

# ПРЕЗЕНТАЦИЯ

## Закаливание детей в детском саду и дома.



Инструктор по  
физической культуре  
МАДОУ №189  
Литовко Т.А.

# Закаливание

**Закаливание** – это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости механизмов защиты и приспособления организма ребенка ко многим факторам внешней среды.



**Закаливание** - мощное оздоровительное средство, которое в 2-4 раза снижает число простудных заболеваний. Оно оказывает общеукрепляющее воздействие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

## Принципы закаливания

- Принцип **постепенности** увеличения закаливающих воздействий.
- **Систематичность** закаливания.
- **Учет индивидуальных и возрастных особенностей** организма ребенка.
  - I группа – здоровые, ранее закаливаемые;
  - II группа – ранее не закаливаемые или находящиеся в периоде выздоровления от острых заболеваний, а также дети «группы риска»;
  - III группа – имеющие отклонения в состоянии здоровья.

- Наличие обязательной **эмоциональноположительной реакции** малыша на любую закаливающую процедуру.
- **Многофакторность** закаливания – использование разных физических агентов: холода, тепла, воды и др.

### Факторы закаливания



«Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья»

- Закаливание воздухом.
- Закаливание водой.
- Закаливание солнцем.



## Воздушные закаливания

- Воздушные ванны при переодевании ребенка и во время утренней гимнастики.

- Сон в хорошо проветренной спальне с доступом свежего воздуха (открытые форточки)



- Поддержание оптимального температурного режима в помещении (+22–20 о С. градусов.)
- Ежедневные прогулки на свежем воздухе по 3-4 часа в любую погоду.
- Одежда должна быть легкой, не стесняющей движений с минимальным содержанием искусственных материалов.

## Воздушные ванны

- Чистый воздух очень благотворно влияет на наше здоровье, закаливание воздухом-самый простой доступный и мягко действующий способ укрепить здоровье ребенка.
- Начинать закаливание воздухом можно с первых дней жизни малыша, используя для этого проветривания, воздушные ванны и прогулки.



- Всячески ограждая малыша от влияния внешних факторов, родители вместо пользы наносят вред здоровью крохи: его природные приспособительные механизмы постепенно «отключаются» за ненадобностью, защитные силы ослабевают, кроха становится уязвимым для инфекционных заболеваний.

## Воздушные ванны

- В отсутствие детей организуем сквозное проветривание групповой комнаты и спальни в соответствии с установленным графиком;
- В присутствии детей организуем угловое проветривание групповой комнаты и спальни. При этом строго следим за тем, чтобы дети не находились в непосредственной близости к открытому окну;



# В ДЕТСКОМ САДУ

- Тщательно следим за тем, чтобы дети на

20 С);

- Проводим

носки,

маек, если 18 С и достигает получает 18-20 С.

терморегуляционного аппарата;

- В течение дня неоднократно предлагаем детям походить босиком по покрытому и непокрытому полу.



протяжении всего дня находились в облегчённой одежде (при температуре воздуха не ниже 18-

утреннюю гимнастику в хорошо проветренной группе и в соответствующей одежде (х/б облегчённая одежда);

- Организуем дневной сон без температура в спальне составляет выше. Температура под одеялом 38-39 С. проснувшись, ребёнок контрастную ванну с разницей в Это отличный тренинг для

# Утренняя

## ГИМНАСТИКА

- Зарядка должна выполняться в определенные часы каждое утро.

Никаких выходных и праздников. Исключением должна стать болезнь ребенка, его плохое самочувствие и вялое настроение. В этом случае нужно пропустить упражнения, но вернуться к ним на следующий день.

- Делать зарядку всей семьей

Прежде чем думать, как заставить ребенка делать зарядку, родителям нужно убедить самих себя. Ведь выполнять упражнения нужно всем вместе, подавая ребенку прекрасный пример. Вместе с мамой и папой малыш с удовольствием будет делать зарядку, и повторять за ними даже сложные упражнения.

