

МДОУ Детский сад № 157

Консультация для педагогов
« Закаливание детей в летний период »

Разработали и подготовили:
воспитатель Л.В. Гасина
воспитатель О.И. Калмыкова
воспитатель В.В. Кундышева

2018г

Закаливание в детском саду

С давних времен использовались и сейчас остаются основными и самыми действенными средствами закаливания естественные силы природы: **солнце, воздух и вода**.

Закаляя детей дошкольного возраста, мы ставим перед собой следующие конкретные задачи:

- повысить стойкость детского организма в борьбе с заболеваниями;
- приучать детей чувствовать себя хорошо в различных меняющихся условиях;
- воспитывать у детей потребность в свежем воздухе, приучать их не бояться холодной воды и других факторов закаливания;

Наиболее широкие возможности для оздоровления предоставляются летом.

Дети должны принимать активное участие в закаливающих мероприятиях, знать порядок их проведения.

"ВОДА"

Вода - общепризнанное средство закаливания. Преимущество воды перед другими средствами закаливания заключается в том, что водные процедуры легко дозировать.

1. Обтирание - самая нежная из всех водных процедур. Его можно применять во всех возрастах, начиная с младенческого. Обтирание производится смоченной в воде материей, ткань которой должна удовлетворять следующим условиям: хорошо впитывать воду, не быть слишком мягкой.

2. Обливание - местное. Местное обливание: обливание ног, чаще всего используется в яслях и младших группах. Начальная температура воды +30, затем доводят до +18, а в старших группах до +16. Время обливания ног 20-30 секунд.

"ВОЗДУХ"

Воздух - это среда, постоянно окружающая человека. В детском саду используется воздушный режим.

"СОЛНЦЕ"

Солнце – закаливающее значение действия солнца своеобразно. Солнце является сильно действующим средством закаливания. Солнечные лучи оказывают на организм общее укрепляющее действие.

У младших детей особенно полезны солнечные ванны, но важен при этом индивидуальный подход. Проводить солнечные ванны надо в движении, но игры надо проводить спокойного характера. Солнечные ванны увеличиваются постепенно:

- в младших группах до 20-25 мин.

- в старших группах до 30-40 мин.

Надо опасаться перегревов. Нужны светлые панамки. Если ребенок перегрелся, надо накрыть лицо полотенцем, отвести в тень, умыться, дать воды.

Закаливание в режим дня повседневной жизни сводится к следующему:

- а) создание привычки к широкому пользованию свежим наружным воздухом в помещении;
- б) рациональная одежда;
- в) длительное пребывание на воздухе независимо от погоды;
- г) воспитание привычки к холодной воде.

Все закаливающие процедуры должны проводиться во всех детских садах ежедневно.

В детском саду должны проводиться такие процедуры для укрепления иммунитета: умывание прохладной водой; подвижные игры на обеих прогулках; гимнастика, с элементами дыхательной гимнастики; полоскание рта после каждого приема пищи; сквозное проветривание; воздушные ванны после сна; ходьба босыми ногами по дорожкам из различного материала. Очень важно, чтобы, если персонал детского сада занимается закаливанием, на выходных и каникулах эта работа была продолжена. Только обеспечивая непрерывное и преемственное воздействие на иммунную систему ребенка, можно ожидать ее отклика.

Памятка

Традиционные виды закаливания детей.

- утренний прием на свежем воздухе, гимнастика
- оздоровительная прогулка
- воздушные ванны
- воздушные ванны с упражнениями
- сон с доступом свежего воздуха
- умывание в течение дня прохладной водой
- полоскание рта прохладной водой
- хождение босиком до и после дневного сна
- хождение босиком по «дорожке здоровья»
- (массажные коврики) после дневного сна
- солнечные ванны

Оздоровительная работа

1. Сквозное проветривание
2. Санитарный режим
3. $t^0 = 20-22^{\circ}\text{C}$
4. Индивидуализация режимных процессов с учетом здоровья и развития детей
5. Оптимальный двигательный объем (4 ч в день)
6. Утренняя гимнастика
7. Физкультурные занятия
8. Подвижные игры
9. Закаливание:
 - оздоровительные прогулки;
 - умывание прохладной водой;
 - воздушные ванны:
 - а) гимнастика после сна (с элементами дыхательной гимнастики);
 - б) дорожка здоровья;
 - в) облегченная одежда;
 - г) сон с открытой фрамугой.
10. Употребление лука, чеснока в осенне-зимний период
11. Употребление витаминов в период вспышки заболеваний
12. Витаминизация III блюда

