

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №248»
(МБДОУ «Детский сад №248»)

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ
«Правильная организация закаливающих процедур»

Подготовил:
Инстр. по физ. культуре
Ю.А Плужникова

Барнаул

«Правильная организация закаливающих процедур»

В СанПине прописано: Закаливание детей включает комплекс мероприятий: широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе, умывание прохладной водой и другие водные, воздушные и солнечные процедуры.

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы дошкольной образовательной организации. При организации закаливания должны быть реализованы основные гигиенические принципы - постепенность, систематичность, комплексность и учет индивидуальных возможностей ребенка.

Если вы хотите видеть своего ребёнка физически крепким и здоровым, закаливайте его. Для этого можно широко использовать естественные факторы природы – воздух, солнце, воду.

Приучайте малыша с ранних лет к свежему воздуху, холодной воде, воспитывайте у него умение преодолевать трудности.

Необходимо помнить, что положительный эффект от закаливания вы получите только в том случае, если оно будет проводиться систематически, без перерывов, с соблюдением всех требований врача и с учётом индивидуальных особенностей вашего ребёнка.

Нужно знать, что длительный перерыв в закаливании (более 2-3 недель) вновь повышают чувствительность организма к охлаждению. Поэтому после болезни ребёнка продолжать закаливающие процедуры надо с более высоких температур, чем те, которые были достигнуты перед болезнью.

Чтобы получить положительный эффект, необходимо:

1. Учитывать возраст, состояние здоровья, индивидуальные особенности ребёнка, его настроение.
2. Постепенно проводить закаливающие процедуры, меняя их виды, в зависимости от сезона и погоды.

3. Постепенно увеличивать силу воздействия природного фактора.

Метод 1: Закаливание детей воздухом

Первое требование при закаливании – создание нормальных гигиенических условий жизни ребёнка. чтобы воздух в помещении был чистым, необходимо ежедневно проводить влажную уборку и постоянно проветривать комнату, температура воздуха в которой должна быть около 22 градусов.

Постепенно приучайте детей находиться в помещении сначала при одностороннем, а затем при угловом проветривании. Сквозное проветривание проводят в отсутствии ребёнка, допуская снижение температуры до 15-17 градусов и прекращая его за 20-30 минут до возвращения ребёнка (время, необходимое для восстановления нормальной температуры). Одежда малыша должна соответствовать сезону и погоде и обеспечивать ему состояние теплового комфорта.

При температуре воздуха в помещении 22 градуса детей (до начала закаливания) одевают в двухслойную одежду: хлопчатобумажное бельё, платье (можно хлопчатобумажное или фланелевое); на ноги колготы (для детей 3-5 лет) или гольфы (6-7 лет), туфли. При температуре воздуха ниже 19 градусов поверх платья надевают кофту; либо платье заменяется трикотажным или полушерстяным, колготы (для детей уже закалённых могут быть гольфы), туфли или тёплые тапочки с каблуком. Летом при температуре выше 22 градусов следует облегчить одежду до однослойной (трусы, рубашка с короткими рукавами).

Очень полезен дневной сон на открытом воздухе: на веранде или в саду, в хорошо проветренном помещении, независимо от времени года. В средней климатической зоне дневной сон на открытом воздухе проводится даже при морозе, но при отсутствии ветра.

Одежда во время сна должна соответствовать сезону и погоде. Если ребёнок спит на открытой веранде, то в зимнее время его укладывают в спальный мешок, оставляя открытым только лицо. Весьма важно, чтобы окна на веранде были открыты, даже если она не отапливается. При отсутствии сквозняков во время сна в зимнее

время температура воздуха на веранде может достигать – 10 - 15 градусов. Матрац и спальный мешок должны храниться в тёплом помещении.

Если ребёнок спит не на веранде, а в хорошо проветренной комнате, то спального мешка не требуется. В холодное время года лучшая одежда для сна – байковая рубашка с длинным рукавом или пижама, в тёплое – лёгкое бельё с короткими рукавами. После того, как ребёнок улёгся, в комнате открывают форточки или окна; прохладный воздух ускоряет наступление глубокого сна. За 15-20 минут до подъёма можно закрыть окно, чтобы воздух в комнате нагрелся.

Большую роль в закаливании воздухом вне помещения играет прогулка. Здесь важно правильно одеть и обуть ребёнка соответственно сезону и погоде, чтобы обеспечить ему свободу движений и необходимый тепловой комфорт.

