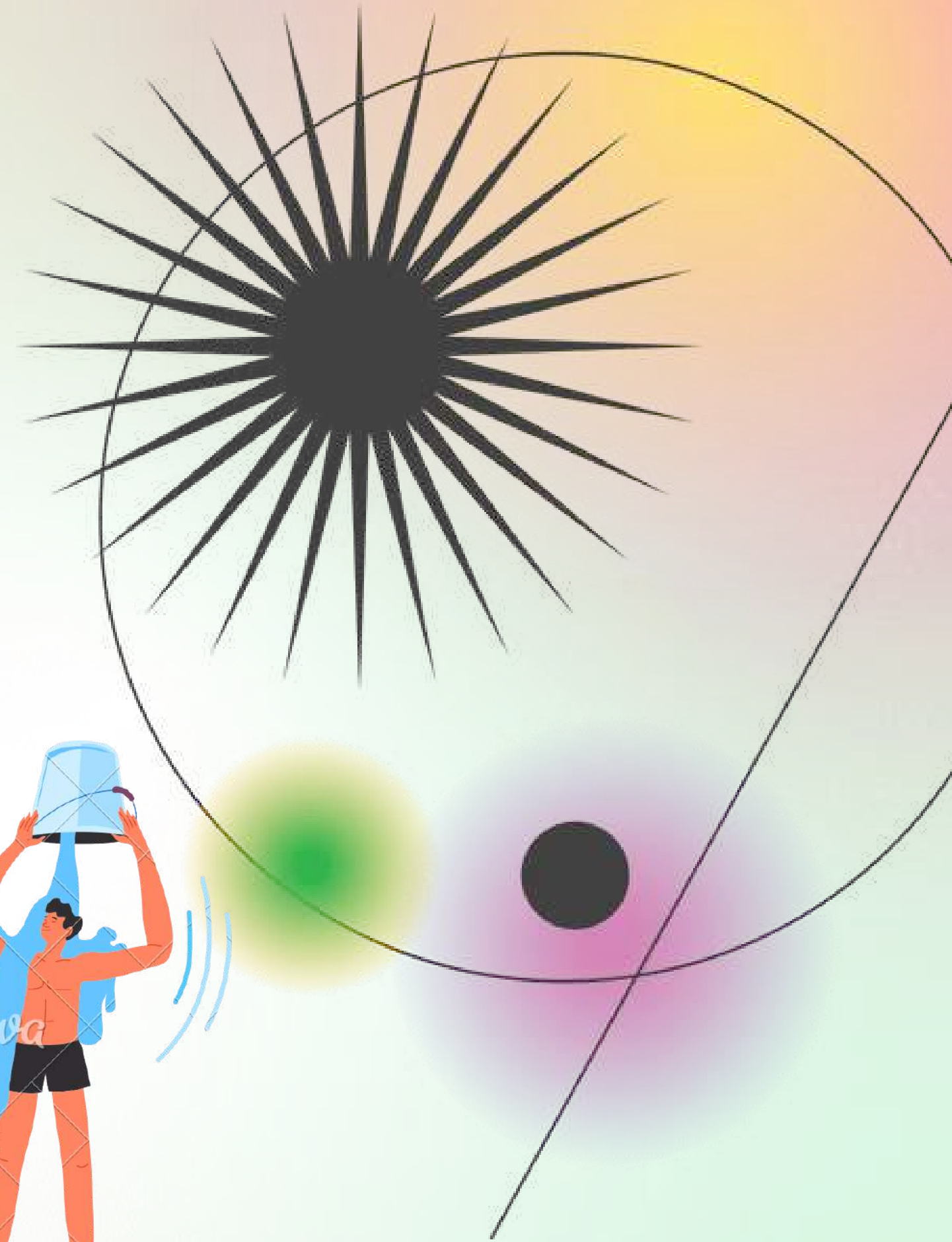


Основные способы закаливания детей в детских дошкольных учреждениях. Особенности проведения закаливающих процедур детям дошкольного возраста в условиях Крайнего Севера

**к.п.н., доцент Сетяева Н.Н.
nsetyaeva@yandex.ru**





**В РАЗДЕЛЕ "ТРЕБОВАНИЯ К СТРУКТУРЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ЕЕ ОБЪЕМУ"
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОВОРИТЬСЯ, ЧТО**

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; **становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).**

"СанПиН 2.4.1.2660-10. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы")
(Зарегистрировано в Минюсте РФ 27.08.2010 N 18267)



XIII. Требования к организации физического воспитания

13.2. Рациональный двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом состояния здоровья, возрастно-половых возможностей детей и сезона года

13.6. Закаливание детей включает систему мероприятий

- элементы закаливания в повседневной жизни: умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе;
- специальные мероприятия: водные, воздушные и солнечные.

13.7. При организации плавания детей используются бассейны, отвечающие требованиям к плавательным бассейнам, их устройству, эксплуатации и качеству воды

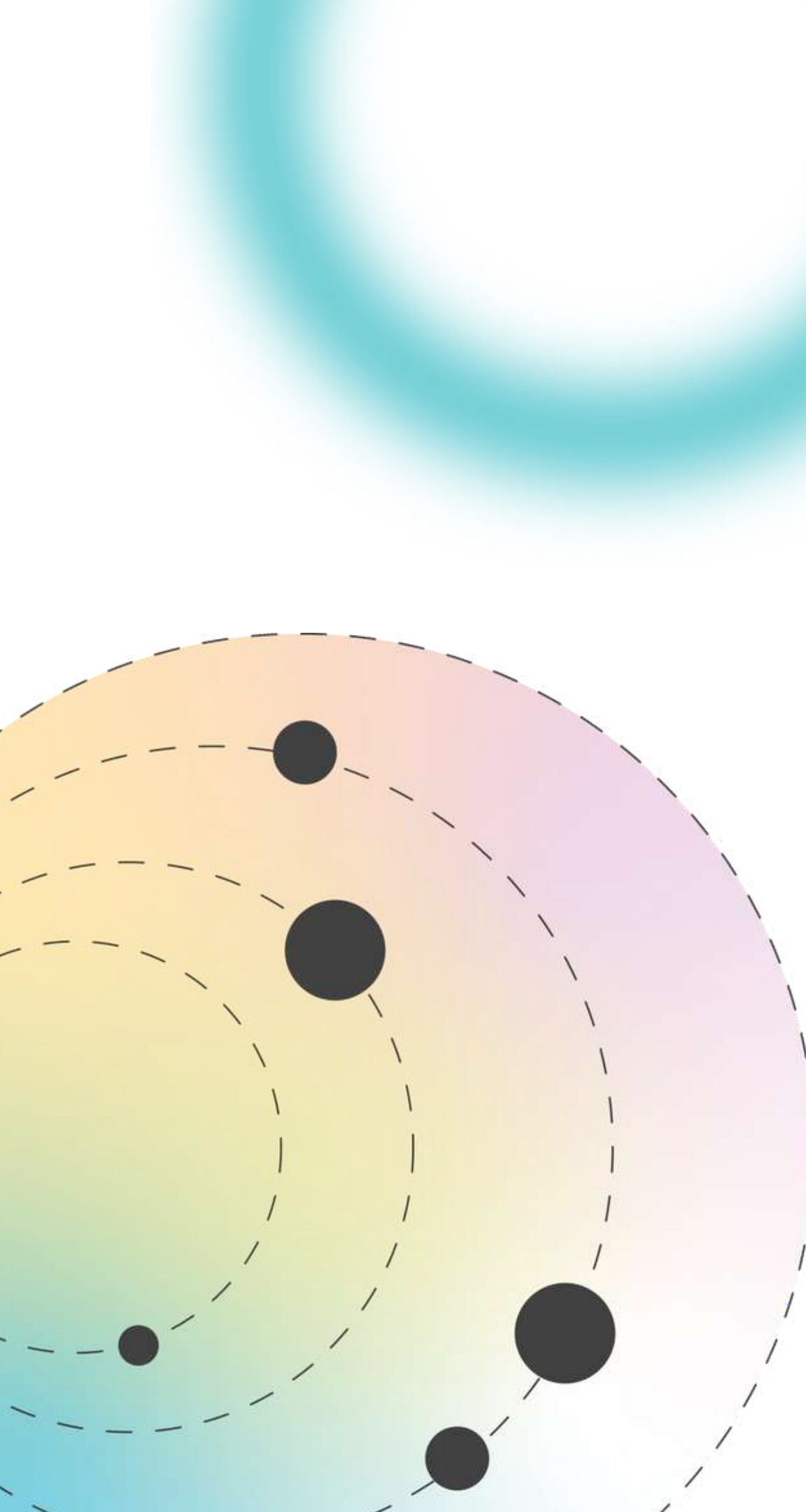
В холодный период года занятия в бассейне предпочтительно проводить после прогулки. При организации плавания в бассейне перед прогулкой для предупреждения переохлаждения детей необходимо предусмотреть промежуток времени между ними не менее 50 минут. Для профилактики переохлаждения детей плавание в бассейне не следует заканчивать холодной нагрузкой (холодный душ, проплывание под холодной струей, топтание в ванночке с холодной водой).

