. Так, воздушные ванны желательно сочетать с подвижными играми, физическими упражнениями и физической работой. Эти виды деятельности сопровождаются активными движениями, вызывающими потребность в глубоком дыхании.

5. Учет индивидуальных особенностей ребенка.

Необходимо тщательно изучить физическое и психическое развитие каждого ребенка. На основании данных медицинского обследования, педагогических наблюдений, сведений, полученных от родителей, составляется характеристика ребенка.

6. Активное и положительное отношение детей к закаливающим процедурам.

Результаты закаливания во многом зависят от того, как относятся к нему дети. Страх перед процедурами и тем более насильственное их проведение не будут способствовать положительному воздействию их на организм.

Важно помнить

После каждого простудного заболевания или длительного перерыва в проведении закаливающих процедур необходимо начинать закаливание с начала



ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ – ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ

Использование воздуха в оздоровительных целях начинается с хорошей вентиляции помещения, в котором находятся дети. Здесь должно быть всегда свежо и слегка прохладно. Температура воздуха – не выше 22, во время сна – не выше 18, но и не ниже 14 градусов. Влажность воздуха должна поддерживаться на уровне 40-60%. При этом пол в помещении должен быть теплым и в присутствии детей – никаких сквозняков! А вот когда они на прогулке или в спортзале – обязательное сквозное проветривание!

Большое влияние на укрепление организма детей оказывают прогулки на свежем воздухе в любое время года. Их продолжительность устанавливается воспитателем зависимо от погодных условий. В летнее время, когда температура воздуха в тени достигает 18–20 градусов, жизнь детей должна обязательно быть на воздухе: в холодное время года длительность пребывания детей зависит от погоды.

В начале закаливания и в холодное время года утреннюю гимнастику проводят в помещении, предварительно хорошо проветренном, при открытых фрамугах или форточках. Для детей в возрасте 4–7 лет температура воздуха при воздушных ваннах во время гимнастики или подвижных игр может снижаться до 17–18 °С. Постепенное облегчение одежды во время воздушных ванн помогает регулировать силу раздражающего действия воздуха в процессе закаливания.

Вначале обнажают руки, заменяя рубашку с рукавами майкой, затем снимают чулки, оставляя ребенка в трусах и майке, и, после того как он привыкнет к такому костюму, проводят воздушную ванну и утреннюю гимнастику в одних трусах. **Детей с признаками пониженной адаптации к изменению температуры окружающего воздуха (стойкая бледность кожных покровов, цианотическая мраморность (синюшность) кистей и стоп, жалобы на дискомфорт) нельзя отстранять от щадящих закаливающих процедур** (например, ребенок может быть раздет частично, воздушные ванны можно проводить всего 5 мин., но по несколько раз в день)

Правильный выбор детской одежды имеет очень большое значение в процессе закаливания.

В летнее время одежда ограждает ребенка от перегревания, зимой — от переохлаждения. Ценным качеством тканей для детской одежды является их воздухопроницаемость, так как роль кожного дыхания у ребенка значительно больше, чем у взрослого. Прием воздушных ванн проводят в хорошо проветренном помещении. Первые воздушные ванны для здоровых детей могут длиться 10-30 мин при температуре воздуха 17-24 С в зависимости от возраста. В дальнейшем их продолжительность увеличивается на 10 мин и доводится до двух часов.



ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ – СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ

Солнечный свет – мощное лечебное и **профилактическое средство**. **Закаливание** солнцем можно начинать с первых теплых весенних дней и продолжать его летом и ранней осенью. Для закаливания солнечными лучами здоровых детей совершенно **необязательны** специальные солнечные ванны, во время которых дети должны лежать, поворачиваясь с одной стороны на другую через строго определенные интервалы времени. Физиологические особенности детского организма таковы, что спокойное лежание в бодром состоянии сопровождается у них значительным напряжением нервной системы.

правила

- ❖ Солнце действует на организм сильнее, чем вода и воздух, поэтому облучению солнцем должны предшествовать воздушные ванны и водные процедуры
- ❖ Солнечные ванны проводятся в середине прогулки, в процессе игры детей; воздушная ванна должна предшествовать солнечной и заканчивать ее
- ❖ Детям вначале надевают рубашки с короткими рукавами, оставляя обнаженными руки и ноги, затем через 2—3 дня — майки, а спустя еще 2—3 дня выводят под солнце в одних трусах; голова всегда должна быть защищена панамой или шапочкой с козырьком
- ❖ Ванны нежелательно принимать натошак. Абсолютным противопоказанием к закаливанию солнцем является температура воздуха выше 30 °С. В жаркий полдень солнечные ванны исключаются; их отменяют при проявлениях перегревания

Солнечные лучи, кроме видимых, содержат невидимые лучи: ультрафиолетовые и инфракрасные. Эти лучи главным образом и оказывают биологическое влияние на живой организм. Солнечные ванны нужно проводить осторожно, с учетом состояния здоровья детей, время пребывания детей 7 лет на солнце, например, 30–40 минут. На время солнечных ванн все тело ребенка, кроме головы, остается открытым, а на глаза надевают очки с темными стеклами. Для равномерного облучения всего тела ребенок должен сделать через одинаковые промежутки времени 4 оборота. После солнечной ванны хорошо провести обтирание водой или купание в открытом водоеме. Для предупреждения перегревания очень важно поддерживать водный баланс организма, для чего во время прогулки в жаркую погоду ребенку надо предлагать кипяченую остуженную воду.

Солнечные ванны целесообразно принимать утром, когда земля и воздух менее нагреты, жара переносится значительно легче.

Нельзя принимать солнечные ванны при недомоганиях, головных болях, повышенной температуре тела, сразу после перенесенных тяжелых заболеваний, при резко выраженной слабости, исхудании, расстройствах пищеварения.



ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ – ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Водные процедуры, по сравнению с воздушными, безусловно, более энергичное средство закаливания. Применяются следующие их виды: обтирание и общее обливание тела, обливание ног, купание в открытых водоемах и контрастные процедуры.

Обтирание – слегка отжатой салфеткой обтирают вначале верхние и нижние конечности от периферии к центру, затем спину, ягодицы, шею, грудь, живот. Водные процедуры имеют перед воздушными то преимущество, что их можно легко дозировать. Умывание, которое ежедневно проводят по утрам с гигиенической целью, при определенной организации может оказать на детей и закаливающее влияние. Для этого температуру воды при умывании постепенно снижают на 1 градус через каждые 2–3 дня. Ножные ванны являются хорошим средством закаливания.

Как известно, переохлаждение ног нередко приводит к простудным заболеваниям, так как при сильном их охлаждении сужаются кровеносные сосуды носоглотки. Ножные ванны способствуют закаливанию всего организма. Закаливание ног можно проводить в любых условиях, обливая их либо из лейки, либо погружая в таз с водой, температура которой постепенно, через каждые 3–4 дня, снижается на 1 градус и доводится с 36 градусов до 18–16 градусов для детей 7–8 лет.

Обширное умывание. Ребёнок должен:

- Открыть кран с водой, намочить правую ладонку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.
- Намочить обе ладонки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».
- Намочить правую ладонку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».
- Намочить обе ладонки 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.



ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ – ХОЖДЕНИЕ БОСИКОМ

Хождение босиком – важное **закаливающее средство**, поскольку охлаждение ног дает рефлекторную реакцию спазма сосудов кожи, носоглотки, почек и чаще всего бывает причиной возникновения так называемых **простудных заболеваний**. Кроме того, хождение босиком является **профилактикой плоскостопия**.

Естественные силы природы – воздух, вода и солнечные лучи – были и остаются нашими союзниками, источниками бодрости и здоровья, непревзойденными средствами **закаливания в летний период**.



ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ – ПОЛОСКАНИЕ РОТОВОЙ ПОЛОСТИ

Полоскание ротовой полости. К слову, для этого можно использовать как обычную воду, так и специально приготовленный настой: в 1 стакане кипяченой охлажденной воды следует настоять 1 раздавленный зубок чеснока – в течение часа. Особенно хороша такая водичка в период респираторно-вирусных эпидемий, ею можно также закапывать нос. Еще для старших деток для полоскания можно использовать йодно-солевой раствор (на 1 литр воды 1 столовая ложка соли и 3-4 капли йода) и травяные настои.

Из относительно безобидных закаляющих процедур, применяемых в детском саду, – растирание мокрым полотенцем и хождение по «дорожке здоровья» (коврик с шипами, накрыт влажной салфеткой, смоченной в 10%-ом солевом растворе), недлительное хождение босиком по полу.



ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ – ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ 5-МИНУТКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА

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.

РАДОСТНОЕ ПРОБУЖДЕНИЕ!

- Объявляется подъём! Сон закончился – встаем.

Но не сразу. Сначала руки: проснулись, потянулись (*дети лежат в кроватях на спине, движения прямыми руками вперед- вверх, согнутыми руками в стороны*).

- Выпрямляются ножки, поплясали немножко (*движения стопами вправо-влево, вперед-назад, переступание согнутыми ногами по кровати*).

- На живот перевернемся, прогнемся (*упражнение «Колечко»*).

- Немножко поедем на велосипеде (*имитация движений велосипедиста*).

- Голову приподнимаем, лежать мы больше не желаем. Раз, два, три и точно в раз на коврик нужно нам попасть (*дети встают на коврик и передвигаются по нему*).

- Этот коврик не обычный, пуговичный, симпатичный. Этот коврик очень важный. Он лечебный, он массажный. Потопчитесь, походите, и немного потрусите.

- Теперь по полу пойдём, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, а потом вприсядку.



ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ В РЕЖИМЕ ДНЯ

1. Соблюдение режима проветривания.
2. Умывание прохладной водой.
3. Утренняя гимнастика на воздухе и в зимний период до -15.
4. Физминутки.
5. Подвижные игры
6. Самостоятельная деятельность детей в физкультурном уголке.
7. Дидактические настольные игры.
8. Физкультурные занятия.
9. Добавление в обед лук и чеснок в осеннее – весенний период.
10. Дыхательная гимнастика.
11. Корректирующие дорожки.
12. Прогулки 2 раза в день.