При температуре воздуха от +6 до -2 дети должны быть одеты в четырёхслойную одежду – бельё, платье, колготы, трикотажную кофту (свитер), рейтузы, куртку или демисезонное пальто (при зимнем пальто не следует надевать кофту), сапожки. При снижении температуры до -3, -8 демисезонное пальто заменяется зимним, на ноги надевают утеплённые сапоги; при температуре от -1 до -14 градусов дополнительно надевают вторые рейтузы, утеплённые сапоги с носками. В зимнее время важно предупредить переохлаждение организма ребёнка. для этого надо следить, чтобы ноги и руки у него были сухими, промокшие варежки необходимо своевременно заменять. Игры нужно подбирать подвижные, но чтобы ребёнок не перегревался.

С наступлением тепла детей постепенно переводят на двухслойную, а затем на однослойную одежду. Во время подвижных игр одежда должна быть спортивной – тренировочный костюм или трусы и майка.

Благодаря прогулкам и правильно организованному дневному сну даже зимой ребёнок находится на свежем воздухе 4-5 часов.

Летом, в тёплую погоду ребёнка надо приучать ходить босиком.

Воздушные ванны дети получают при смене белья после ночного и дневного сна во время самостоятельного одевания и раздевания. В эти 6-8 минут ребёнок бывает полностью или частично обнаженным. Кроме того, воздушные ванны он получает, находясь в облегчённой одежде (трусы, майка, тапочки) во время ежедневной утренней гимнастики, которая вводится в режим дня детей с начала третьего года жизни.

Утреннюю гимнастику проводят в теплое время года при одностороннем проветривании (фрамуга, форточка, окно); в холодную погоду (зимой) – при закрытых окнах, но сразу после проветривания помещения; летом - на открытом воздухе.

Если дети уже привыкли к прохладному воздуху, то на всё время бодрствования их оставляют в облегчённой одежде (гольфы, короткие рукава) не только летом, но и зимой.

Если появляются признаки охлаждения, то детям надевают колготы, платья с длинными рукавами, кофты.

Метод 2: Закаливание детей водой

Начинают с предельно слабых воздействий на ограниченную часть кожных покровов (местное обтирание, обливание), затем переходят к общему обтиранию всего тела и обливанию.

При местном воздействии начинают с воды в 30 градусов, через каждые 1-2 дня её снижают на 1-2 градуса до тех пор, пока она не достигнет 18-16 градусов. Для общего воздействия начальная температура воды – 35-34 градуса, через каждые 3-4 дня её снижают на 1-2 градуса и доводят до 24-22 градусов.

Закаливание водой детей младшего возраста или ослабленных (часто болеющих) можно начинать с контрастных местных обливаний ног.

Обливание проводят сначала тёплой водой температурой 36 градусов, затем прохладной, начиная с 28 градусов и постепенно снижая до 20 градусов, и вновь тёплой – 36 градусов.

Умывание. При умывании детей старше двух лет им моют лицо, шею, верхнюю часть груди и руки до локтя. Летом можно умывать детей прохладной водой из-под крана. Но если такое закаливание начинают в прохладное время года, нужно брать

тёплую воду(+28), постепенно (каждые 2-3 дня) снижая её температуру на 1-2 градуса, доводя до 18-17 градусов. Непосредственно после умывания кожу вытирают полотенцем. Вся процедура продолжается 1-2 минуты.

Обтирание. Действие обтирания намного сильнее, чем умывания. Обтирание проводится варежкой из мягкой ткани или концом полотенца, смоченным водой нужной температуры. Конечности обтирают, слегка массируя кожу по направлению от пальцев к плечу. Общее обтирание производят в следующей последовательности: сначала обтирают верхние конечности, затем грудь, живот и спину. Собственно влажное обтирание продолжается 1-2 минуты. Сразу после него кожу вытирают сухим мягким полотенцем с применением лёгкого массажа до появления умеренного покраснения.

Начинать надо с местного обливания. Ноги обливают из ковша (ёмкостью 0, 5 л), воду льют на нижнюю треть голеней и стоп. Обязательно соблюдать правило: прохладную воду лить только на тёплые ноги. Собственно обливание продолжается 20-30 секунд, а затем следует растирание. Более сильное действие оказывает общее обливание, так как в этом случае вода действует не только температурой, но и давлением своей массы. Обливать ребёнка лучше из кувшина, ёмкостью 1, 5-2 литра так, чтобы сразу облить всю поверхность тела.