13.8. При использовании сауны с целью закаливания и оздоровления детей необходимо соблюдать следующие требования:

Присутствие медицинского персонала при организации плавания в бассейне и при приеме детьми процедур в сауне обязательно

Здоровье человека зависит:





Закаливание как воспитание в организме способности быстро и правильно приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды. Закаливание – это своеобразная тренировка защитных сил организма, подготовка их к своевременной мобилизации

Известный русский педиатр Г.Н. Сперанский



Закаливание — это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию физических факторов окружающей среды (низкой и высокой температур, пониженного атмосферного давления и др.), важная часть физической культуры, а также профилактических и реабилитационных мероприятий

Закаливание — это система процедур, которые повышают сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, вырабатывают иммунитет, улучшают терморегуляцию, укрепляют дух



Закаливание – это тренировка защитных сил организма, их подготовка к своевременной мобилизации при необходимости в критических условиях

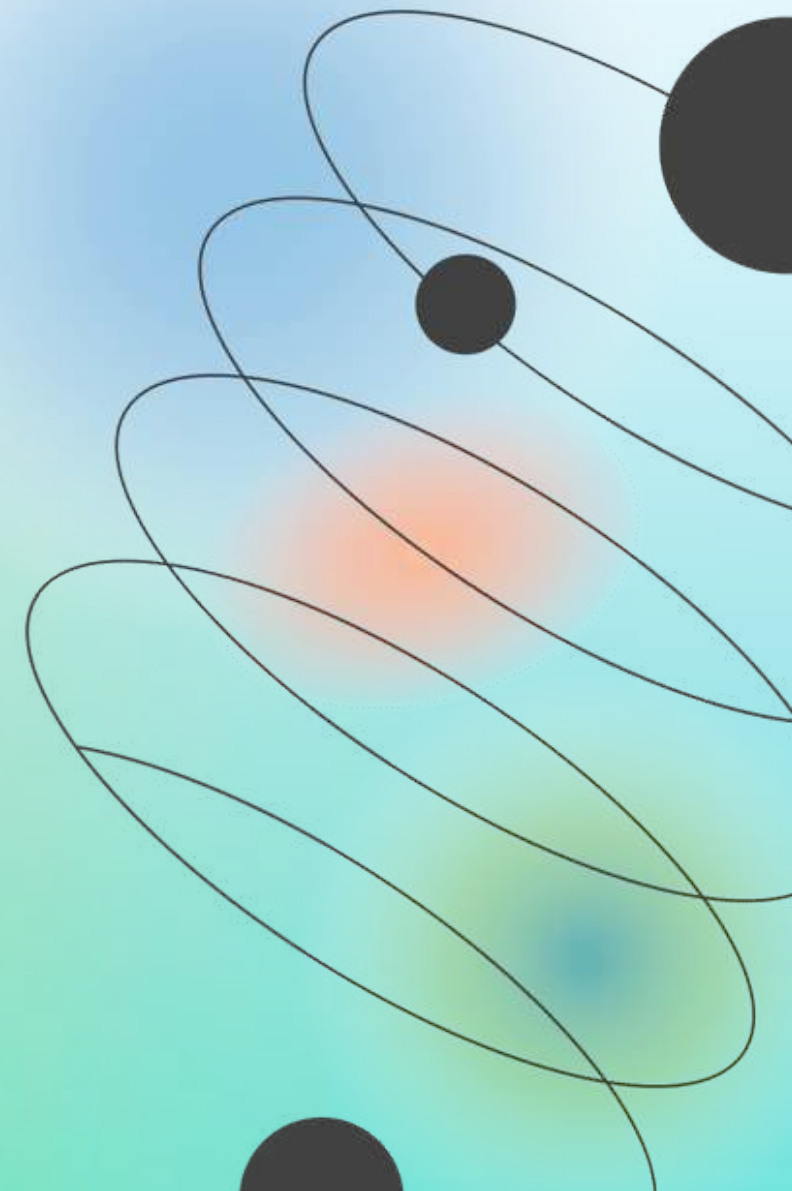
Закаливание человека – это «приучать его ко всем лишениям, нуждам, непогоде, воспитывать в суровости»

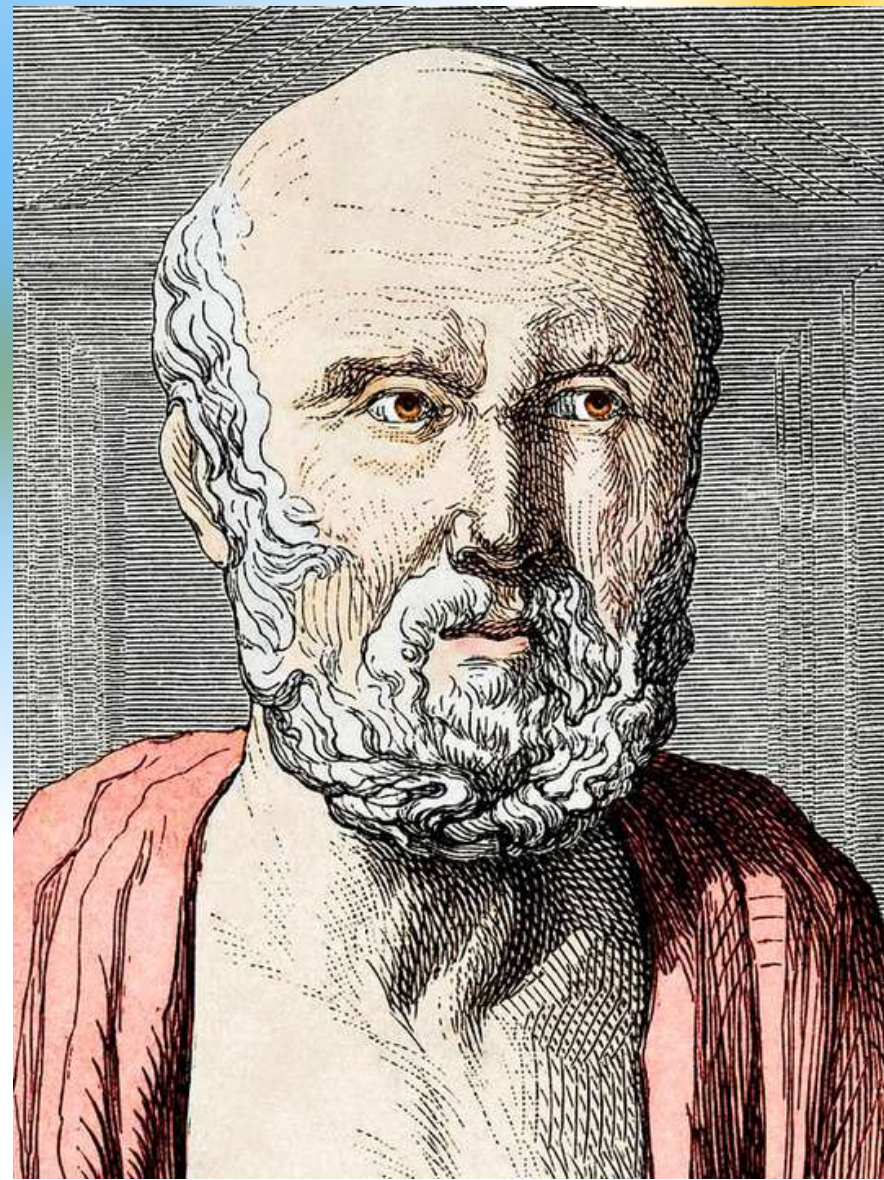
В. Даль, «Толковый словарь живого великорусского языка»

