

Закаливание детей в ДОУ в разных возрастных группах.

Воспитатель: Иванова Е.В.



Актуальность: В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья. При этом заболеваемость детей остается высокой, несмотря на успехи медицины. Закаливание является эффективным способом оздоровления детей.

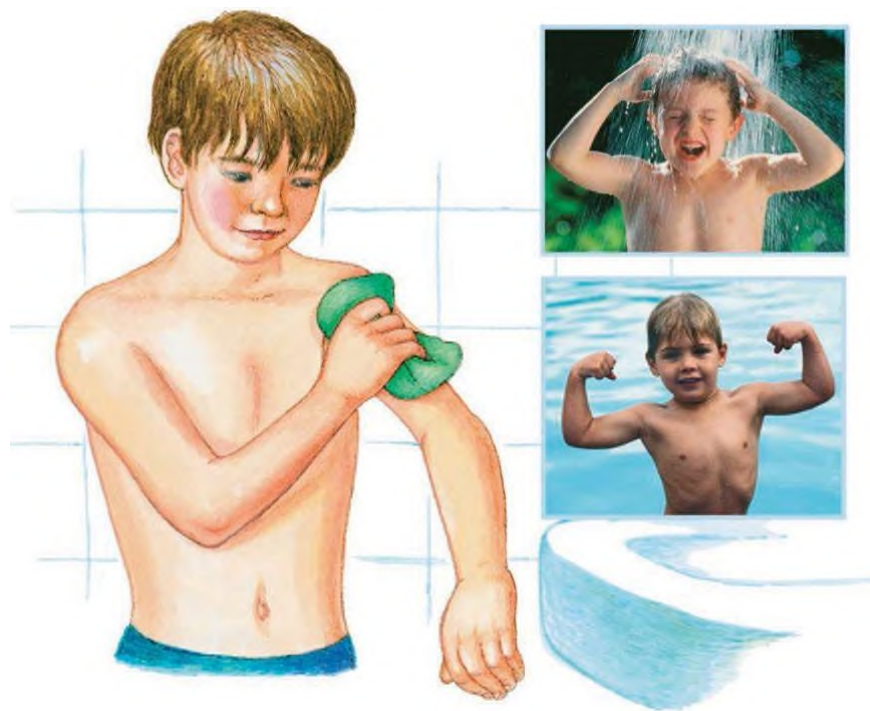
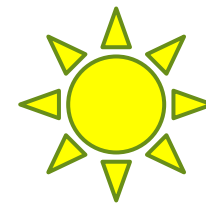


Закаливание

Закаливание – это образ жизни: Ваш и Вашего ребенка! Если Вы хотите, чтобы ваш маленький человечек был сильным и здоровым, полным энергии и чтобы ему легко все удавалось – ведите здоровый образ жизни и закаляйтесь!

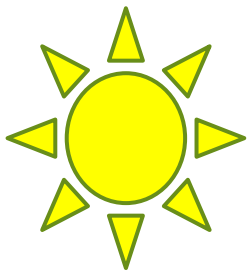
The complex block is titled "Закаливание" (Hardening) in large blue letters. It features a central blue box with white text that reads: "Закаливание – это образ жизни: Ваш и Вашего ребенка! Если Вы хотите, чтобы ваш маленький человечек был сильным и здоровым, полным энергии и чтобы ему легко все удавалось – ведите здоровый образ жизни и закаляйтесь!". Surrounding this central text are six small illustrations: a child with a bucket, a child with a snowman, a child with a ball, a child on a slide, a child in a pool, and a child sitting.

