

Закаливание в детском саду

(Консультация для воспитателей)

Подготовила: Киселева Н.А.

Закаливание организма - это формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма, что в конечном итоге приводит к снижению «простудных» заболеваний. Закаливание - в первую очередь это система закаливающих моментов в режиме дня, а не только какая-либо одна закаливающая процедура. Закаливание надо рассматривать как сознательное применение в определенной системе мероприятий, повышающих сопротивляемость организма, воспитывающих способность быстро и без вреда для здоровья применяться к различным условиям внешней среды.

Закаливание в детском саду – один из действенных методов укрепления иммунитета и профилактики заболеваний. При систематическом закаливании детей у организма вырабатывается иммунитет. Организм ребенка-дошкольника находится в периоде становления функций, их непрерывного совершенствования, поэтому весь комплекс средств закаливания и физического развития (режим, гигиена, активные движения, подвижные игры, спортивные упражнения) должен обеспечить решение главной задачи - воспитание здорового, гармонически развитого ребенка, способного легко адаптироваться в любых условиях.

Доступность средств закаливания заключается в том, что они всегда под рукой, главное в том, что можно использовать в том или ином виде, в любое время года, в любых условиях. Большое значение имеет и заинтересованность детей. Личный пример взрослых также имеет большое значение поэтому необходимо приобщать родителей воспитанников к систематическому закаливанию.

Вот пример закаливающих процедур, который можно использовать в детском саду:

Закаливание воздухом

Воздух - это среда, постоянно окружающая человека. Он соприкасается с кожей - непосредственно или через ткань одежды и со слизистой оболочкой дыхательных путей.

Важной и исключительной особенностью воздушных процедур как

закаливающего средства является то, что они доступны всем и не имеют противопоказаний.

Воздушные ванны

В отсутствии детей организуем сквозное проветривание групповой комнаты и спальни (если такая имеется) в соответствии с установленным графиком;

В присутствии детей организуем угловое проветривание групповой комнаты.

При этом строго следим за тем, чтобы дети не находились в непосредственной близости к открытому окну;

Тщательно следим за тем, чтобы дети на протяжении всего дня находились в облегчённой одежде (при температуре воздуха не ниже 18-20° С);

Организуем дневной сон без маек, если температура в спальне составляет 18° С и выше. Температура под одеялом достигает 38-39° С. проснувшись, ребёнок получает контрастную ванну с разницей в 18-20° С. Это отличный тренинг для терморегуляционного аппарата.

Закаливание солнцем

Солнечные инфракрасные лучи обладают ярко выраженным тепловым действием на организм. Они способствуют образованию дополнительного тепла в организме. В результате этого усиливается деятельность потовых желез и увеличивается испарение влаги с поверхности кожи: происходит расширение подкожных сосудов и возникает гиперемия кожи, усиливается кровоток, а это улучшает кровообращение воздушных ванн всех тканях организма. Солнечные лучи оказывают благоприятное влияние на организм только при правильном их использовании. В дошкольных учреждениях закаливание солнцем осуществляется во время прогулки, особенно в весенне-летнее время, при обычной разнообразной деятельности детей. Начинают со световоздушных ванн в тени деревьев, затем переходят к местным солнечным ваннам, для чего детям оголяют руки и ноги (на голове при этом должна быть светлая шапочка). Для проведения солнечных ванн игры детей организуют под прямыми лучами солнца на 5 — 6 минут, а затем ребят вновь уводят в тень. По мере появления загара солнечные ванны становятся общими, для этого воспитанников раздевают, оставляя их в трусах и майках, а затем в одних трусах. Непрерывное пребывание детей под прямыми солнечными лучами вначале составляет 5 мин, постепенно его доводят до 10 мин. В течение дня продолжительность солнечных ванн может быть 40—50 мин.

Закаливание водой

Наиболее действенный вид закаливания – закаливание водой. Начинают его с обтираний и обливаний отдельных частей тела, не вызывающей холода, а затем постепенно снижают ее температуру.

Водные процедуры

Организуем ходьбу босиком по, ребристой доске после дневного сна;

Обучаем детей обширному умыванию прохладной водой: мытьё рук до локтя, растирание мокрой ладонью груди и шеи. По окончании водной процедуры каждый ребёнок самостоятельно вытирается полотенцем;

Организуем полоскание рта и горла водой после каждого приёма пищи, постепенно снижая температуру воды на 1 С, доводя до 18 С.

Организация закаливающих процедур требует от воспитателей четкого выполнения правил.

1. В режиме дня каждой возрастной группы для проведения закаливающих процедур должно быть отведено определённое время.
2. Закаливание проводится в течение всего года с учетом климата, сезона и погоды под контролем медицинского персонала детского сада.

Только четкое выполнение всех этих правил и рекомендации поможет вам добиться выполнения основных задач закаливания: укрепление здоровых детей, развитие выносливости организма при изменяющихся факторах внешней среды, повышение его сопротивляемости к различным заболеваниям.