Обливание ног может сочетаться с такой гигиенической процедурой, как мытьё ног. После мытья ноги следует облить водой соответствующей температуры.

Игра с водой также может быть использована как закаливающая процедура. Важно соблюдать соответствующую температуру воды (28 градусов). Наблюдая за детьми, можно постепенно снизить температуру воды до комнатной, не допуская, однако, явления охлаждения.

В тёплое время года, после предварительного закаливания воздухом, игру с водой и обливание можно проводить под открытым небом, оградив при этом ребёнка от ветра.

Общие души, ванны и купания не следует проводить раньше, чем через 30-40 минут после еды.

Для детей старше года температура воды для ванны-36-35 градусов, продолжительность ванны – 10 минут. Высота воды в ванне не должна достигать уровня соска сидящего ребёнка. закаливающее действие обеспечивается последующим контрастным обливанием водой температуры на 2 градуса меньше, чем в ванне. Специального подогрева комнаты не требуется, надо лишь быстро вытирать и одевать ребёнка.

После предварительного закаливания воздухом и водой целесообразно применение комбинированных воздействий – воздушная ванна с последующим обливанием. Обратная последовательность (воздушная ванна после обливания) вредна, так как даже после тщательного вытирания кожа остаётся повышенной влажной и для предупреждения избыточной потери тепла должна быть защищена одеждой.

Купание в открытых водоёмах оказывает наиболее сильное действие, так как здесь имеет место одновременное влияние трёх факторов: свежего воздуха, большой массы воды и солнечной радиации на всю поверхность кожных покровов. При обеспечении благоприятных условий купание в открытом водоёме в безветренную погоду разрешается детям старше трёх лет, уже прошедшим предварительное закаливание воздухом и водой, при температуре воздуха на менее 25 градусов и воды не менее 23 градусов (не более одного раза в день). Хорошо закалённым детям при ежедневном регулярном купании можно позволять купаться и в более прохладной воде, сокращая время купания. Продолжительность купания увеличивается, начиная с трёх минут до пяти-восьми минут.

Метод 3: Закаливание детей солнцем

Закаливание солнцем осуществляется в процессе прогулки при обычной деятельности детей.

Иногда неправильно подходят к закаливанию солнцем, требуя, чтобы дети спокойно лежали. Не следует укладывать детей для солнечной ванны на подстилки и поворачивать через определённое время: здоровым детям трудно лежать спокойно.

Детям обязательно надевают светлый головной убор. Начинают прогулку со световоздушных ванн в тени деревьев. Затем на 5-10 минут игру детей перемещают под прямые лучи солнца и вновь – в тень. Так повторяют 2-3 раза в течение прогулки.

Необходимо предупредить начало перегревания, поэтому при появлении небольшого покраснения лица ребёнка уводят в тень, занимают спокойной игрой, дают выпить несколько глотков воды. По мере появления загара солнечные ванны становятся более продолжительным

Источник: <http://doshvozrast.ru/ozdorov/zakalivanie10.htm>

Закаливающие процедуры (которые могут проводится во всех группах)

Закаливающие воздушные ванночки для тела

Закаливание проводится в помещении при температуре воздуха 18-20 градусов.

Основные средства закаливания:

1. Дети ежедневно в любое время года 15-20 минут могут играть босиком в одних плавочках в простые игры типа «Я на солнышке лежу», «Загораю».

2. Ребенок сам может растирать сухой салфеткой или специальной рукавичкой руки, ноги, плечи, грудь до возникновения ощущения радости.

3. Воспитатель растирает раздетого ребенка сухой салфеткой, слегка пощипывает кожу и похлопывает, позволяет малышу расслаблено повисеть у себя на вытянутых руках.

4. Игра «Я массажист» Дети попарно делают друг другу массаж спинки, «рисую» на ней контуры железнодорожного пути и приговаривая «Рельсы-рельсы, шпалы-шпалы, поезд-поезд».

5. Влажное растирание. Раздетого ребенка взрослые быстро обтирают влажным теплым полотенцем, после чего ему предлагается 5-10 минут быстро побегать («Догонялки», «Обгонялки»). Через 10 минут процедура повторяется, а затем ребенка растирают сухим полотенцем и вытирают насухо.

При этом фиксируется эмоциональное состояние малыша. Хорошо, когда во время этой процедуры дети от восторга визжат, кричат, смеются.