Примерная схема закаливания детей от двух до семи лет

- Температура воздуха в помещении, где находится ребенок, + 18, + 20градусов.
- **1.** Воздушная ванна—10—15 минут. Ребенок двигается, бегает; одетый в трусики, майку с короткими рукавами, тапочки на босу ногу или короткие носочки. Часть времени (6—7 минут) отводится на гимнастические упражнения из приведенного комплекса.
- **2.** Умывание водой, температура которой с +28 градусов снижается к концу года закаливания летом до +18, зимой до +20. Дети старше двух лет моют лицо, шею, руки до локтя, старше трех— верхнюю часть груди и руки выше локтя. Исходная температура воды для детей старше трех лет тоже +28, а минимальная летом +16, зимой + 18 градусов.
- **3.** Дневной сон летом с доступом свежего воздуха, зимой—в хорошо проветренной комнате при температуре + 15 +16 градусов.

- **4.** Сон без маечек. Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены тёплые носочки на ноги и вторые одеяла. Разумеется, температура в спальном комнате не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.
- **5.** Прогулка два раза в день при температуре до -15 градусов продолжительность от 1—1,5 часа до 2—3 часов.
- **6.** В летнее время солнечные ванны от 5—6 до 8—10 минут два-три раза в день; пребывание на свежем воздухе и в тени неограниченно.
- **7.** Полоскание рта (дети двух— четырех лет), горла (дети старше четырех лет) кипяченой водой комнатной температуры с добавлением настоя ромашки или шалфея два раза в день—утром и вечером. На каждое полоскание используется около 1/3 стакана воды.

Водные обливания. К ним подходят, когда ребенок хорошо переносит процедуру обтирания. Температура воды зависит от его возраста и постепенно снижается:

Возраст	Температура воды летом
1 -3 года	Снижаем от 33 ⁰ до 24 ⁰ С
4 – 5 лет	Снижаем от 32 ⁰ до 22 ⁰ С
6 – 7 лет	Снижаем от 30 ⁰ до 20 ⁰ С
7 лет и старше	Снижаем от 28 ⁰ до 18 ⁰ С

После душа ребенка заворачивают в полотенце, относят в комнату, где обтирают (не трут, а интенсивно поглаживают) кожу. Суть – стимулировать кожные рецепторы, а не повышать кожную температуру. Иначе весь эффект холодной воды будет нивелирован.

Для детей 1,5 – 3 лет

Процедура	Когда лучше проводить	Сколько по времени проводить
Солнечные ванны	С 9.00 до 11.30 утра, с 16.00 до 18.00	Детям от года – 20 минут на все стороны тела
Прогулки на свежем воздухе	Любое время, если не надо совмещать с солнечными ваннами.	2 раза в день до 2 часов за 1 раз
Дневной сон с открытыми окнами	После обеда	1 раз в день, по 2 часа
Обливание	После гимнастики, солнечных ванн	15 – 30 секунд
Физкультура	Через час после приёма пищи	1 – 2 раза в день, от 5 до 15 минут
Активные игры	Спустя полчаса после еды	От 10 минут

Обливание проводится строго под наблюдением медицинских работников.

Для детей 3 – 7 лет

Процедура	Когда лучше проводить	Сколько по времени проводить
Солнечные ванны	С 9.00 до 11.30 – 12.00 утра, с 16.00 до 18.00	20– 40 минут, на все стороны тела
Воздушные ванны	До и после дневного сна	По 15 – 60 минут
Прогулки	В любое время, летом – при неактивном солнце	2,5 часа и больше за 1 раз
Дневной сон с открытыми окнами	После второго завтрака	1,5 часа
Обливание	После принятия солнечных ванн, гимнастики	15 – 30 секунд
Обтирание	После сна	2 – 3 минуты
Физкультура	Через час после еды	1 – 2 раза в день, от 15 минут и больше
Активные игры	В любое время, через полчаса после еды	От 15 минут

Обливание и обтирание проводится строго под наблюдением медицинских работников.