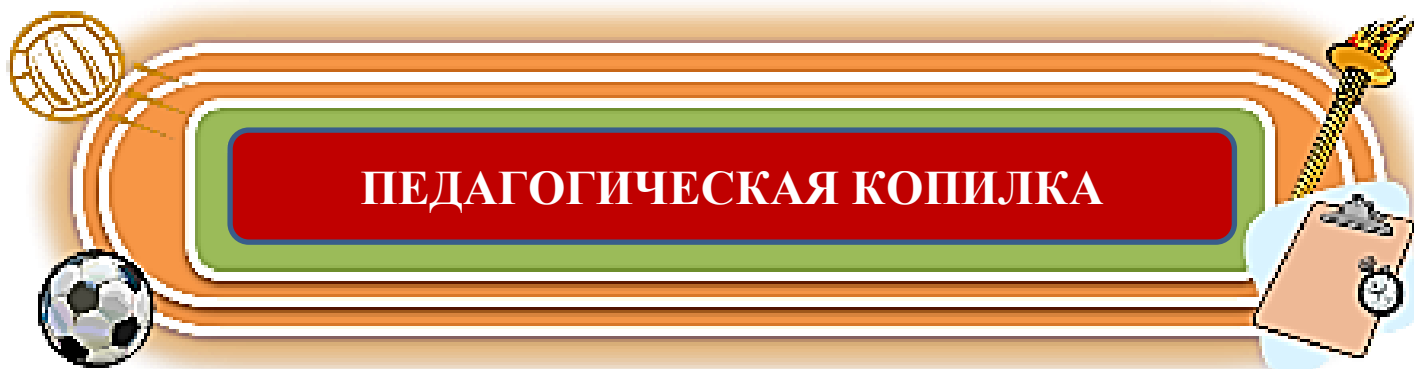


Автор-составитель:
инструктор по физической культуре
МАДОУ д/с № 13 «Сказка»
г. Краснокаменск
Ермолаева В.В.



**Консультативно-информационный материал
для воспитателей**

«СИСТЕМА ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ В ДОУ»

Сначала разберемся в терминологии. Что же такое закаливание?

Закаливание — это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию.

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

Оно положительно действует на механизмы приспособления к перепадам температуры, 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.



Основными природными факторами закаливания являются:

СОЛНЦЕ



ВОЗДУХ



ВОДА



Закаливание детей дошкольного возраста в ДОО состоит из **системы мероприятий**, включающих элементы закаливания в повседневной жизни, которые включены в режимные моменты и специальные мероприятия:

- ❖ воздушные ванны и солнечные ванны;
- ❖ водные процедуры: обливание ног, обтирание тела, обливание тела;
- ❖ правильно организованная прогулка;
- ❖ утренняя гимнастика и физкультурные занятия на свежем воздухе;
- ❖ утренний прием детей на воздухе;
- ❖ умывание холодной водой в течение дня;
- ❖ сон в хорошо проветриваемых помещениях;
- ❖ босоножье: хождение босиком до и после дневного сна, хождение босиком по «дорожке здоровья», массажным коврикам после дневного сна и т.д.
- ❖ оздоровительная гимнастика после сна.

При организации закаливания необходимо соблюдать ряд **правил, принципов** закаливания для достижения наибольшего эффекта от его проведения.

1. Воздействие на организм раздражающего фактора должно быть **постепенным**. Этот принцип очень важен, так как детский организм не обладает большой сопротивляемостью и применение сильных раздражителей, без предварительной, постепенной подготовки, может привести к отрицательным результатам. Закаливание детей даст наилучший результат, если устанавливается строгая дозировка и постепенное усиление раздражения. Лучше всего закаливание начинать в теплое время года.

2. **Последовательность** применения закаливающих процедур. Сначала следует проводить воздушные ванны, а затем можно переходить к водным и солнечным.

3. Необходимо при проведении закаливания соблюдать **систематичность**. При систематическом закаливании ответная реакция организма ускоряется и совершенствуется. Привычка к раздражителю образуется лишь в том случае, если этот раздражитель действует непрерывно в течение более или менее продолжительного времени. Если закаливающие процедуры проводить случайно, с перерывами, то организм ребенка не успеет привыкнуть к действию прохладного воздуха, воды, солнечным излучениям, не может закрепить полученные результаты.

4. Должна соблюдаться **комплексность** проводимых закаливающих мероприятий, тогда организм закаливается всесторонне. Следует сочетать закаливающие мероприятия с двигательной активностью детей, гимнастическими упражнениями, пребыванием на свежем воздухе, соблюдением режима дня и т.д.

5. Большое значение при проведении закаливающих процедур имеет **принцип индивидуальности** (возраст ребенка, состояние его здоровья, уровень закаленности, пол).

6. Обязательным условием для проведения закаливающих процедур является **положительная эмоциональная реакция** на процедуру. Ничего не получится, если ребенок плачет или утомлен предыдущей деятельностью. Важно создать благоприятную обстановку, создать игровую мотивацию в сочетании с музыкой, настроить ребенка на получение удовольствия, на приобретение бодрости и прекрасного самочувствия. Роль взрослого имеет немаловажное значение. Он должен

быть примером подражания для достижения главной цели – укрепление здоровья воспитанников.

