

«Закаливание – первый шаг на пути к здоровью»

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

Цель закаливания - тренировка защитных сил организма, выработка способности быстро адаптироваться к новым условиям.

Основная задача: осуществлять комплексный подход к оздоровлению дошкольника средствами природы с учетом уровня его индивидуального здоровья при активном включении ребенка в процесс его формирования.

Правила закаливания:

1. Регулярность. Занятия должны быть ежедневными, проходящими в одно и то же время суток.

2. Поэтапность. Нагрузку необходимо увеличивать постепенно, никаких резких скачков.

3. Интенсивность. Закаливание - это своего рода воздействие на организм непривычных нам условий. То есть температура должна быть выше той, которая постоянна в среде обитания.

4. Комбинация методов. Существует два метода - общий и местный. (например: обливание ног, остальное тело не тронуть, и наоборот, обливание до пояса не даёт эффекта на ноги.

5. Комплексный подход (*не надо ограничиваться только обливанием водой*)

6. Использование всех видов закаливания. (Принятие солнечных, воздушных ванн, закаливание с помощью снега, земли).

7. Положительные эмоции. Ощущения должны быть приятными. Учитывать индивидуальные характеристики, здоровье. Проведение в форме игры.

Соблюдение этих простых правил поможет выработать у ребёнка любовь к оздоровлению и здоровому образу жизни, а не привычку, вызванную стереотипным мышлением.

Закаливающие и оздоравливающие процедуры в ДОУ:

- утренний приём детей на свежем воздухе;
- утренняя гимнастика на свежем воздухе (апрель – октябрь, в помещении (*ноябрь – март*));
- динамические паузы, подвижные игры, дыхательная гимнастика, упражнения на профилактику плоскостопия физкультминутки на ООД;
- прогулки, походы;
- дневной сон без маек;
- бодрящая гимнастика с элементами массажа, хождение по «*дорожке здоровья*» (коврик с шипами, недлительное хождение босиком по полу, воздушные ванны, хождение босиком по мокрой, затем столько же – по сухой дорожке) и в конце -водные процедуры: ребенок мочит в воде

ладошку и проводит ею по второй руке – от кончиков пальцев до локтя. Так с обеими руками. Потом снова мочит уже обе ладони, проводит по шее и скулам. После вновь смоченной ладонью проводит по кругу в верхней части груди. Последний штрих – вновь смоченными в воде руками умывает лицо, еще раз ополаскивает руки водой, вытирается насухо, массируя тело махровой рукавичкой.

- прогулка во вторую половину дня.

Мы всегда помним, что первым требованием для проведения закаливания является обеспечение чистого воздуха, которое достигается проветриванием.

Всё это в комплексе даёт отличный результат, наши дети здоровы и жизнерадостны!

Методы закаливания:

Воздушные ванны: зимой в комнате, летом на улице при температуре +22+28 С, лучше утром. Начинать можно с двухмесячного возраста, первое время по 1 минуте 2-3 раза в день, через 5 дней увеличить время на 1 минуту, доведя к 6 месяцам до 15 минут и к году до +16 С.

Закаливание солнечными лучами: лучше в тени деревьев, в безветренную погоду, при температуре воздуха не ниже +22 С. Начиная с возраста 1,5-2 года дети могут загорать в одних трусиках, продолжительность с 3 до 10 минут, увеличивая за 7-10 дней до 20-25 минут. Оптимальное время с 9 до 12 часов дня.

Недопустимо пребывание детей «на солнце» при температуре воздуха +30 С и выше, ввиду возможного перегревания.

Влажное обтирание: проводится смоченным в воде и отжатым куском чистой фланели, один раз в день по 1-2 минуте. Начинать с рук - от пальцев к плечу, затем ноги, грудь, живот и спину до легкого покраснения. Температура воды в возрасте 3-4 года +32 С, 5-6 лет +30 С, 6-7 лет +28 С; через 3-4 дня снижают на 1 С и доводят до +22+18 С летом и +25+22 С зимой. По окончании ребенок должен быть тепло одет. В случае перерыва, начинают с сухих обтираний.

Закаливание ротоглотки: полоскание ротоглотки любой дезинфицирующей травой 3-4 раза в день (*лучше после посещения детского сада, школы, кинотеатра и т. д.*). После приготовления настой разделить пополам, полоскать попеременно, один раз в неделю температуру во втором стакане снижать на 0,5-1 С. Начинать с температуры +24+25 С.

Ножные ванны: обливание ног в течении 20-30 секунд водой температуры +32+34 С, с постепенным снижением один раз в неделю на 1 С до +10 С. Можно чередовать холодное и теплое обливание, по 3-6 раз. По окончании ноги растирают до розового цвета кожных покровов.

Общее обливание: начинать с 9-10 месяцев, голову не обливать, при этом ребенок стоит или сидит. Температура воды в возрасте до одного года +36 С, 1-3 года +34 С, старше 3 лет +33 С. Постепенно снижая на 1 С в неделю, до +28 С зимой и +22 С летом. Длительность до 1,5 минут. После растереть тело полотенцем до розового цвета.

Душ: после 1,5 лет. Лучше утром по 30-90 секунд при температуре воды +34 С, постепенно снижая до +28 С зимой и +22 С летом.

Плавание: одна из самых эффективных форм закаливания. Сочетает в себе влияние воды, воздуха, температуры, двигательной активности ребенка. Можно начинать обучение с первых месяцев жизни, но под обязательным руководством опытного инструктора.

Войтко А.А., медицинская сестра
МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 184»