



**Закаливание
как средство
оздоровления
детей**

Закаливание

- Система мероприятий, повышающих выносливость организма к многообразным влияниям внешней среды и воспитывающих способность организма быстро и без вреда для здоровья приспособиться к неблагоприятным воздействиям средствами самозащиты.
- Мощное оздоровительное средство, которое в 2-4 раза снижает число простудных заболеваний. Оно оказывает общеукрепляющее воздействие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.



Цели закаливания

- Укрепление здоровья детей.
- Повышение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным факторам внешней среды и заболеваниям.
- Рост физической работоспособности.
- Появление положительных эмоций, способствующих укреплению психического здоровья.
- Развитие эмоционально положительного настроения детей к закаливающим мероприятиям.

Во многом именно в дошкольном возрасте закладывается здоровье человека, поэтому в период нахождения в детском саду следует уделить процессу закаливания пристальное внимание.

Основные принципы закаливания

- Постепенность и последовательность (расширение зон воздействия и увеличение времени проведения процедур).

- Систематичность и постоянство (непрерывность).

- Комплексное использование природных факторов.

- Учет индивидуальных особенностей.

- Контроль за физиологической реакцией ребенка.



- Наличие обязательной эмоционально-положительной реакции малыша на любую закаливающую процедуру.

Требования для организации закаливания

- Провести комплексную оценку здоровья ребенка.
- Определить тип и дозировку закаливания.
- Выбрать метод закаливания.
- Соответствие возрасту.
- Учитывать противопоказания к закаливанию организма.

Противопоказания

- Менее пяти дней после выздоровления или профилактической прививки.
- Менее двух недель после обострения хронического заболевания.
- Повышенная температура тела.
- Протест и страх ребенка.
- Температура окружающего воздуха ниже нормы.
- Период адаптации.

Средства закаливания

- Закаливание воздухом
- Закаливание водой
- Закаливание солнцем



«Солнце,
воздух и вода —
наши лучшие
друзья»

Первая половина дня

- Утренняя гимнастика ежедневно в проветренном помещении, в облегченной одежде под музыку.
- Облегченная одежда в группе.
- Температура воздуха в группе +21,+22 (соблюдение графика проветривания!)
- Умывание прохладной водой: руки до локтей, лицо.
- Физкультминутки на занятиях.
- Прогулки на свежем воздухе в любую погоду в одежде по сезону с соблюдением двигательного режима.

Утренняя гимнастика

- Утренняя гимнастика в детском саду имеет большое оздоровительное значение и является обязательной частью распорядка дня.
- Упражнения для утренней гимнастики в детском саду затрагивают различные мышечные группы: плечевой пояс, ноги, стопы, боковые мышцы туловища и мышцы спины, мышцы брюшного пресса.
- Проводим утреннюю гимнастику в хорошо проветренной зале.



Одежда в группе

Температура воздуха в группе	Количество слоев одежды	Одежда на ребенке
+23 и выше	1-2 слоя	тонкое х/б белье, легкое х/б платье, с короткими рукавами, носки, босоножки.
+21 +22	2 слоя	белье, платье х/б или полушерстяное с длинным рукавом, колготки для детей 3-4х- лет, для детей 5-7ми лет - гольфы, туфли.
+18 +20	2 слоя	белье, платье с длинным рукавом, колготки, туфли.
+16 +17	3 слоя	х/б белье, трикотажное или шерстяное платье с длинным рукавом, кофта, колготки, туфли.

Проветривание

- В первую очередь воспитатели детского сада должны позаботиться о том, чтобы в помещении группы был оптимальный микроклимат.
- В отсутствии детей организуем сквозное проветривание групповой комнаты и спальни в соответствии с установленным графиком;
- В присутствии детей организуем угловое проветривание групповой комнаты и спальни (при благоприятной погоде). При этом строго следим за тем, чтобы дети не находились в непосредственной близости к открытой фрамуге!
- Комнаты сна и игр должны быть слегка прохладными. Рекомендуемая температура воздуха при обучении составляет +22 градуса, в период сна +18 градусов. Важным нюансом является то, что в прохладное время года одеяло должно быть тёплое, чтобы под ним держалась температура в 39 градусов.

Физкультминутки

Физкультминутки — кратковременные физические упражнения, улучшающие кровообращение, работу сердца, легких, способствующие восстановлению положительно-эмоционального состояния.

Цель проведения физкультминуток — способствовать оздоровлению детей.

Исследования свидетельствуют о необходимости смены деятельности через каждые 20 минут.