Исторические аспекты применения закаливающих процедур

В странах Древнего Мира - Греции, Риме, Китае, Индии, Египта, Руси - существовал культ здоровья и красоты тела. Поэтому в систему физического воспитания различные средства закаливания входили как неотъемлемая составная часть.

Абу Али ибн-Сина (Авиценна) в 8-9 вв. создал «Канон врачебной науки». Он разделил медицину на теоретическую и практическую, а последнюю - на науку сохранения здоровья и науку лечения больного тела





«Что касается состояния погоды на
каждый день, то холодные дни
укрепляют тело, делают его упругим
и удобоподвижным»

Гиппократ

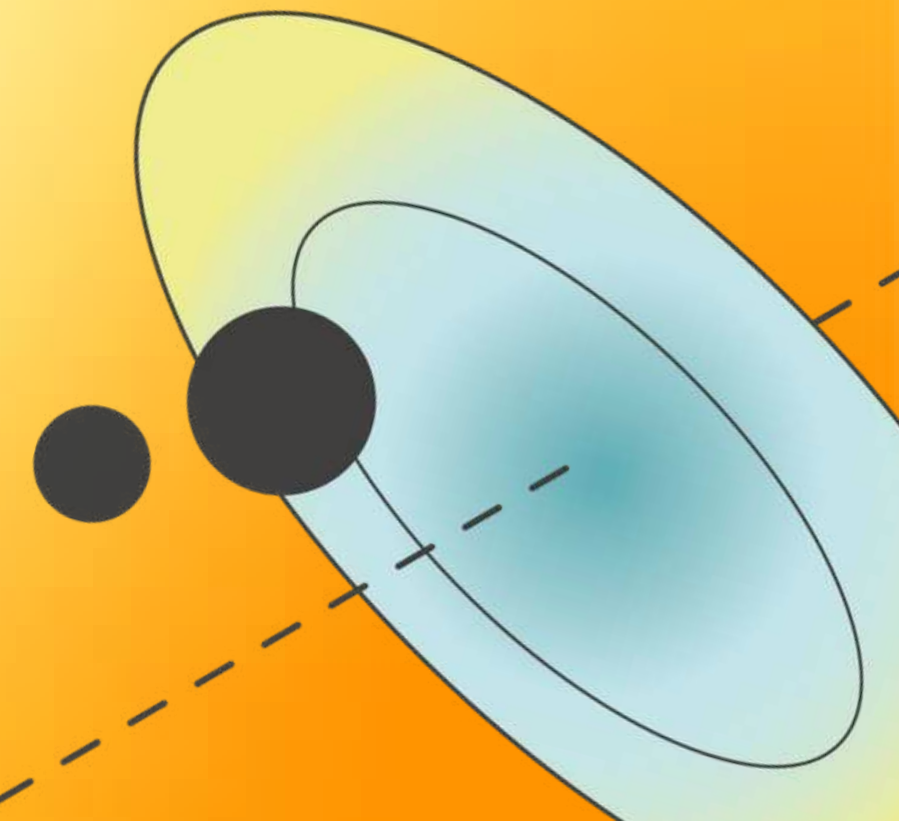
**Целительное действие солнца было хорошо известно в
Древнем Египте, о чем свидетельствуют надписи на
стенах древних храмов**

**Первым же врачом, рекомендовавшим применение с
лечебной целью солнечных ванн, был Гиппократ**

«Мудрый лечит ту болезнь, которой еще нет в теле человека, потому что применять лекарства, когда болезнь уже началась, это все равно, что начинать копать колодец, когда человека уже мучит жажда, или ковать оружие, когда противник уже начал бой. Разве это не слишком поздно?»

«Трактате о внутреннем»

В Древнем Китае профилактика болезней и укрепление здоровья носили государственный характер. Важнейшими средствами закаливания считались физические упражнения, водные процедуры, солнечное облучение, массаж, лечебная гимнастика, диета.

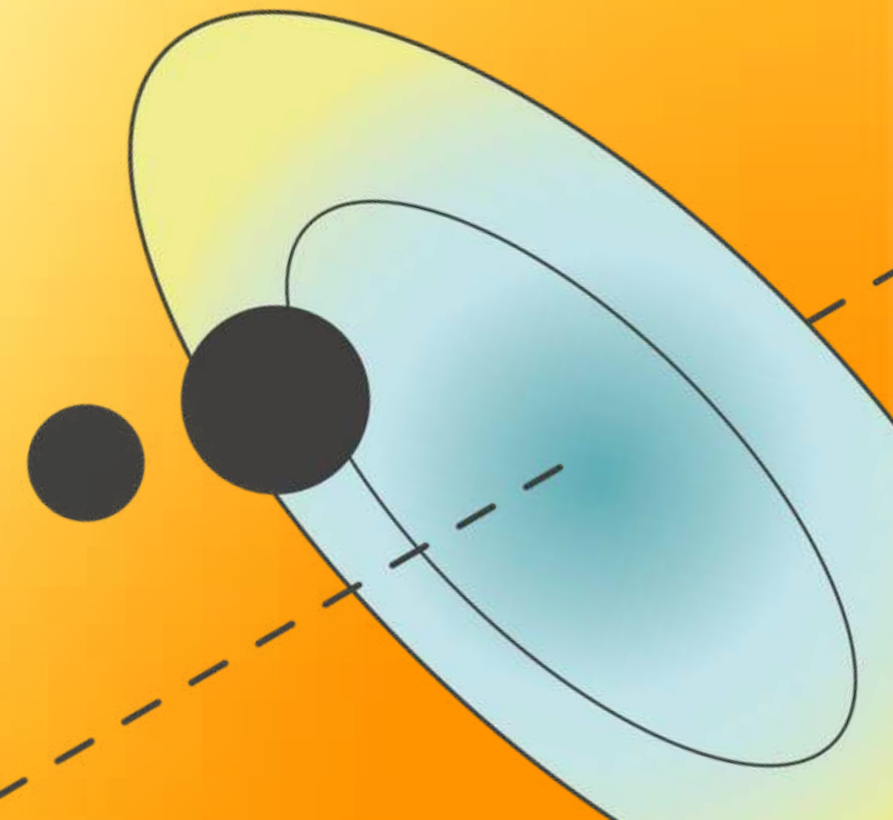


«Целебен поток воды, вода охлаждает жар лихорадки, целебна от всех болезней, излечение приносит тебе течение воды»

Говорится в священных индусских книгах «Веды»

В медицине Древней Индии для повышения выносливости использовался ряд различных упражнений, направленных на поддержание и укрепление здоровья, достижение нравственного и психологического равновесия.