Во время приема воздушных ванночек весьма эффективен особый поглаживающий массаж (Его можно делать и одетому в легкую одежду ребенку). Массаж делается очень нежно, почти незаметно, легкими прикосновениями к телу:

1. Вдоль позвоночника легко поглаживается спинка двумя пальцами от шеи до копчика, 3 раза сверху вниз.
2. Тоже самое с низу вверх, 3 раза
3. Поглаживание от плеч к позвоночнику растопыренными пальцами- 3 раза.
4. Поглаживание от подмышек по спине к позвоночнику.-3 раза.
5. Поглаживание от бедер к позвоночнику-3 раза.
6. Поглаживание от позвоночника к бедрам -3 раза.
7. Поглаживание к подмышкам впадинам -3 раза.
8. Поглаживание от позвоночника к плечам – 3 раза.
9. Затем поочередно поглаживаются руки и ноги сверху вниз - по 3 раза.

Контрастные ванночки для рук и ног

Основные средства закаливания:

1. Температура воды в ванночках 18 и 36 градусов. Ребенку предлагается постоять в горячей воде (36 гр.) 7-8 секунд. Потом он переходит на 3-4 секунды в ванночку с прохладной водой (18гр.) Затем процедура повторяется, после чего ноги протираются досуха и делается индивидуальный массаж пальчиков ног и стоп самим ребенком или воспитателем. В массаж стопы входят растирание, пощипывание и похлопывание их с пожеланиями: «Будь здоровым, крепким, сильным». Постепенно температура воды в холодной ванночке понижается.

2. В группу в ведерке вносится охлажденная вода (летом). Дети ополаскивают ноги и протирают насухо.

3. Дополнительный эффект закаливанию придают наблюдения детей за тем, как сам воспитатель у них на глазах проводит

закаливающие процедуры: растирает ноги или обливается холодной водой.

Закаливание носоглотки, полоскание рта и горла

Игра «Волшебный напиток»

Дети полощут рот, промывая водой всю его полость. После этого со звуком «а...а...а», подняв голову, полощут горло и проглатывают воду. Постепенно температура воды снижается до 8-10 градусов с целью достижения закаливающего эффекта.

Комплекс оздоровительных упражнений для горла

1. «Лошадка». Вспомнить, как звучит цоканье копыт лошадки, катающей на своей спине весёлых ребятишек. Цокаем языком то громче, то тише, скорость движение лошадки так же показываем, то снижая, то увеличивая темп поворота (20 - 30 сек.)

2. «Ворона». Села ворона на забор и решила развлечь всех своей прекрасной песней. То вверх поднимает голову, то в сторону повернёт. И каркает так, что её всюду слышно. Дети произносят протяжно звук «ка-а-а-аар» (5-6 раз).

3. «Змеиный язычок». Представить, что длинный змеиный язык пытается высунуться как можно дальше, стараясь достать до подбородка (6 раз).

4. «Зевота». Сидя удобно, расслабиться, опустить голову, широко раскрыть рот. Не закрывая его, вслух произнести «о-о-хо-хо-о-о-о», прозевать (5-6 раз).

5. «Весёлые плакальщики». Имитация плача, громкие всхлипывания, сопровождаемые резкими, прерывистыми движениями плеч и шумным вдохом без выдоха (30-40 сек.).

6. «Смешинка». Попала смешинка в рот, и невозможно от неё избавиться. Глаза прищурились, губы радостно раздвинулись, и слышались «хохотальные» звуки « ха-ха-ха, хи-хи-хи, гыгы-гы».

Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей.

Цель: Научить детей дышать через нос, подготовить их к выполнению более сложных дыхательных упражнений.

1. Погладить нос (боковые части носа) от кончика к переносице - вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами (5-6 раз).

2. Сделать по 8 - 10 вдохов и выдохов через правую ноздрю, затем - через левую, по очереди закрывая отдыхающую ноздрю указательным пальцем.

3. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук « м-м-м», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.

4. При вдохе оказывать сопротивление входящему воздуху, надавливая на крылья носа пальцами. Во время более продолжительного выдоха сопротивление должно быть переменным за счёт постукивания по крыльям носа.

5. Спокойный вдох через нос. На выдохе одновременно с постукиванием по крыльям носа произнести звуки «ба-бо-бу» и «г-м-м-м».

6. Быстро втянуть внутрь живота брюшные мышцы, одновременно сделав резкий выдох через нос (3-4 раза).