Закаливание: это система мероприятий, направленных на тренировку защитных физиологических механизмов терморегуляции организма



Основные задачи закаливания -

- укрепление здоровых детей;
- развитие выносливости организма при изменяющихся факторах внешней среды;
- повышение его сопротивляемости к различным заболеваниям;
- развитие эмоционально положительного настроения детей к закаливающим мероприятиям

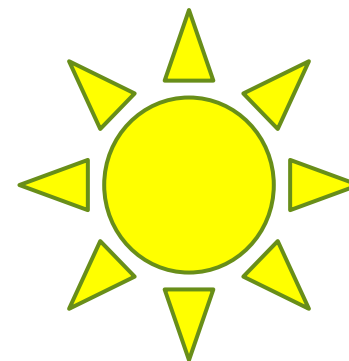


Основные принципы закаливания

- ▶ Постепенность и последовательность;
- ▶ 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



Организация закаливающих мероприятий

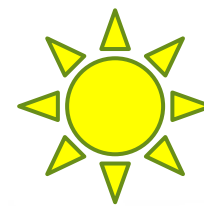


Всех воспитанников целесообразно разделить на группы:

- I группа. Дети здоровые, ранее закаливаемые.
- II группа. Дети здоровые, впервые приступающие к закаливающим мероприятиям, или дети, имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья.
- III группа. Дети, имеющие хронические заболевания, или дети, вернувшиеся в дошкольные учреждения после длительных заболеваний.



Физкультурно-оздоровительные мероприятия ДОО во время закаливания.



- ▶ **Общие закаливающие процедуры:**
- ▶ Утренняя гимнастика в проветренном помещении.
- ▶ Дыхательная гимнастика.
- ▶ Гимнастика после сна.
- ▶ Физкультурные занятия.
- ▶ Сквозное проветривание.
- ▶ **Специальные закаливающие процедуры:**
- ▶ Закаливание воздухом (воздушные ванны), прогулка;
- ▶ Закаливание водой (водные процедуры);
- ▶ Закаливание солнцем (солнечные ванны)

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 группе и в соответствующей одежде (х/б носки, облегчённая одежда)



**Здоровье в порядке –
спасибо зарядке!**



Температура воздуха в групповых помещениях должна быть:



- ▶ Возраст детей
- ▶ До 3-х лет
- ▶ С 3-4 года
- ▶ С 5-7 лет



Температура
21 град. С – 23 град. С
20 град. С – 22 град. С
19 град. С – 21 град. С



Проветривание

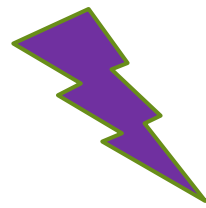
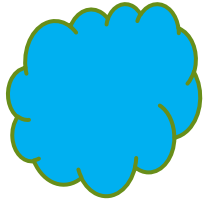
- ▶ В первую очередь воспитатели детского сада должны позаботиться о том, чтобы в помещении группы был оптимальный микроклимат.
- ▶ В отсутствии детей организуем сквозное проветривание групповой комнаты и спальни в соответствии с установленным графиком;
- ▶ В присутствии детей организуем угловое проветривание 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



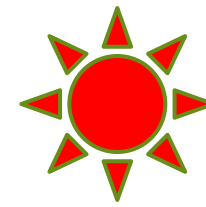
Дыхательная гимнастика

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





Прогулка



прогулка при правильной ее организации является одним из важнейших моментов закаливания детей.

Температура

От +6 град. С до -2 град. С

От -2 град. С до -8 град. С

От -9 град. С до -14 град. С

Слой одежды

Четырехслойная одежда

Четырехслойная одежда

Пятислойная одежда



Гимнастика после сна

- ▶ Организация дневного сна Во время сна ребенку обеспечивается состояние теплового комфорта путем соответствующего подбора одежды и температуры воздуха помещений (15-16 град. С)
- ▶ В холодное время года пижама с длинными рукавами
- ▶ В теплое время для сна надевают легкое белье с короткими рукавами, а летом в жаркие дни дети могут спать в одних трусиках.
- ▶ Для увеличения времени закаливающего действия дети должны спать в хорошо проветренном помещении.
- ▶ После укладывания детей открывают фрамуги, окна, создавая сквозное проветривание на 5 - 7 минут.
- ▶ В течение всего времени сна, для поддержания нужной температуры, оставляют открытыми с одной стороны фрамуги, окна.
- ▶ Закрывают их за 20 - 30 минут до подъема детей



Хождение босиком

хождение босиком - является одним из самых древних средств закаливания организма, оказывая общеукрепляющее воздействие на весь организм.