Исходя из **учения о трех «органических жидкостях»** (желчь, слизь, воздух) и **5 космических элементах** (земля, вода, огонь, воздух и эфир – источник света), древние индусы определяли **здоровье как результат их равномерного смещения, правильного совершения жизненных отправлений тела, нормального состояния органов чувств и ясности ума.** Поэтому усилия врачей направлялись на уравнивание нарушенного соотношения жидкостей и элементов



**«Русские – крепкий, сильный,
выносливый народ, способный легко
переносить и стужу, и жару. Вообще в
России люди здоровые, доживающие до
глубокой старости и редко болеющие»**

Секретарь гольштейнского посольства в Москве Адам Олеарий

На Руси закаливание носило массовый характер



Славянские народы Древней Руси
использовали для укрепления здоровья
баню с последующим растиранием снегом
или купанием в реке или озере в любое
время года. Баня выполняла лечебную и
оздоровительную функции

На необходимость закаливания постоянно указывали видные деятели русской науки, медицины и просвещения – Н.И. Пирогов, В.М. Бехтерев, Е.А. Покровский, П.Ф. Лесгафт, В.В. Гориневский, И.П. Павлов. Их исследования и научные труды лежат в основе современных представлений о физических воздействиях закаливающих процедур на организм. В сочетании с физическими упражнениями при соблюдении гигиенических условий и рационального режима закаливание составляет единый процесс физического воспитания

«Все действует на человека. Пища его и питание, внешняя стужа и теплота, воздух и даже самый свет»

А.Н. Радищев в работе «О человеке, о его смертности и бессмертии», вышедшей в XVIII веке,

«К слову «закаливание» или «закал» в приложении к организму русская речь прибегает по аналогии с явлениями, наблюдаемыми на железе, стали при их закаливании, придающем им большую твердость и стойкость»

Автор изданной в 1899 году книги «О закаливании человеческого организма», известный русский физиолог академик И. Р. Тарханов,

Взгляды русских врачей, деятелей науки на роль закаливания в укреплении здоровья человека исходили из признания определяющей роли факторов внешней среды в жизнедеятельности организма, его зависимости от условий, в которых он существует и развивается. Они сыграли ведущую роль в разработке методики закаливания и ее научного обоснования.

Проблемам закаливания посвящены работы русских учёных и врачей. Ученик М.В. Ломоносова С.Г. Забелин выступил в 1773 году в Московском университете с докладом «Слово о вреде, проистекающем от содержания себя в теплоте излишней». Известные деятели медицины М.Я. Мудров и К.Г. Грум указывали, что закаливание холодом является важнейшим средством профилактики заболеваний

ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ



**Принцип
полиградационности**

**Принимать во внимание
климатические условия**

**Систематичность
процедур**

**Постепенность
увеличения
силы
раздражителя**

**Учет
индивидуальных
особенностей
ребенка**

**Комплексность
воздействия
природных
факторов**

**Последовательность
в проведении
закаливающих
процедур**

**Стимулирование
положительных
эмоций
у ребенка**

ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗАКАЛИВАНИЯ

1. – перестройка механизмов терморегуляции;
2. – тренировка приспособительных механизмов систем организма;
3. – выработка условного рефлекса на систематическое воздействие фактора.



- Закаливание направлено на выработку условно-рефлекторной связи на действие факторов среды (средств закаливания)
- Закаливание представляет собой тренировку физической и химической терморегуляции (отдачи и выработки тепла организмом)
- Закаливание положительно сказывается на деятельности регуляторных систем организма (нервной и эндокринной).
- Это оказывает специфическое и неспецифическое действие на организм: устойчивость к метеофакторам и другим средовым влияниям.
- В итоге: снижение заболеваемости и повышение работоспособности.

Условия закаливания:

- учет индивидуальных особенностей при выборе методов;
- комплексное использование всех факторов и процедур;
- постепенное увеличение силы воздействия природы и факторов;
- систематическое закаливание круглый год;
- спокойное, радостное настроение во время процедур

Цель закаливания в ДОУ:

- укрепление здоровья детей;
- развитие выносливости организма при изменении факторов внешней среды;
- повышение сопротивляемости организма

Основные правила закаливания ребенка

1. Приступать к закаливанию можно в любое время года.
2. Нельзя резко увеличивать продолжительность и силу закаливающих воздействий. Нарушение принципа постепенности может вызвать переохлаждение и заболевание ребенка.
3. Закаливающие процедуры нельзя начинать, если ребенок болен.
4. Эффективность закаливающих процедур увеличивается, если их проводят комплексно.
5. Процедура должна нравиться ребенку, вызывать положительные эмоции



Противопоказания к закаливанию и меры предосторожности

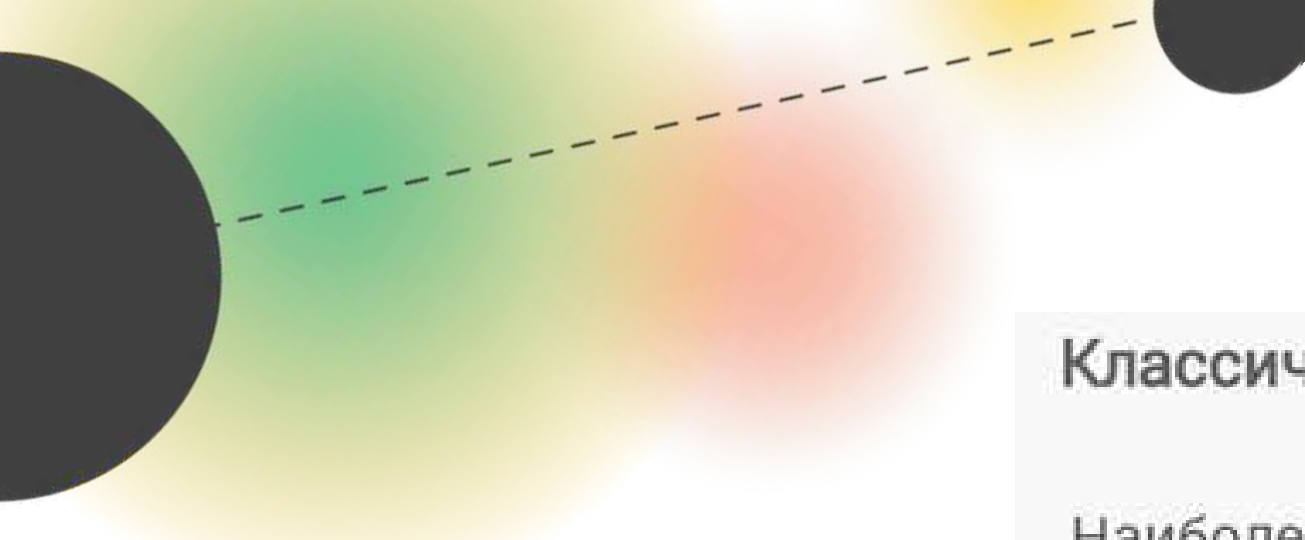
Закаливание – это определенный стресс для организма, степень которого зависит от множества факторов: метода воздействия, выбранной температуры, физического состояния и ряда других параметров.

При проведении закаливающих процедур у детей стоит проявить еще большую внимательность, и учесть ряд противопоказаний!

- **Отношение ребенка к процедуре - он не должен ее бояться**
- **Отсутствие полной информации о здоровье ребенка и его хронических заболеваниях**
- **Недавно перенесенные острые заболевания или прививки (начинать закаливание можно не раньше чем через 5 дней при обычных болезнях, или через 14 дней после обострения хронического заболевания)**
- **Повышенная температура тела в вечернее время**
- **Выраженная недостаточность питания**
- **Ревматизм и/или диабет в семейном анамнезе**

Противопоказаниях к интенсивным методикам закаливания:

- **последствия родовых травм или других перинатальных повреждений, которые по мнению врачей являются противопоказанием;**
- **постгипоксическая энцефалопатия;**
- **эпилепсия разных форм и повышенная судорожная готовность;**
- **врожденные пороки сердца в стадии декомпенсации**



Методики закаливания

Классический способ закаливания

Наиболее традиционный способ закаливания заключается в постепенном увеличении силы внешнего раздражителя. Это может выражаться как в увеличении продолжительности, так в увеличении силы воздействия раздражителя

Метод контрастного закаливания

Данная методика заключается в применении температурного воздействия с чередованием «горячо» и «холодно». При этом нижняя планка температуры не снижается. Таким способом организм привыкает к перепадам температуры, что позволяет постепенно переходить к более интенсивным методам закаливания.

Метод интенсивного закаливания

Представляет собой метод закаливания, когда тело целиком или его часть, подвергается кратковременному интенсивному воздействию холодной температуры. Использование этого метода предполагает цикличность - горячо/холодно/горячо и т.д.

Особенности закаливания дошкольников

Закаливание ребенка можно начинать практически в любом возрасте. Однако важнейшим условием является консультация с детским педиатром. Только после общения с врачом можно принять окончательное решение – нужно ли, и можно ли закаливать конкретного ребенка

1

здоровые дети,
которых уже
закаливали

2

дети, которые имеют
функциональные
отклонения в состоянии
здоровья, или которые
впервые приступают к
процедурам
закаливания

3

дети, у которых
имеется хроническое
заболевание, дети
после перенесенного
заболевания

По принятой методологии детей делят на три группы:

Детей могут перевести из одной группы в другую, не раньше чем через два месяца закаливания. Для этого также требуется соблюсти ряд условий: ребенок должен положительно реагировать на процесс закаливания, не должен болеть в озвученный период. Также важным условием является отсутствие у организма отрицательной реакции на внешние раздражители- резкое учащение сердцебиения, сильная отдышка и т.д.

**Средства и
методы
закаливания**

Закаливание воздухом (аэротерапия)

Закаливание Солнцем (гелиотерапия)

Хождение босиком

**Водные процедуры (обтирание, обливание,
душ, купание в естественных водоемах,
бассейнах или в морской воде)**

Обтирание снегом

Сон без маек

Закаливание водой (водотерапия)

Формы и методы оздоровления детей раннего (1–3 года) возраста

№ п/п	Формы и методы	Содержание	Противопоказания
1	Обеспечение здорового ритма жизни	-щадящий режим (адаптационный период) -гибкий режим	нет
2	Физические упражнения	-утренняя гимнастика -подвижные и динамичные игры -прогулка в любую погоду в соответствующей сезону одежде -профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопие)	-повышение температуры -острые инфекционные заболевания -протестные реакции ребенка
3	Гигиенические и водные процедуры	-умывание -мытье рук -влажное обтирание -обливание ног -посещение бассейна	- острые инфекционные заболевания -активные формы туберкулеза -некоторые хронические заболевания (почек, сердца и др. органов)
4	Свето-воздушные ванны	-проветривание помещений (в том числе сквозное) -сон при открытых фрамугах -прогулки на свежем воздухе -солнечные ванны -отдых в тени -обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	- острые инфекционные заболевания -лихорадочные состояния -некоторые хронические заболевания (легких, желудочно-кишечного тракта и др.)

Формы и методы оздоровления детей раннего (1-3 года) возраста

Первый эффект в снижении острой заболеваемости проявляется только через несколько месяцев после начала процедур, а стойкий эффект - только через год

№ п/п	Формы и методы	Содержание	Противопоказания
5	Активный отдых	-развлечения -праздники -дни здоровья	- острые инфекционные заболевания -лихорадочные состояния
6	Арома- и фитотерапия	-ароматизация помещений -полоскание горла -фиточай(чай, отвары) -аромамедальоны	- острые инфекционные заболевания -лихорадочные состояния
7	Музыкальная терапия	-музыкальное сопровождение режимных моментов -музыкально-театральная деятельность -хоровое пение	- острые инфекционные заболевания -лихорадочные состояния
8	Специальное закаливание	-хождение босиком -дыхательная гимнастика -игровой массаж	- острые инфекционные заболевания -лихорадочные состояния -активные формы туберкулеза
9	Физиотерапия	- гальванизация; -УФО терапия; -галотерапия; -ингаляции через небулайзер.	- острые инфекционные заболевания -лихорадочные состояния -протестные реакции ребенка

Рекомендуемая одежда в зависимости от температуры окружающего воздуха

Одежда	22 ⁰ С и выше	от 22 ⁰ С до 20 ⁰ С	от 20 ⁰ С до 18 ⁰ С	от 17 ⁰ С до 16 ⁰ С	от 15 ⁰ С до 6 ⁰ С	от 5 ⁰ С до -2 ⁰ С	от -3 ⁰ С до -8 ⁰ С	от -9 ⁰ С до -12 ⁰ С	от -13 ⁰ С до -18 ⁰ С
Майка	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Трусы	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Колготы			+	+	+	+	+	+	+
Гетры						+	+	+	+
Платье х/б						+			
Платье шерстяное			+	+	+	+	+	+	+
Кофта				+	+				
Зимнее пальто или куртка						+	+	+	+
сандали	В помещении при любой температуре								
Туфли		+	+	+	+				
Сапожки утепленные						+	+	+	+
Носки теплые						+	+	+	+
Число слоев одежды	2	2	2	3	3-4	4	4	4-5	4-5



Слойность одежды

Температура помещения	Одежда
+23 ⁰ С и выше	1 - 2-слойная одежда: - тонкое хлопчатобумажное белье; -легкое хлопчатобумажное платье с короткими рукавами, носки, босоножки.
+21 ⁰ С-22 ⁰ С	2-слойная одежда: - хлопчатобумажное белье, хлопчатобумажное или полушерстяное платье с длинным рукавом; -колготы, туфли для детей 3 - 4 лет, для детей 5 - 7 лет – гольфы.
+18 ⁰ С-20 ⁰ С	2-слойная одежда: -хлопчатобумажное белье, хлопчатобумажное или полушерстяное платье с длинным рукавом; -колготы для детей 3 - 4 лет, для детей 5 - 7 лет гольфы, туфли
+16 ⁰ С-17 ⁰ С	3-слойная одежда: -хлопчатобумажное белье, трикотажное или шерстяное платье с длинным рукавом; -трикотажная кофта; -колготы, туфли (теплые тапочки)
+15 ⁰ С-16 ⁰ С	Для спальни: -байковая рубашка с длинными рукавами или пижама, теплое одеяло.
+6 ⁰ С до - 2 ⁰ С	4-слойная одежда: -белье, платье; - трикотажная кофта, колготы, гамаши; - куртка или дем. пальто (зимнее пальто без трикотажной кофты (когда температура ниже 0 град. С)); -сапожки.
-3 ⁰ С до - 8 ⁰ С	4-слойная одежда: -белье, платье; - трикотажная кофта, колготы, гамаши; - зимнее пальто; - утепленные сапоги.
-9 ⁰ С до -14 ⁰ С	5-слойная одежда: -белье, платье; - трикотажная кофта(свитер), колготы, гамаши(утепленные); - зимнее пальто; - утепленные сапоги с носками.

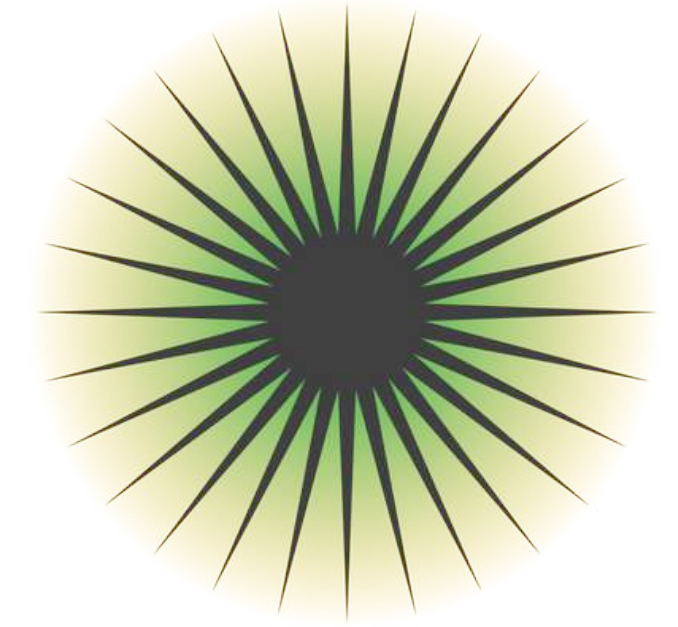
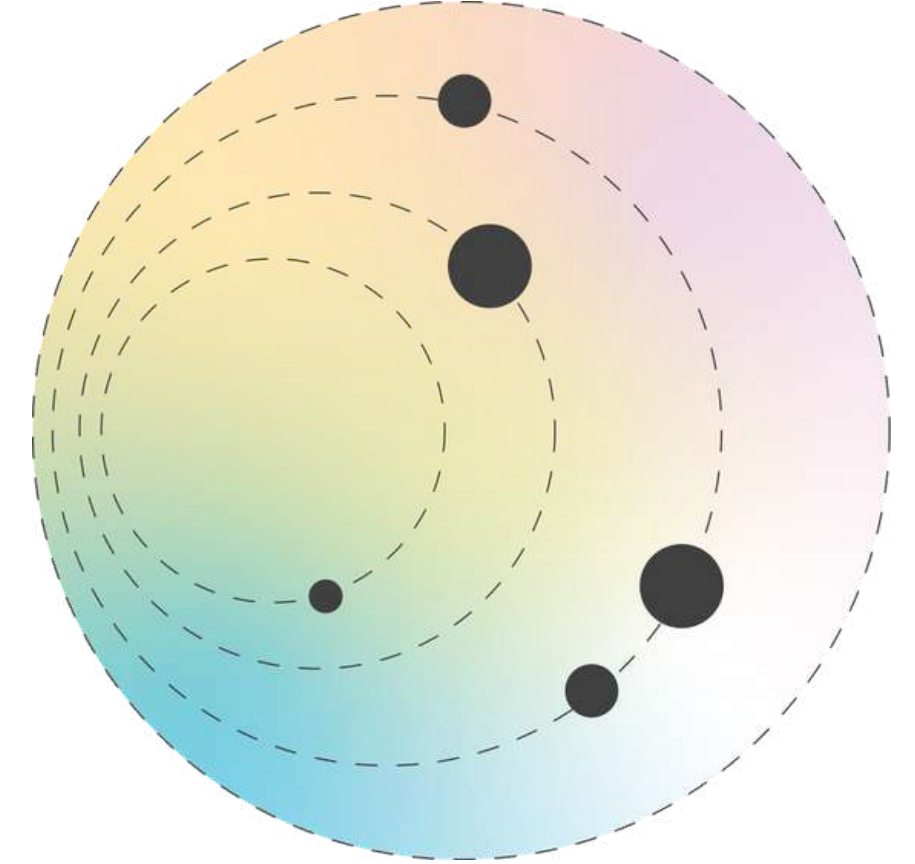
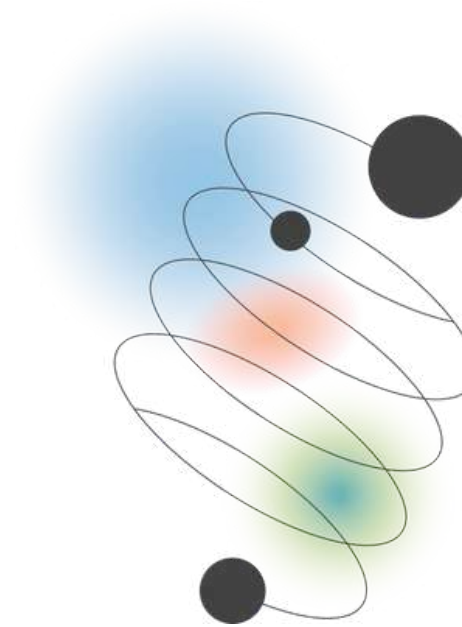


Схема закаливания детей среднего (4–5 лет) возраста

Осень

Закаливание воздухом.

1. Воздушные ванны.
2. Утренняя прогулка на свежем воздухе.
3. Контрастные и воздушные ванны.
4. Сон с доступом свежего воздуха.

Закаливание водой.

1. Умывание в течение дня холодной водой.
2. Полоскание рта.
3. Ходьба по мокрой дорожке.

Зима

Закаливание воздухом.

1. Утренняя прогулка на свежем воздухе.
2. Контрастные и воздушные ванны.
3. Сон с доступом свежего воздуха.

Закаливание водой.

1. Умывание в течение дня холодной водой.
2. Полоскание рта.
3. Ходьба по мокрой дорожке.

Весна

Закаливание воздухом.

1. Утренняя прогулка на свежем воздухе.
2. Контрастные и воздушные ванны.
3. Сон с доступом свежего воздуха.

Закаливание водой.

1. Умывание в течение дня холодной водой.
2. Полоскание рта.
3. Ходьба по мокрой дорожке.

Схема закаливания детей старшего (6–7 лет) возраста

Осень

Закаливание воздухом.

1. Воздушные ванны.
2. Утренняя прогулка на свежем воздухе.
3. Контрастные и воздушные ванны.
4. Сон с доступом свежего воздуха.

Закаливание водой.

1. Умывание холодной водой.
2. Полоскание рта.
3. Ходьба по мокрой дорожке.

Зима

Закаливание воздухом.

1. Утренняя прогулка на свежем воздухе.
2. Контрастные и воздушные ванны.
3. Сон с доступом свежего воздуха.

Закаливание водой.

1. Умывание в течение дня прохладной водой.
2. Полоскание рта.
3. Контрастное обливание ног.
4. Ходьба по мокрой дорожке.

Весна

Закаливание воздухом.

1. Утренняя прогулка на свежем воздухе.
2. Воздушные ванны.
3. Сон с доступом свежего воздуха

Закаливание водой.

1. Умывание в течение дня холодной водой.
2. Полоскание рта.
3. Ходьба по мокрой дорожке

Летом правильная организация закаливающих процедур в ДОО предусматривает ежедневное осуществление солнечных воздушных ванн в утренние часы, когда фиксируется наименьшая активность солнца и минимальные показатели загазованности воздуха.

Дневную прогулку можно легко дополнить обтиранием, обливанием, хождением босиком и другими видами оздоровительной активности, которые помогут разнообразить детский досуг и сделать его более полезным.

Вследствие реализации комплекса мер за летние месяцы в детском саду удастся адаптировать организм воспитанников к температурным перепадам, что позволяет продолжить закаливание в группах и гарантировать низкие показатели заболеваемости

Примечание к схеме закаливания



Закаливание воздухом

Влияние на организм ребенка нужно начинать с местного закаливающего воздействия, прежде всего – воздухом, а затем, по мере прогресса, - солнцем и водой. Наиболее мягким способом закаливания являются воздушные ванны, которым ребенок подвергается несколько раз в день. Во-первых, во время переодевания и дневного сна, во-вторых, при занятиях физкультурой и/или гимнастикой.

Продолжительность воздействия должна постепенно увеличиваться с 2-5 до 10 – 15 минут в день/

Примечание к схеме закаливания



Закаливание водой

К этому этапу закаливания ребенок должен быть подготовлен.

Начинать следует с непродолжительных по времени и силе воздействия местных процедур, а затем переходить к общим процедурам.

К местным процедурам относятся: обтирание, обливание и подмывание, среди которых обтирание считается наиболее мягкой закаливающей процедурой.

В свою очередь, обливание оказывает более раздражающий эффект на иммунную систему организма. В виду этого продолжительность обливания ограничивают 15-25 секундами. Затем растирают тело ребенка теплым сухим полотенцем по появления легкого розового румянца на коже.

Для маленьких детей (в возрасте 2-4 лет) начальная температура воды при обливании составляет около 30°C градусов (+-2 °C). Она должна постепенно снижаться, вплоть до 18- 16 °C. Снижается температура на 1-2 градуса каждые 2-3 дня.

Обратите внимание! Закаливающие водные процедуры нужно проводить примерно через 40-50 минут после приема пищи.

Когда вы достигли заданной конечной температуры воды или воздуха, остановитесь, и продолжайте процедуры в фиксированном температурном диапазоне. Такая тренировка организма поможет ему привыкнуть и полностью адаптироваться к новым условиям. Иммунная система, словно мышца, должна привыкнуть к нагрузкам.

Примечание к схеме закаливания



Закаливание ультрафиолетом

Воздействие ультрафиолетового излучения на человеческий организм особенно сильно отражается на иммунной системе. Вместе с этим излучением организм получает множество необходимых ему полезных веществ. Среди них особняком стоит витамин D, который иным способом получить достаточно сложно, т.к. он редко встречается в обыденных продуктах питания. Так что просто «накормить» ребенка этим витамином не получится. Витамин D важен потому, что обеспечивает рост и развитие костей, а также предотвращает возникновение остеопороза и рахита.

Опираясь на вышесказанное, световые (а заодно и воздушные) ванны показаны всем детям (и взрослым, кстати, тоже). Оптимальная температура воздуха для детишек в возрасте от 1 до 3 лет – около 20°C, желательно в безветренную погоду. Прекрасно, если при этом малыш будет играть, гулять, или проявлять любую другую двигательную активность. Продолжительность солнечных ванн в начале закаливания составляет около 5-7 минут, постепенно увеличиваясь до 35-40 минут (или более).

Примечание к схеме закаливания

Методика солевого закаливания

Показания: профилактика ОРВИ.

Противопоказания: все виды лихорадочных состояний; обширные поражения кожных покровов; выраженные травмы и другие заболевания со значительными нарушениями деятельности нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной, выделительной систем. **Техника проведения:**

1. Закаливание проводится после дневного сна под наблюдением воспитателя.
2. Стопы ребенка должны быть предварительно «разогреты». С этой целью используются массажеры для стоп, пуговичные и палочные дорожки.
3. Ребенок в течение 2 мин ходит босиком по фланелевому коврику, смоченному 10% - ным раствором поваренной соли комнатной температуры.
4. Переходит на второй коврик, смоченный чистой водой комнатной температуры, удаляя соль с подошв ног, а затем - на сухой коврик и вытирает ступни на сухо.

Механизм действия: солевой раствор раздражает хеморецепторы, вызывая расширение периферических сосудов стоп. Кровь приливает к нижним конечностям, длительное время сохраняя их тепло.

Оборудование: три фланелевых коврика; 10 % - ный раствор поваренной соли: температура - от 10 до 18 С, соотношение - 1 кг соли на 10 л воды; 0,5 кг на 5 л воды; 0,25 кг на 2,5 л воды.

Примечание к схеме закаливания

Методика хождения босиком

Показания: укрепление сводов стопы и ее связок; повышение устойчивости организма к действию низких температур.

Противопоказания: острые заболевания.

Техника проведения:

1. процедура проводится при температуре пола не ниже 18° С.
2. первые 4-5 дней дети ходят в носках, а затем- босиком по 3-4 минуты ежедневно увеличивая время на 1-2 минуты и постепенно доходит до 15-20 минут.

Механизм действия : прохладный пол воздействует на рецепторы кожи, тем самым приспособляя организм ребенка к температурным перепадам. Хождение босиком можно практиковать во всех группах, начиная со второй ясельной. Процедура хорошо переносится детьми. С воспитанниками средних и старших групп можно проводить утреннюю зарядку босиком (в помещениях), физкультурные занятия, подвижные игры и т.д.

Оборудование: музыкальный центр; свободное пространство групповой.

Ходить босиком можно как по естественным поверхностям – земле, траве, песку и т.д., так и по специальным коврикам, вариаций которых на сегодняшний день очень много

Примечание к схеме закаливания

Методика полоскания полости рта

Показания: профилактика кариеса, стоматита, ангины, ОРВИ.

Противопоказания: острые респираторные заболевания; ЛОР - патология (после консультации отоларинголога).

Техника проведения: лечебным действием обладает раствор с добавлением отвара лекарственных трав или минеральная вода. Ребенок набирает воду в рот, прополаскивает и сплевывает. Процедура повторяется 3-4 раза.

Механизм действия: смывание зубов и языка остатков пищи препятствует появлению болезнетворных бактерий в полости рта. Холодная вода повышает устойчивость слизистой оболочки ротоглотки к действию низких температур.

Условия проведения: дети в возрасте 4-6 лет, уже умеющие полоскать рот, начинают эту процедуру при температуре воды 36-37 °C. Каждые 2-3 дня температура воды снижается на 1 °C до комнатной температуры. Дети, не умеющие полоскать рот, могут пить прохладную воду.

Примечание к схеме закаливания

Методика ходьбы по корригирующим дорожкам

Показания: развитие координации движений; повышение двигательной активности детей; формирование стопы.

Противопоказания: острые заболевания; обострение хронических заболеваний.

Техника проведения:

1. дорожки обозначают в группе (спальне) импровизированными снарядами и инвентарем.
2. предметы располагают так, чтобы все воспитанники могли заниматься одновременно, переходя от одного снаряда или инвентаря к другому.

Оборудование: коврик массажный, махровый коврик.

Примечание к схеме закаливания

Методика использования ароматерапии

Показания: профилактика ОРЗ, гриппа, бронхита (за счет увеличения в воздухе количества полезных отрицательных ионов, очищения воздуха от примесей и загрязнений); повышенная возбудимость; двигательная расторможенность; тяжелое течение адаптации.

Противопоказания: аллергопатологии (лечебные и профилактические мероприятия ароматерапии может назначать только врач); повышенная индивидуальная чувствительность к запахам; острое течение заболевания.

Техника проведения:

1. ароматерапия используется в течение месяца два раза в год (февраль, ноябрь).
2. в группах раннего возраста можно применять ароматерапию в период адаптационного периода (сентябрь).
3. рекомендуется использовать: масло эвкалиптовое - в утреннее время (по 5 капель - 10-15 минут); масло лавандовое или мятное - во время сна по 5 капель -10-15 минут).

Механизм действия: бактерицидный, противовоспалительный, успокаивающий эффекты достигаются путем вдыхания воздуха, насыщенного эфирными маслами растений. Оборудование: разные виды масел, аромалампа.

Проведение закаливающих мероприятий в детском саду регламентируется СанПиН 2.4.1.3049–13, предусматривающем дифференцирование использование природных факторов с обязательным контролем со стороны уполномоченных сотрудников. Ввиду того, что процесс оздоровления является комплексным и многоэтапным, целесообразно реализовать контроль закаливания в ДОУ на разных уровнях

Должностные лица, ответственные за организацию и анализ проведения закаливающих процедур в ДОУ	Полномочия и обязанности
Администрация детского сада	Осуществление координации деятельности педагогов, медицинского работника и других сотрудников по вопросам организации закаливания дошкольников. Контроль выполнения санитарно-гигиенических норм и указаний представителей вышестоящих медицинских органов касательно порядка оздоровления детей. Обеспечение непрерывного обучения работников ДОУ методике проведения закаливающих процедур с учетом возрастных и личностных факторов детского контингента. Реализация мер, направленных на согласование единых мер закаливания детей с родителями, в рамках налаживания взаимодействия с семьями.
Медицинский работник	Разработка графика закаливания дошкольников по сезонам, которая осуществляется после изучения медицинских документов каждого воспитанника, оценки его психофизического состояния. Сотрудничество с воспитателями в сфере организации закаливания в группах. Консультирование педагогов и родителей по вопросам проведения сеансов оздоровления, в том числе в ходе групповых организованных бесед. Выполняет анализ закаливающих мероприятия в ДОУ, оценивания их эффективность и показатели прогресса на основании данных о заболеваемости дошколят. При необходимости — корректирует графики закаливания, ведет поиск новых способов сохранения здоровья малышей, не противоречащих санитарно-гигиеническим нормам.

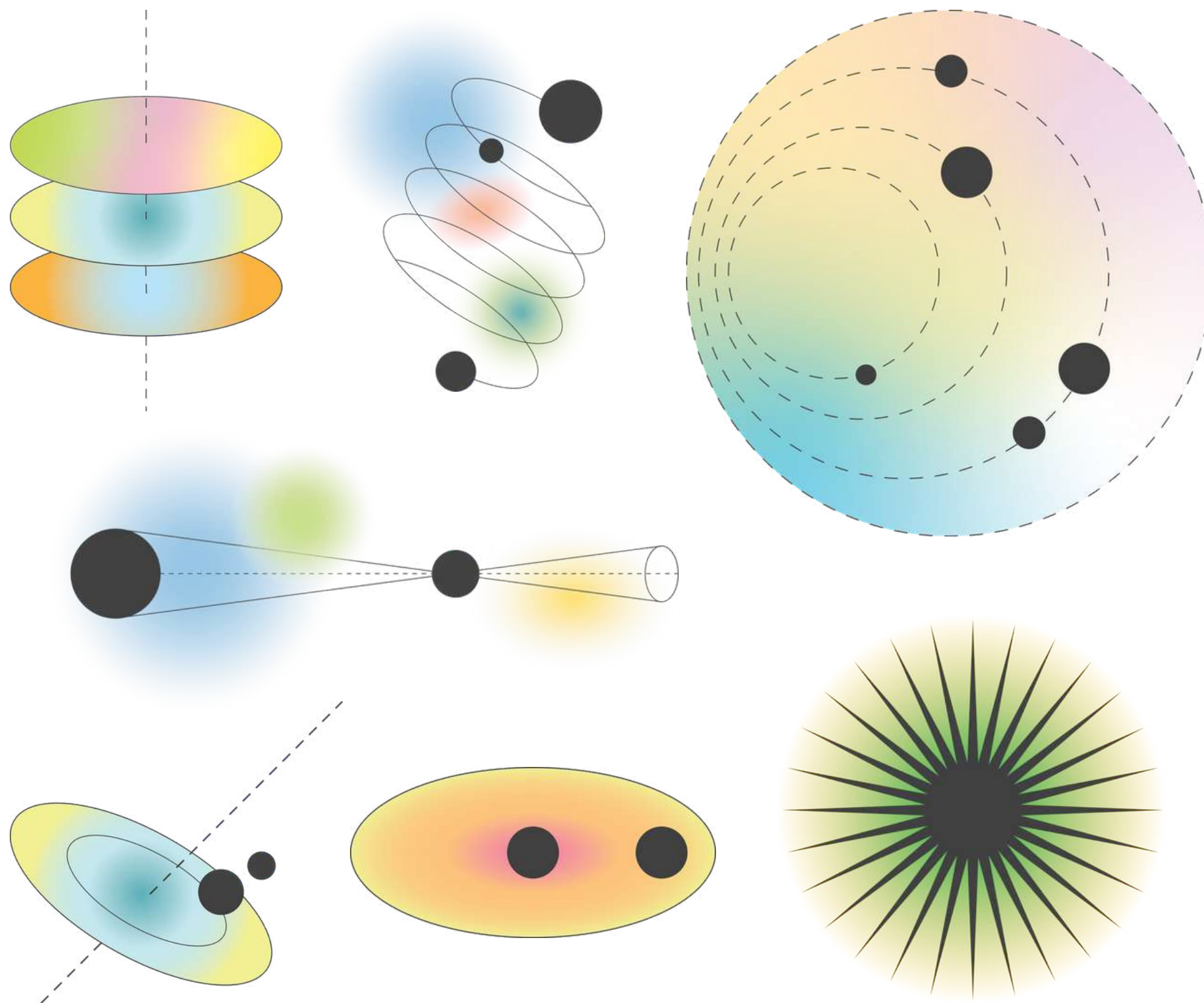
Инструктор по физической культуре	Определяет вид специальной методики закаливания для каждой группы, принимая во внимание актуальное физическое состояние детей. Сотрудничает с педагогами в сфере организации сеансов оздоровления в ходе режимных моментов. Ведет просветительскую работу, разъясняя на родительских собраниях важность систематического укрепления здоровья малышей и популяризации здорового образа жизни.
Воспитатели	Выполняют комплекс оздоровительных процедур в группе согласно графику, руководствуясь врачебными рекомендациями и основываясь на актуальном самочувствии воспитанников. Способствуют формированию положительного отношения детей к закаливанию, создавая благоприятный эмоциональный фон при проведении сеансов. Контролируют соответствие одежды дошкольников температурным условиям в групповых помещениях, на улице. Отслеживают интенсивность факторов воздействия на каждого из детей, фиксируя в таблице уровень вовлеченности в процесс закаливания.

Наблюдение за проведением закаливающих процедур в ДОУ выполняет практически весь персонал, гарантируя механизмы взаимоконтроля и активного взаимодействия. Основным показателем эффективности системы закаливания, реализуемой в детском саду, является снижение показателей заболеваемости, возрастание интереса воспитанников к различным видам физической активности и здоровому образу жизни

Суммируем сказанное

Практически все специалисты, занимающиеся физическим воспитанием приветствуют и одобряют закаливание.

Это простой и естественный способ укрепления природного иммунитета. В тоже время, этот процесс должен находиться под строгим контролем родителей и лечащего врача. В совокупности с гимнастикой, и многими видами лечения, закаливание становится эффективнее, и оказывает только положительные результаты на здоровье человека



Заботьтесь о здоровье своей семьи с самого детства, и помните, что закаливаться могут все, не только дети!