- Подбирать упражнения нужно с учетом возраста ребенка.
- Выполнять упражнения сразу после сна;
- Нельзя есть перед зарядкой и пить;
- Включить веселую музыку;
- Родители должны быть в хорошем настроении.
- Интереснее ребенку будет, если зарядку делать в форме игры, а не заставлять малыша. Например, поставить сценку. Выучить стишки и читать их по ролям. Можно использовать различные спортивные аксессуары — мячи, гантели и так далее.



# В ДЕТСКОМ САДУ

- Соблюдая ряд нехитрых правил, можно привить у ребенка любовь к утренней зарядке. Главное, чтобы ему было интересно и весело. Так он захочет делать упражнения каждое утро, что постепенно перерастет в привычку.

## Утренняя гимнастика

- Утренняя гимнастика в детском саду имеет большое оздоровительное значение и является обязательной частью распорядка дня.

Спеша на работу или по другим делам родители редко пытаются провести утреннюю гимнастику со своими детьми перед детским садом. Именно по этой причине ежедневное её проведение в детском дошкольном учреждении должно быть обязательным. Утренняя гимнастика проводится в определённые часы до завтрака. Утреннюю гимнастику в детском саду проводит либо воспитатель, либо преподаватель физической культуры. Желательно помещение, где проводится утренняя гимнастика проветрить за несколько минут до прихода детей.



- Упражнения для утренней гимнастики в детском саду затрагивают различные мышечные группы: плечевой пояс, ноги, стопы, боковые мышцы туловища и мышцы спины, мышцы брюшного пресса.

## Организация сна детей

- Основными показателями здорового микроклимата в доме являются температура, влажность и чистота воздуха. Температура воздуха в детской комнате не должна выходить за пределы 18-19 градусов, влажность воздуха-50-70%, а залогом чистоты воздуха является ежедневная влажная уборка и регулярные проветривания. Совершенно недопустимо курение не только в детской комнате, но и в квартире, где находится ребенок! Проветривать детскую комнату необходимо 4-5 раз в сутки, продолжительность-10-15 минут, обязательно проветривать комнату нужно перед сном малыша. Сквозное проветривание проводят при отсутствии ребенка в комнате. Постепенно нужно приучать ребенка находиться и спать в помещении с открытой форточкой.



ДОМА

Организация сна

детей

# В ДЕТСКОМ САДУ



- Проветриваем спальню перед сном детей не менее получаса;
- Организуем одевание и раздевание детей только в групповой комнате (помним про контрастную ванну);
- Через 15 минут после того, как засыпает последний ребёнок, открываем форточку. За 30 минут до пробуждения закрываем её.

## Прогулки

- Гулять с ребенком нужно каждый день. Нельзя позволять себе лениться! Совместные прогулки приносят пользу не только ребёнку, но и родителям.



# В ДЕТСКОМ САДУ



- Сборы на прогулку не должны быть утомительными. Постарайтесь, чтобы ему не пришлось долго ждать одетым в помещении. Игрушки—совочки, лопатку, ведерко, крупные машины, на которые можно нагружать снег или песок,— приготовьте заранее. Зимой возьмите с собой, запасные варежки, чтобы сменить промокшие; летом захватите бутылочку с кипяченой водой, так как малыш наверняка захочет пить.

## Организация детей на прогулку

- Воспитатель первой выводит подгруппу детей, которые оделись быстрее, т. о. предупреждаем перегревание детского

организма. Другую подгруппу на прогулку сопровождает помощник воспитателя;

- Следим за тем, чтобы дети были одеты по погоде. В случае потепления убеждаем детей надеть меньше одежды;
- Организуем прогулки при температуре воздуха не ниже 20 С в безветренную и сухую погоду, регулируя время пребывания детей на воздухе;
- Во избежание переохлаждения

обязательно организуем двигательную деятельность: подвижные игры, общеразвивающие упражнения.