Врачи советуют делать небольшие физкультминутки в детском саду в середине занятия, продолжительностью 2-3 минуты, после чего, ребенок, сняв напряжение, может с новыми силами приступить к занятиям.

Виды физкультминуток

- Упражнения для снятия общего и локального утомления;
- Упражнения для кистей рук;
- Гимнастика для глаз;
- Упражнения, корректирующие осанку;
- Дыхательная гимнастика;
- Упражнения с использованием танцевальных движений и музыки.

Прогулка

- Воспитатель первой выводит подгруппу детей, которые оделись быстрее, таким образом предупреждаем перегревание детского организма. Другую подгруппу на прогулку сопровождает помощник воспитателя.
- Следим за тем, чтобы дети были одеты по погоде. В случае потепления убеждаем детей надеть меньше одежды.
- Организуем прогулки при температуре воздуха не ниже - 20 С в безветренную и сухую погоду, регулируя время пребывания детей на воздухе.
- Во избежание переохлаждения обязательно организуем двигательную деятельность: подвижные игры, общеразвивающие упражнения.



Сон

- Сквозное проветривание спальни в отсутствии детей до +18 градусов.
- Раздевание и одевание детей в группе.
- Обеспечение спокойной обстановки перед сном.
- Сквозное проветривание группы во время тихого часа и закрытие окон за 30 минут до подъема детей.
- Закрытие фрамуги в спальне до подъема детей.

Организация сна детей

Организуем одевание и раздевание детей только в групповой комнате

Нервная система ребенка не способна выдержать бодрствование на протяжении целого дня. Если эмоциональные и физиологические силы малыша не восстанавливаются во время дневного сна, то ухудшается не только его настроение, но и самочувствие.

Вторая половина дня

- Пробуждение и гимнастика после сна под спокойную музыку.
- Ходьба по дорожке здоровья.
- Босохождение в сочетании с контрастными воздушными ваннами.
- Обширное умывание: руки до локтей, лицо.
- Элементы точечного массажа.
- Элементы дыхательных упражнений.
- Прогулка на свежем воздухе с соблюдением двигательного режима в одежде по сезону.

Гимнастика после сна

Цель: пробудить организм, нормализовать сердечно – сосудистую, дыхательную системы, снять сонливость, вялость; укреплять здоровье детей

Задачи:

повысить жизненный тонус, совершенствовать и развивать координацию движений, укреплять опорно-двигательный аппарат, воспитывать привычку к здоровому образу жизни



Элементы точечного массажа и дыхательные упражнения

Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний

Дыхательные упражнения очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру. Правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека

Точечный массаж + пальчиковая гимнастика

Крылья носа разотри – раз, два, три

И под носом ты утри – раз, два, три

Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять

Вытри пот теперь со лба – раз, два, раз, два

Серьги на уши повесь, если есть.

Заколкой волосы скрепи – раз, два, три

Сзади пуговку найди и застегни.

А сюда повесим брошку, разноцветную матрёшку.

А сюда браслетики, красивые манжетики.

Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.

Вот как славно потрудились и красиво нарядились.

Осталось ноги растереть и не будем мы болеть.

Мы во двор пошли гулять
Раз, два, три, четыре, пять,
(Ходьба на месте)
Мы во двор пришли гулять.
Бабу снежную лепили.
(Имитировать лепку комков)
Птичек крошками кормили,
(Крошить хлебushек всеми пальчиками)
С горки мы потом катались.
(Присесть, встать)
А еще в снегу валялись.
(Сесть на пол)
Все в снегу домой пришли,
(Отряхиваться)
Съели суп и спать легли.
(Производить движения воображаемой
ложкой, положить руки под щеку)



Босохождение

- Закаливание путём хождения босиком является отличной профилактикой простудных заболеваний.
- На подошве располагается большое количество чувствительных рецепторов, которые реагируют на температурные перепады. При постоянном ношении обуви ноги привыкают к особому микроклимату. Стоит этот микроклимат нарушить, как и организм уже реагирует заболеванием.
- Босохождение снижает чувствительность стоп ног к колебаниям температуры, что благотворно сказывается на здоровье.









Правильно организованная система закаливания

- Поддержит температурный баланс тела
- Нормализует поведенческие реакции ребенка
- Снизит инфекционно-воспалительные заболевания
- Улучшит показатели физического развития
- Повысит уровень физической подготовленности

**ЗДОРОВАЯ ПЛАНЕТА
НАЧИНАЕТСЯ С МЕНЯ**