В качестве профилактики очень полезна ходьба детей босиком:




по рыхлому грунту (рыхлая почва, песок)



по не ровной поверхности (галька, травки)



стопа при этом рефлекторно "подбирается", укрепляются мышцы - стабилизируются стопы



Физкультминутки



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

Цель проведения физкультминуток - способствовать оздоровлению детей.



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.



Основная цель физминутки – обеспечить активный отдых организму в процессе определенной учебной деятельности



Физкультминутка



Закаливание воздухом

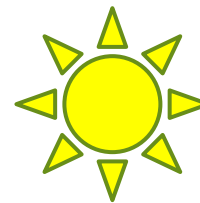
- ▶ С детьми до года принимают воздушные ванны через 30-40 минут после еды, с детьми старше года - через 1-1,5 часа. Воздушные ванны сочетают с подвижными играми или гимнастикой.
- ▶ Воздушные ванны с 1-2 минут, постепенно увеличивают до 15-40 минут.

. Закаливание воздухом (воздушные ванны)

- Воздушные ванны – самая мягкая из закаливающих процедур.



Закаливание солнцем



- Осуществляется в процессе прогулки, особенно в весенне-летнее время при обычной разнообразной деятельности детей. Проведение солнечных процедур рекомендуется при температуре воздуха не менее 20-22 град. С.

ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЦЕМ

- 1.Повышает тонус центральной нервной системы;
- 2.Активизирует деятельность желёз внутренней секреции;
- 3.Улучшает обмен веществ и состав крови;
- 4.Способствует образованию в коже витамина D.

Рекомендации:

- Применять осторожно. Первое пребывание на солнце не должно продолжаться более 5-7 мин. Затем каждое последующее можно увеличивать на 3-4 мин, доведя до 30 мин.
- Лучшее время для солнечных ванн в средней полосе с 8 до 12 ч, в южной-с 7 до 11 ч.



Закаливание солнцем (солнечные ванны.)

Солнце – источник жизни на земле.



Закаливание водой

Закаливание водой начинают с предельно слабых воздействий, местных и непродолжительных по времени, а затем переходят к общим мероприятиям.

- ▶ Местные водные процедуры - умывание, обтирание, обливание. Обязательным требованием для этого является постепенное снижение температуры воды.
- ▶ Умыванию моют кисти рук, лицо, шею.
- ▶ Местное влажное обтирание
- ▶ Общие обтирания



 **Закаливание водой.**

Водные процедуры – это одно из наиболее действенных и доступных средств закаливания и полезны детям всех возрастов.



Способы закаливания

Закаливание водой



Закаливание водой.

Обливание ног с постепенным снижением температуры
ВОДЫ:



Возраст

Начальная температура

Конечная температура

2-3 лет

+30 град. С

+18 - 16 град. С

4-7 лет

Температура воды снижается через 1 - 2 дня на 2 град. С

Температура воды снижается через 1 - 2 дня на 2 град. С

Если хочешь быть здоровым закаляйся!!!!!!

Закаливание - это гигиеническое мероприятие, благодаря которому организм человека становится более устойчивым к неблагоприятному воздействию окружающей среды, а также становится выносливее.



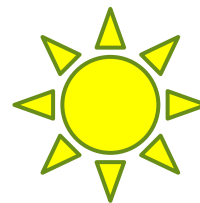
Закаливание оказывает общеукрепляющее действие, улучшает кровообращение, повышает тонус нервной системы, нормализует обмен веществ.



Полоскание

- ▶ Кроме перечисленных закаливающих процедур хорошим средством закаливания и предупреждения заболеваний полости рта и носоглотки является систематическое простое полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры.
- ▶ Приучать детей полоскать рот можно с 2 - 3 лет.
- ▶ С 4 - 5 лет можно приучать полоскать горло.





В связи с ухудшением экологической среды, загрязнением воздуха, возникновением различных инфекционных заболеваний, ослаблением иммунитета - необходимо укреплять организм детей, стимулировать защитные силы, снижать чувствительность организма к вредным факторам. Закаливание это необходимое условие полноценного физического развития детей.

Солнце, воздух и вода - наши верные друзья!