7. Во время выдоха широко раскрыть рот и, насколько возможно, высунуть язык, стараясь кончиком его достать до подбородка. Беззвучно произнести звук «а-а-а» (5 - 6 раз).

Закаливающие упражнения на ушных раковинах

1. Быстро загнуть уши вперед, сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижать ушные раковины к голове, а затем отпустить (ощущение хлопка в ушах). Способствует общему укреплению здоровья (5—6 раз).

2. Захватить кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей. Потянуть их вниз, затем отпустить. Повторить 5—6 раз. Эта процедура полезна при закаливании горла, поскольку на ушной мочке расположены рефлексогенные зоны миндалин и полости рта.

3. Ввести большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижать находящийся спереди выступушной раковины — козелок. Сдавливать и поворачивать его во все стороны в течение 10 сек. Рекомендуется делать массаж регулярно. Он стимулирует функцию надпочечников, укрепляет

нос, горло, гортань. Со временем отступят насморк, кашель, аллергия.

Примерные дыхательные упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний

После сна, лежа на кроватях

1. Поднять руки и ноги — вдох, соединить руки и ноги — выдох.
2. Вдох, руками захватить колени — выдох.
3. Вдох, поднять правую руку и правую ногу вверх — выдох; то же левой ногой и рукой.
4. Руки в стороны — вдох, согнуть ноги, подтянуть к груди — выдох, выпрямить ноги и опустить их сбоку.
5. Руки вверх, перекатывание на правый бок, затем — на левый.
6. Руки за головой: «Велосипед».
7. На четвереньках: отвести правую руку через сторону вверх, то же левой.
8. На четвереньках: «Кошечка».
9. Руки вверх, сесть и лечь.
10. Лежа на спине, отвести руки в стороны, ноги согнуть в коленях.
11. Руки в стороны, поворот вправо, положить ладонь на ладонь.
12. Руки под головой, сделать круг прямой правой ногой, то же левой.
13. На животе: «плаваем».
14. Поднять правую ногу, согнуть ее, выпрямить, то же левой.
15. Лежа на животе приподнять туловище, руки за голову.
16. Руки под подбородком, прогнуться, выпрямить руки — вдох, вернуться в и.п. — выдох.

Методика солевого закаливания

Показания: Метод солевого закаливания показан всем детям дошкольного возраста.

Техника: Закаливание проводится после дневного сна под наблюдением воспитателя. Ребенок проходит босиком по фланелевому коврику, смоченному 10% раствором поваренной

соли комнатной температуры. Топчутся на коврике в течение 2х 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.

Механизм действия: Механический и химический через термо и хеморецепторы кожи стоп ног. Солевой раствор раздражает хеморецепторы, вызывая расширение —игру, периферических сосудов стоп. Рефлекторно усиливается теплообразование, увеличивается прилив крови к нижним конечностям и стопам, длительное время сохраняется тепло. Механические действия возникают в результате раздражения биологических точек на подошве.

Оборудование: 3 фланелевых коврика,

а) с разнокалиберными нашитыми пуговицами,

б) с нашитыми палочками.

10% раствор поваренной соли температуры $+10^{\circ}+18^{\circ}\text{C}$ 1 кг соли на 10 л. воды 0, 5 кг на 5 л. воды 0, 25 кг на 2, 5 л. воды

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.

«Закаляйся, если хочешь быть здоров! ». С годами старый девиз не теряет своей актуальности. Еще древнегреческий врач Гиппократ, который является основоположником античной медицины, утверждал, что —холодные дни укрепляют тело, делают его упругим и удобоподвижным. Таким образом, еще на заре цивилизации закаливанию организма отводилась особая роль в укреплении здоровья.

Закаливающие процедуры должны проводиться только в том случае, если ребенок пребывает в хорошем настроении — страх, беспокойство или плач недопустимы. В этом случае запланированное закаливание откладывают или отменяют вовсе.

Уделите время психологической подготовке ребенка и постарайтесь сделать так, чтобы закаливание сочеталось с играми и было интересно ребенку- достигнутый результат непременно окупит все затраченные усилия. Здоровый и энергичный ребенок станет лучшей наградой за работу, сделанную родителями и педагогами.

Используемая литература:

1. Источник: <http://doshvozrast.ru/ozdorov/zakalivanie10.htm>
2. СанПиН 2.4.1.3049-13
3. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления»