

# ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**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.

Закаливание детей дошкольного возраста в ДООУ состоит из системы мероприятий, включающих элементы закаливания в повседневной жизни, которые включены в режимные моменты и специальные мероприятия: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры, правильно организованную прогулку, являются частью физкультурных занятий.

При организации закаливания необходимо соблюдать ряд правил, принципов закаливания для достижения наибольшего эффекта от его проведения

**Закаливание воздухом** : Наиболее мягкой закаливающей процедурой являются воздушные ванны. Сначала проводятся местные воздушные ванны, когда у ребенка обнажены только руки и ноги (например, во время утренней гимнастики). Позднее применяют общие воздушные ванны при обнажении всего тела ребенка. Продолжительность воздушной ванны увеличивается постепенно, достигая 5-8 мин.

Температуру воздуха в помещении надо постепенно снижать на 1-2°С через 2-3 дня. Начинают закаливающие процедуры при обычной температуре воздуха **21-22°С**. Конечная температура воздуха **16-18°С**. При этом необходимо следить за признаками переохлаждения (появления «гусиной кожи»). У детей с аллергическими реакциями охлаждение организма наступает быстрее.

В группах ежедневно проводится сквозное проветривание очень кратковременно, в течение 5-7 мин.

Необходимо сквозное проветривание:

- а) перед приходом детей;
- б) перед занятиями;
- в) перед возвращением детей с прогулки;
- г) во время дневного сна (в группе), после сна (в спальне);
- д) после полдника;
- е) после ухода детей домой.

Температура воздуха в группе восстанавливается через 20 мин. В каждом групповом помещении должен находиться

график сквозного проветривания с указанием времени. Для поддержания  $t^{\circ}$  воздуха в группе используют постоянное одностороннее проветривание, но не сажать под открытые фрамуги детей и следить, чтобы не было сквозняка. В туалетной и умывальной комнате никаких сквозных и односторонних проветриваний в присутствии детей не должно быть. Следить чтобы дети долго не находились в туалете, чтобы не мочили рукава, т.к. мокрая одежда вызывает резкое охлаждение, и вызывает простудные заболевания.

### Закаливание водой.

Для закаливания носоглотки рекомендуется ежедневно утром и вечером полоскать горло холодной водой. Начальная  $t^{\circ}$  воды 23-28 $^{\circ}$  понижая через каждую неделю на 1-2 $^{\circ}$  и постепенно доводить до  $t^{\circ}$  воды из крана водопровода.

Дети дошкольного возраста умеют полоскать горло и начинают эти процедуры при температуре воды +36-37 $^{\circ}$ C. Температура воды снижается каждые 2-3 дня на 1 $^{\circ}$ C и доводится до 20-22. Практически здоровые дети могут сразу начинать **закаливающие полоскание, начав с  $t^{\circ}$  23 $^{\circ}$  снижая ее каждые 2-3 дня.** Через месяц можно перейти на полоскание отварами трав, просто водой из крана, раствором морской соли.

К водным процедурам относится **обливание ног водой.** При этом смачивают нижнюю половину голени и стопы. Обливание ног проводят при  $t^{\circ}$  воздуха в помещении не ниже 20 $^{\circ}$ C.

**Ручные ванны** можно проводить во время игры с водой. **Ножные ванны** оказывают не только местное, но и общее воздействие на организм ребенка. Ножные ванны проводятся детям с 1,5 лет. Сначала ребенку моют ноги теплой водой, затем все более холодной (снижают  $t^{\circ}$  через 4-5 дней на 1 $^{\circ}$ C и доводят до 22 $^{\circ}$ C, детям старшим 18 $^{\circ}$ C). Продолжительность ножной ванны от 1 до 3 мин. Ноги должны быть при этом теплыми. В этом случае воздействие холодной воды вызывает соответствующую реакцию со стороны кровеносных сосудов. При обливании или мытье холодных ног такой реакции не наступает. Поэтому **обливание ног нужно проводить после дневного сна.**

Одним из видов закаливания – является хождение босиком. Существует много способов тренировки к босохождению. Утром и вечером нужно ходить босиком по комнате от 15 до 30 мин. Каждый день время удлиняется на 10 мин. и доводится до 1 часа. Особенно хорошо действует хождение босиком по твердому грунту земли или мелкому гравияю. Огрубевшая кожа на ступнях притупляет болевые ощущения и возбудимость к холоду. Для закаливания носоглотки рекомендуется ежедневно утром и вечером полоскать горло холодной водой. Начальная  $t^{\circ}$  воды 23-28 $^{\circ}$  понижая через каждую неделю на 1-2 $^{\circ}$  и постепенно доводить до  $t^{\circ}$  воды из крана водопровода.

Практически здоровые дети могут сразу начинать **закаливающие полоскание, начав с  $t^{\circ}$  25 $^{\circ}$  снижая ее каждые 2-3**

дня. Через месяц можно перейти на полоскание отварами трав, просто водой из крана, раствором морской соли.

С помощью средств закаливания достигается высокая сопротивляемость организма различным неблагоприятным факторам. Достичь высокого эффекта можно лишь при соблюдении определенных принципов проведения закаливающих процедур.

Прежде всего закаливающие процедуры следует проводить **систематически**, а не от случая к случаю. Только регулярно проводимые закаливающие процедуры позволят нервной системе приспособиться к меняющимся условиям внешней среды. Закаливание надо проводить ежедневно. Практика показала, что организм привыкает к холоду быстрее, если охлаждение проводить каждый день по 5 мин., а не через день по 10 мин. Длительные перерывы в закаливании ведут к угасанию, а то и полной утрате приобретенных защитных реакций. Обычно уже через 2-3 недели после прекращения процедур организм теряет устойчивость к простуде. Значит перерывы недопустимы. Если же перерыв был, то закаливание возобновляется с «мягких» процедур. Очень важно выработать привычку к закаливающим процедурам, чтобы они со временем переросли в насущную потребность на всю жизнь.

Другое обязательное условие закаливания – постепенность в усилении воздействия процедур. Только последовательный переход от малых доз к большим, нарастающее усиление того или иного раздражителя обеспечивает желаемый эффект.

Закаливание детей требует немалых усилий и упорства. Только набравшись терпения, вы добьетесь гармонии организма с природой, их благоприятного взаимодействия. Действие закаливающих факторов должно ощущаться детьми как естественное и приятное. Тогда верными друзьями будет – солнце, воздух и вода