# ДОМА

## Суховоздушная баня (сауна)

- **Основными характеристиками сауны являются:** колебание температур в зависимости от высоты лавок (возле потолка температура достигает около 100оС, а около пола снижается до 40оС) и низкая относительная влажность в пределах 5-20% в зависимости от температуры в парной. Важно поддерживать в сауне необходимый микроклимат (температура и влажность), в особенности тогда, когда сеансы приема сауны проводятся для детей дошкольного возраста.
- Важно правильно подготовить ребенка к сеансу суховоздушной бани. При этом необходимо рассказать малышу о достоинствах и удовольствии, которое он получит от пребывания в ней.
- У ребенка для посещения сауны должны быть 1-2 небольших полотенец и

1 большое, лучше махровое, на котором можно сидеть, чтобы выделяющийся пот впитывался в него. А также необходима шапочка, лучше шерстяная вязаная, в которой ребенок будет находиться в парилке, чтобы предотвратить перегревание головы. Перед входом в сауну следует помыть ребенка, после чего насухо вытереть. Если ноги и руки ребенка остались холодными, то их следует согреть в ванночке с температурой 36-40°C в течение 10 мин, после чего вновь вытереть ноги насухо и перейти в сауну.



ДОМА

## Суховоздушная баня (сауна)

- **В начале**, а именно в первые сеансы, необходимо снизить температуру сауны, не делать паровых толчков, не допускать резкого охлаждения. **Постепенно дети адаптируются к более высокой температуре** и к резким температурным контрастам. Посещение сауны может осуществляться в течение всего года. Средняя температура в парной должна поддерживаться на уровне около 80°C на высоте верхней полки. Начинаящим достаточно одного захода не более чем на 5-7 минут.

- **Второй фазой** приема сауны является охлаждение, к которому следует переходить после нагрева тела. Фаза охлаждения очень важна для адаптации к сауне. Охлаждение может осуществляться как пребыванием на свежем воздухе, так и с помощью холодной воды. Если для охлаждения используются вода, то сначала поливают ноги, затем – руки, а следом все тело.

За время одного сеанса пребывания в сауне рекомендуется трехкратное посещение парной (в среднем по 5 минут) с последующим охлаждением. После второго и третьего посещения парной и окончательного охлаждения дети должны обсохнуть и

отдохнуть, что обычно занимает 20-30 минут. После сауны детям следует дать достаточное количество теплого питья и при желании – пищи.

Существует **целый ряд противопоказаний** при использовании данного вида закаливания. Сауна противопоказана при острых инфекционных заболеваниях, сопровождающихся высокой температурой. Абсолютным противопоказанием являются различные формы эпилепсии. При различных патологиях сердечно-сосудистой системы вопрос о посещении сауны должен быть согласован с кардиологом.



## Закаливание водой

- Мытье рук после сна теплой водой. Затем – попеременное умывание рук до локтей, лица, шеи, верхней части груди теплой и прохладной водой.



- Полоскание горла кипяченой водой с постепенным снижением температуры с 36 до 22 градусов на 1 градус каждый день.
- К специальным закаливающим водным процедурам относятся обтирание, обливание, душ.

# ДОМА

## Полоскание горла

- Это и очень важная гигиеническая процедура, и профилактическая, и лечебная процедура.
- Полоскание горла ребенка. Показаниями для профилактических и лечебных полосканий горла являются: фарингиты, ларингиты, тонзиллит острый (ангина), тонзиллит хронический и т.п. С профилактической целью можно полоскать горло три-четыре раза в течение дня; с лечебной же целью горло полощут и десять, и пятнадцать раз в день. После полоскания не следует есть или пить в течение 20-30 минут; это время необходимо для того, чтобы используемое при процедуре средство успело подействовать.
- Если маленький ребенок еще не освоил процедуру полоскания горла, ему в этом деле нужно помочь; лучший способ научить - показать, как полоскания делать; дети во всем стремятся подражать взрослым, вот это стремление и нужно использовать...



# ДОМА

## **Контрастные ванны для рук и ног.**

- Лето только началось и купаться нельзя, но можно жарким летним днем устроить для ребенка две лужи в тазиках: одна теплая летняя (36градусов) и другая холодная осенняя (18 градусов).



- Сначала ребенок стоит в тазу с теплой водой 7-8 секунд, затем в тазу с холодной водой 3-4 секунды. Продолжаете переводить ребенка из тазика в тазик или делать это вместе с ним, пока он получает

удовольствие. Затем насухо вытираете ноги и делаете массаж пальцев и стоп или рук, если ванночки делались для ручек ребенка.

- Постепенно понижайте температуру во втором тазике и увеличивайте продолжительность прогулки по лужам. (На 1 градус каждую неделю).

В ДЕТСКОМ САДУ и ДОМА



## Босохождение

- Закаливание путём хождения босиком является отличной профилактикой простудных заболеваний.
- На подошве располагается большое количество чувствительных рецепторов, которые реагируют на температурные перепады. При постоянном ношении обуви ноги привыкают к особому микроклимату. Стоит этот микроклимат нарушить, как и организм уже реагирует заболеванием. Босохождение снижает чувствительность стоп ног к колебаниям температуры, что благотворно сказывается на здоровье.
- Полезно бегать босиком, особенно утром и по росе. Начинать босохождение лучше с весны. Температура пола должна быть не ниже 18°C. Первую неделю ребенок ходит по холодному полу в хлопковых носках. Потом по 3-4 минуты в день босой. Постепенно время процедуры увеличивается, и летом ребенок может уже бегать босиком на даче.



В ДЕТСКОМ САДУ и ДОМА

# Босохождение

- Эффективным средством закаливания является хождение босиком по мокрым солевым дорожкам, раздражающим нервные окончания на стопах ног.
- Для этого понадобятся три полотенца, одно смачиваем в растворе соли (на 1 литр воды 100 грамм соли), второе смачиваем пресной водой, третье остается сухим.
- Расстилаем полотенца на клеенке рядом друг с другом.
- Перед процедурой необходимо подготовить стопы ребенка, для этого можно использовать массажер, старые счеты, а также полезно было бы иметь специальный коврик для массажа стоп ребенка, который можно сделать самим.



- На плотную ткань или тонкое одеяльце нашиваете пуговицы разного размера - большое количество. Ребенок, проходя по коврику, должен стопой попадать одновременно на несколько разных пуговиц.
- Такой коврик также будет очень полезен для профилактики плоскостопия.
- Еще можно сделать упражнения для стоп - походить на пальчиках, перекатываться с пятки на носок, попрыгать.
- Затем ребенок ходит по соленому полотенцу в течение 4-5 минут, танцует, прыгает находится все время в движении, затем переходит на второе полотенце и старается протереть стопы ног от соли, затем на сухое и вы вытираете ему ноги насухо.

## В ДЕТСКОМ САДУ

### Водные процедуры

- Организуем ходьбу босиком по мокрой солевой дорожке, 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 махровой салфеткой или полотенцем;
- Организуем полоскание рта и горла водой после каждого приёма пищи, постепенно снижая температуру воды на 1С, доводя до 18С.

## В ДЕТСКОМ САДУ

### Обливание ног

- Обливание ног проводится двумя способами:

- **Обливание с постепенным снижением температуры:** исходная температура воды —  $36—35^{\circ}$ . Постепенно снижая температуру воды на  $1^{\circ}$ , через 4—5 дней ее доводят до  $20—18^{\circ}$ . Обливают нижнюю треть голени и стопу. После обливания ноги тщательно вытирают и растирают до легкого покраснения кожи.
- **Контрастное обливание:** ноги обливают сначала теплой водой —  $36^{\circ}$ , затем холодной — от 28 до  $18^{\circ}$ , температуру постепенно снижают, а в конце снова теплой —  $36^{\circ}$ . Контрастное обливание вызывает исходное расширение сосудов, и действие холодной воды оказывает закаливающий эффект.



ДОМА

## Общее обливание и душ.

- Общее обливание проводят с начальной температурой воды 36—35°, затем снижают ее последовательно на 1°, зимой через 5 дней, а летом через 2—3 дня — до 28° зимой и 25—24° ,летом. Длительность общих обливаний небольшая — от 30—40 сек до 1 —1,5 минуты. После общего обливания кожа ребенка становится сначала бледной (сужение кожных сосудов), а затем краснеет (наступает расширение сосудов). Это указывает на положительное действие обливания. Если кожа резко бледнеет, синеет и у ребенка появляется озноб, это свидетельствует о его переохлаждении. В этом случае после обливания или душа тело ребенка надо растереть полотенцем до легкого покраснения кожи.
- Душ — сильнодействующее закаливающее средство. При проведении этой процедуры к температурному фактору присоединяется механическое действие струи воды, возбуждающей нервную систему. Поэтому душ начинают применять детям только с 1,5 лет. Душ особенно полезен малоактивным детям, с плохим аппетитом. Температура воды — такая же, как при общих обливаниях.

Продолжительность процедуры — не более 1 —1,5 минуты.



ДОМА

## Купание в водоёме

- Купание в открытых водоёмах — наиболее эффективная процедура. Детей начинают купать с 2—3 лет, когда они хорошо ходят. Температура воздуха при этом должна быть 25—26°, а температура воды — 23°. Наилучшее время для купания — от 10 до 12 часов. Ребенка дошкольного возраста не рекомендуется купать более одного раза в день. Надо следить, чтобы дети не входили в воду разгоряченными или охлажденными. Во время купания надо следить за состоянием ребенка. При малейших признаках охлаждения ребенка (бледность лица, синева



губ, озноб) купание надо прекратить, досуха растереть его полотенцем и быстро одеть.

- Морские купания оказывают еще более сильное действие на организм ребенка, так как здесь сочетается термическое и механическое воздействие (давление большой массы воды и удар волн) с химическим (соли и другие вещества). Поэтому детям, живущим на юге у моря, купание можно начинать с 2 лет, а в условиях умеренного климата — с 3 лет. Купать ребенка в море достаточно один раз в день в хорошую погоду.



## Закаливание солнцем

- Закаливание с помощью лучей (закаливание происходит уже при систематическом



СОЛНЕЧНЫХ  
СОЛНЦЕМ)

ЗАКАЛИВАНИИ

ребенка воздухом: во время прогулок с открытым для солнца лицом и во время воздушных и воздушно-солнечных ванн.

- Солнечная радиация при умелом, дозированном использовании является мощным закаливающим средством для детей любого возраста. Закаливание детей солнцем усиливает обмен веществ в организме, стимулирует выработку витамина D, способствует нормализации процессов окостенения, улучшает выделение продуктов обмена через кожу, делает кожу и слизистые оболочки менее чувствительными к переохлаждению и, таким образом, во многом предупреждает острые респираторные и другие простудные заболевания, стимулирует

гуморальный и клеточный иммунитет.

- Однако избыточное облучение солнечным светом может вызвать отрицательный эффект: солнечные ожоги, функциональные расстройства сердечно-сосудистой системы, дыхания, вялость,

раздражительность, головокружение вплоть до судорог в результате теплового и солнечного удара.

Только строгое дозирование и выполнение определенных правил солнечного облучения ведет к закаливанию организма ребенка.

## В ДЕТСКОМ САДУ

## Закаливание солнцем

- Детям второго и третьего года жизни рекомендуется кратковременное пребывание на освещенном солнцем участке, в отличие от специальных солнечных ванн, которые проводят в более старших возрастных группах. Для этого используются площадки сплошной тени, светотени («кружевная» тень от деревьев), а также места, освещенные прямыми лучами солнца.
- В первые дни дети могут находиться под прямыми лучами солнца не более 5–6 мин, а после появления хорошего загара – 8—10 мин по 2–3 раза в день. Голову от перегревания предохраняет белая шапочка (панамка, кепка).
- Перед началом закаливания воспитатель знакомится с характеристикой



состояния здоровья малышей группы и с врачебными рекомендациями по закаливанию (вопрос о начале и характере процедур должен решать медицинский работник).

- Закаливание с помощью солнечных лучей (закаливание солнцем) происходит уже при систематическом закаливании ребенка воздухом: во время прогулок с открытым для солнца лицом и во время воздушных и воздушносолнечных ванн.

**Закаливание солнцем**

## Правила закаливания солнцем

- Солнечные ванны проводятся организованно на специально оборудованных площадках (соляриях). Обычно их строят среди зелени, по возможности в отдалении от проезжих дорог, промышленных предприятий, жилых домов, но вблизи детского лечебно-профилактического учреждения. Площадка должна быть открыта для солнечных лучей и защищена от ветра. Обычно над ней монтируется сделанный из деревянных реек клеточный тент, который уменьшает солнечную радиацию над площадкой на 8— 15 % и создает прерывистый тип облучения.
- Солярий должен быть обеспечен водой для душа и поливки площадки, лежаками, песочницей для детей раннего

возраста; желательно также иметь термометр для измерения температуры воздуха, барометр, психрометр и анемометр для измерения скорости ветра.

- Во время закаливания солнцем совершенно обнаженные дети укладываются на покрытые простынками или пеленками лежаки, раскладушки или теплый песок. Во избежание перегрева голову покрывают белой панамкой. Если дети раннего

возраста плохо лежат, им можно разрешить играть

на песке, одетыми в трусики и панамы.

Необходимо время от времени поворачиваться, чтобы облучение тела было более равномерным.



## Закаливание солнцем

### Правила закаливания солнцем

- В летний период на закаливающий курс обычно назначают 25—30 солнечных ванн при температуре воздуха в тени 20—22°. В первые 2—3 дня пребывание под прямыми лучами солнца должно составлять не более 5 мин, затем для каждой последующей ванны его увеличивают на 5 мин. С середины курса каждая

следующая ванна не должна быть дольше 60 мин. Вспотевшему от солнца ребенку нужно в течение 3—5 мин остыть в спокойном состоянии в тени, после чего проводится водная процедура — душ, купание в открытом водоеме или обливание из кувшина.

- Водная процедура после солнечной ванны освежает организм ребенка, тонизирует сердечно-сосудистую и нервную систему. Температура воды вначале должна быть 35—33°, а затем постепенно снижаться до 20°, для детей старшего возраста — до 16°.



- Нельзя проводить солнечные ванны натощак и ранее чем через 1—1,5 ч после еды. Не рекомендуется также сразу после облучения солнцем принимать пищу. Лучшее время для солнечных ванн в европейской полосе — 9—11 ч в июне — июле и 10—12 ч в мае и августе.
- Противопоказания при закаливании ребенка солнцем
- Солнечные ванны противопоказаны детям с повышенной температурой, недомоганием, головной болью. Во время ванн не разрешаются громкие разговоры, чтение книг, подвижные игры и т. д.

## Закаливание

# И в заключении...

- Исследования и наблюдения показали, что закаливание детей будет эффективным в том случае, если оно проводится постоянно во все сезоны года **как в детском саду, так и дома** и представляет собой не одно закаливающее воздействие, а целый **комплекс мероприятий** в повседневной жизни.



- В случае вынужденного перерыва и в адаптационный период привыкания к детскому саду закаливание нужно проводить осторожно.

Спасибо за внимание!

**Будьте здоровы!!!**