Всех детей по отношению к закаливанию можно разделить на три группы:

1 группа: дети здоровые, ранее закаливаемы (так как это уже закаленные дети, то им можно применять любые закаливающие мероприятия, вплоть до интенсивных);

2 группа: дети здоровые, впервые приступившие к закаливанию, или дети, имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья;

3 группа: дети, имеющие хронические заболевания или выраженные отклонения в функциональном состоянии. К этой категории относятся часто болеющие дети (это щадящее закаливание, наиболее применимо в ДОУ).

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.



ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЦЕМ

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.

Летом наиболее эффективным мероприятием по закаливанию организма детей является применение солнечных ванн. Оно проводится на освещенном солнцем участке с кратковременным пребыванием по 5-6 минут в день, по мере появления загара продолжительность пребывания на солнце не увеличивается, но в течение дня может составить 40-50 минут.



Лучше всего принимать солнечные ванны рано утром или вечером после 16 часов; в это время в спектре солнечного света присутствует наибольшее количество ультрафиолетовых лучей и наименьшее количество инфракрасных лучей (несущих тепло и обжигающих). В городских условиях во второй половине дня воздух наиболее пыльный и загазованный – поэтому для детей принятия солнечных ванн благоприятным остается в утреннее время.

Солнечные лучи оказывают благоприятное влияние на организм только при правильном использовании, в противном случае могут причинить вред. Обязательно голова ребенка должна быть покрыта головным убором, необходимо соблюдение питьевого режима.

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

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ

Наиболее доступное средство закаливания, которое подходит для всех детей. Воздушные ванны способствуют улучшению обмена веществ, повышают аппетит, нормализуют сон, а так же 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.

Режим дня ДОО направлен на закаливание организма ребенка:

- ❖ утренний прием на воздухе,
- ❖ утренняя гимнастика на воздухе,
- ❖ физкультурное занятие на свежем воздухе,
- ❖ досуг и развлечения на воздухе,
- ❖ гимнастика после дневного сна,
- ❖ дневная и вечерняя прогулка.

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 обруч до конца дорожки, обежать 2—3 раза вокруг дерева, беседки и т.д.

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.



ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

Водные процедуры возбуждают нервную систему, поэтому их следует проводить после утреннего или дневного сна. Вытирание кожи после любой водной процедуры сухим полотенцем обеспечивает хороший ее массаж, способствует лучшему кровообращению, а следовательно и питанию.

При проведении водных процедур с детьми дошкольного возраста следует придерживаться следующих **правил**:

1. Надо, чтобы дети к воде подходили с теплым телом, при этом нужно, чтобы в помещении, где это происходит, температура должна соответствовать принятым для данного возраста, а также, чтобы детям не приходилось долго ожидать своей очереди.
2. Необходимо проследить за своевременным появлением покраснения кожи. Если эта реакция запаздывает, надо способствовать ее наступлению, тщательным растиранием кожи полотенцем "до красноты".
3. Чем холоднее вода, тем короче должно быть время ее "соприкосновения с телом".

Традиционными водными процедурами, которые проводятся в детских садах, являются:

- ❖ умывание,
- ❖ обтирания,
- ❖ обливания.

Закаливание водой в режиме дня проводится: во время гигиенических процедур после улицы; перед приемом пищи; после сна.

Обширное умывание

Умывание — самый доступный в быту вид закаливания водой. Детям, рекомендуется ежедневно умывать не только лицо и руки, но также шею и верхнюю часть груди до пояса. Ребенок моет с мылом руки до локтей, затем водой, набранной в пригоршню, последовательно обмывает руки до плеч (поочередно), лицо, шею, грудь и подмышки, обмыть спину придется помочь. По окончании мытья ребенок перекидывает через шею полотенце и быстрыми движениями (вначале с помощью взрослого) вытирает грудь, лицо, шею и т. д.



Начинать умывание надо теплой водой ($t\ 30\text{—}32^{\circ}\text{C}$), постепенно снижая ее температуру до комнатной, а затем использовать воду из-под крана. Вода для умывания на ночь более теплая (на 2°C выше утренней).

Обливание

Обливание бывает **местное** и **общее**.

Местное обливание: обливание ног, чаще всего используется в яслях и младших группах. 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 30°C, через каждые 10 дней ее снижают на 1—2 градуса. Конечная температура воды не должна быть ниже 18°C.

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

Общее обливание надо начинать с более высокой температуры преимущественно летом, а в осенне-зимний период надо организовать так, чтобы вода охватывала возможно большую поверхность тела, спину, затем грудь и живот, затем правый и левый бок. После окончания - растереть полотенцем. Время под струей 20 - 40 секунд. Душ действует сильнее, чем простое обливание. Вода из душа оказывает массирующее действие, ощущается как более теплая, чем даже вода при обливании.

Обтирание

Обтирание - самая нежная из всех водных процедур. Его можно применять во всех возрастах, начиная с младенческого.

Выполняется процедура следующим образом: смоченным концом полотенца или рукавичкой обтирают руки, шею, грудь, живот, ноги, спину, сразу же вытирая насухо до легкого покраснения. Ткань рукавички должна удовлетворять следующим требованиям: хорошо впитывать воду и не быть слишком мягкой. Желательно, чтобы рукавички были хорошо смочены, но вода не должна с них капать.

Обтирание сопровождается легким массирующим действием, а массаж всегда делают от периферии к центру, поэтому конечности надо обтирать снизу вверх (руки от кисти, ноги от стопы). Температура воды вначале 30°, постепенно ее снижают, доводя до комнатной.



ХОЖДЕНИЕ БОСИКОМ, ИЛИ БОСОНОЖЬЕ

Ходжение босиком относится к нетрадиционным методам закаливания, который является также хорошим средством укрепления сводов стопы и ее связок. Так как хождение босиком является средством закаливания, необходимо руководствоваться принципами постепенности и систематичности.

Начинают хождение босиком при температуре пола не ниже +18° С . Вначале это осуществляется в носках в течение 4-5 дней, затем полностью босиком по 3-4 минуты, увеличивая ежедневно время процедуры на 1 минуту и постепенно доводя ее до 15-20 минут.



Хожение босиком рекомендуется во всех возрастных группах. Дети старших групп проводят босиком утреннюю зарядку (в помещениях), физкультурные занятия, подвижные игры. Детям, которые легко простужаются и часто болеют, рекомендуется первоначально ходить по полу в носках, а уже затем босиком.

Следующий этап — хождение босиком по земляному грунту во дворе, в саду, на улице в течение лета. Приступая к процедуре закаливания, необходимо помнить, что горячий песок или асфальт, снег, лед, острые камни, иглы в хвойном лесу и шишки оказывают сильное возбуждающее воздействие, в то время как теплый песок, мягкая трава, дорожная пыль, ковер в помещении успокаивают.

Главный смысл хождения босиком заключается в закаливании кожи стоп к влиянию пониженных температур, которое осуществляется главным образом действием низких температур пола, земли.

Данный вид закаливания уместно сочетать с играми и упражнениями для профилактики плоскостопия. Так, в старшей группе применяются: ходьба на носках с различным положением рук, по ребристой доске, палке или толстому шнуру, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, на месте, не отрывая носка от пола; перекаты с носка на пятку стоя на полу или на палке; катание палки и мяча ступней и пальцами ноги вперед-назад; «рисование» простых геометрических фигур путем катания резинового мячика; захват и подъем пальцами ног мелких предметов (палочек, камушков, шишек); игровое упражнение «Если бы ноги стали руками» (условное выполнение ногами функций рук); перешагивание через гимнастические палки, набивные мячи.

Хождение по солевым дорожкам

Эффективным средством закаливания является хождение по солевым дорожкам. Эффект солевых дорожек заключается в том, что соль раздражает стопу ребенка, богатую нервными окончаниями, вызывая расширение, периферических сосудов стоп. Рефлекторно усиливается теплообразование, увеличивается прилив крови к нижним конечностям и стопам, длительное время сохраняется тепло. Этот метод закаливания показан всем детям дошкольного возраста.

Закаливание проводится после дневного сна под наблюдением воспитателя. Ребенок проходит босиком по фланелевому коврику, смоченному 10% (1 кг соли на 10 л. воды) раствором поваренной соли комнатной температуры.



Дети топчутся на коврике в течение 2-х минут. Затем дети переходят на второй коврик, стирая соль с подошвы ног, а затем переходят на сухой коврик и вытирают ступни насухо. Важным моментом при проведении закаливания является то, что стопа должна быть предварительно разогрета. С этой целью используется массажеры для стоп, пуговичные и палочные дорожки.

Данный метод закаливания доступен и прост, не требует больших материальных затрат и времени, доставляет удовольствие детям. А самое главное обладает

выраженным эффектом, играет существенную роль в профилактике простудных заболеваний у детей.

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.

В комплексы бодрящих гимнастик необходимо включать упражнения по профилактики плоскостопия, нарушений осанки, массаж рук и ног, пальчиковую и дыхательную гимнастики.

После гимнастики ребенок выходит в групповую комнату, где температура на несколько градусов ниже, чем в спальне т.к. во время «тихого часа» групповое помещение проветривается (сквозное проветривание). Так же целесообразно использовать коррекционно-массажные дорожки, так же применяется босохождение.



Воспитание здорового ребенка является главной целью любого дошкольного учреждения. Потому что дошкольное детство - время интенсивного развития ребенка: приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых не возможен здоровый образ жизни!

Литература:

1. Голубева Л.Г. Закаливание малыша. Пособие для родителей / Л.Г. Голубева, И.А. Прилепина; под ред. В.А. Доскина. - М.: Просвещение, 2007. - 30 с.
2. Доронова Т.Н. Из детства - в отрочество: Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей 4-7 лет / Т.Н. Доронова, Л.Г. Голубева, Н.А. Гордова и др. - М.: Просвещение, 2004. - 143 с.
3. Праздников В.П. Закаливание детей дошкольного возраста / В.П.Праздников. - Л.: Медицина, 1989. - 128 с.