

муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 80 Советского района Волгограда»
(МОУ Детский сад № 80)

Организация закаливания детей в летний оздоровительный период

Волгоград 2022

Организация закаливания детей в летний период в ДОУ

Лето – самая любимая пора всех детей, ведь в теплую погоду можно практически целый день проводить на улице.

Лето – самое плодотворное время для укрепления здоровья детей, формирования у них привычки к здоровому образу жизни, а также навыков безопасного поведения в природе.

Пребывание дошкольников на свежем воздухе в летний период укрепляет и закаливает детский организм, оказывает положительное влияние на их всестороннее развитие.

Закаливание — это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию.

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.

Основные принципы закаливания:

1. Систематичность использования закаливающих процедур заключается в систематическом его проведении, изо дня в день в течение всего года независимо от погодных условий и без длительных перерывов.
2. Постепенность увеличения силы раздражающего воздействия определяется тем, что закаливание принесёт положительный результат лишь в том случае, если сила и длительность действия закаливающих процедур будут наращиваться постепенно.
3. Последовательность в проведении закаливающих процедур заключается в необходимости предварительной тренировки организма более щадящими процедурами. Начать можно с обтирания, ножных ванн, и уже затем приступить к обливаниям, соблюдая при этом принцип постепенности снижения температур.
4. Учёт индивидуальных особенностей ребенка и состояния его здоровья. Данный принцип характеризуется тем, что закаливание оказывает весьма сильное воздействие на организм. Поэтому прежде, чем приступать к закаливающим процедурам, следует обратиться к врачу. Учитывая возраст и состояние организма, врач поможет правильно

подобрать закаливающее средство и посоветует, как его применять, чтобы предупредить нежелательные последствия.

5. Комплексность воздействия природных факторов определяется тем, что к естественным факторам внешней среды относят воздух, воду и солнечное облучение. Выбор закаливающих процедур зависит от ряда объективных условий: времени года, состояния здоровья, климатических и географических условий места жительства.

Методы закаливания:

1. Самый традиционный - метод постепенного увеличения силы раздражителя. Средство может быть любое - воздух, вода, солнце и т д. Постепенное увеличение силы раздражителя выражено либо в увеличении продолжительности его действия, либо в постепенном увеличении силы воздействия. Метод постепенного увеличения силы раздражителя обязательно приведет к хорошим результатам, но не сразу.

2. Метод - контрастный. У детей раннего возраста используется тепло – холод - тепло, а в дошкольном возрасте холод - тепло - холод.

3. Метод снижения температуры. В данном методе мы используем все принципы закаливания: систематичность, постоянство, учет индивидуальных особенностей ребенка, положительный эмоциональный настрой и др.

4. Метод интенсивного закаливания. Интенсивное закаливание подразумевает под собой методы закаливания, при которых возникает хотя бы кратковременный контакт обнаженного тела ребенка или части его тела (обычно закрытой одеждой) с интенсивными холодовыми (снег, ледяная вода, холодный воздух), тепловыми (вода, теплый воздух) факторами и факторами окружающей среды контрастной температуры (чередующиеся интенсивные холодовые и тепловые воздействия).

Основными природными факторами закаливания являются:

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

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

- **Солнце** – является сильно действующим средством закаливания. Солнечные лучи оказывают на организм общее укрепляющее действие, повышают обмен веществ в организме, лучше становится самочувствие, сон, кожа лучше регулирует теплообмен. Но солнце может оказывать и отрицательное действие. Поэтому надо к этой процедуре подходить очень осторожно. 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.;
- Правильно организованная прогулка.

Система закаливающих мероприятий проводится комплексно в течение всего дня:

1. Закаливание воздухом:

- Утренний приём детей в детском саду на свежем воздухе.
- Воздушные ванны с упражнениями.
- Сон с доступом свежего воздуха.
- Облегчённая одежда с учётом сезона.
- Воздушные ванны в спокойном состоянии.
- Солнечные ванны.
- Отдых в тени.
- Хождение босиком.
- Систематические прогулки на улицу, вне зависимости от погоды.

2. Закаливание водой:

- Умывание прохладной водой.
- Полоскание рта кипячёной, прохладной водой.
- Сезонное обливание ног водой.
- Влажное обтиранье.

3. Другие процедуры:

- Пальчиковая гимнастика.
- Хождение босиком.
- Хождение по ребристой доске и солевым дорожкам.
- Элементы самомассажа.
- Сон без маечек.

- Дыхательная гимнастика.

Закаливание в режиме 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.

Применение закаливания несколько видоизменяется в зависимости от времени года и от возраста детей. Все закаливающие процедуры должны проводиться ежедневно. Обтирание и обливание проводятся после сна, строго под наблюдением медицинских работников.

Оздоровительная работа в условиях ДОУ:

1. Сквозное проветривание.
2. Санитарный режим.
3. $t_0 = 20-22\text{C}$.
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.

РЕГУЛЯРНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ ГАРАНТИРУЮТ
ТО, ЧТО ИХ ОРГАНИЗМ ПЕРЕСТАНЕТ ЧУТКО РЕАГИРОВАТЬ НА
КОЛЕБАНИЯ ТЕМПЕРАТУР, НЕ ПЕРЕОХЛОЖДАЯСЬ И НЕ
ПЕРЕГРЕВАЯСЬ. СООТВЕТСТВЕННО ЧАСТОТА ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРВИ
СНИЗИТСЯ.

Закаливание детей в ДОУ в летний период

Закаливание является научно обоснованным систематическим использованием естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды. При правильном проведении закаливающих процедур, ребенка можно закалять довольно длительное время и получить хороший результат — крепкое здоровье. Желательно закаливание начинать с младенчества и продолжать всю жизнь. Дело в том, что через две недели после прекращения закаливающих процедур возникает заметная дезадаптация, а через два месяца все, что ребенок приобрел за период закаливания, он может потерять.

Целебные и закаливающие свойства холодной воды с незапамятных времен были известны и широко использовались разными племенами и народами Древней Руси. Известен старинный народный обычай «очищение»: массовое омовение в проруби. Сохранилось много документов времен Петра I, в которых описывается пристрастие русских к ледяной воде в сочетании с баней.

Современная медицина дает в руки человека множество разнообразных средств, призванных предупредить и лечить болезни. И многие передоверили охрану своего здоровья медицине, забывая, что существуют животворящие источники, разумное использование которых может сделать даже в глубокой старости излишними лучшие медикаменты. Такими источниками жизни являются физкультура и закаливание организма с помощью природных факторов.

Общие закаливающие мероприятия проводятся на протяжении повседневной жизни человека и предусматривают правильный режим дня, рациональное питание, ежедневные прогулки, сон на воздухе, рациональную одежду, соответствующий возрасту воздушный и температурный режим помещения, регулярное проветривание помещения.

Основные эффекты закаливающих процедур:

- укрепление нервной системы,
- развитие мышц и костей,
- улучшение работы внутренних органов,
- активизация обмена веществ,
- невосприимчивость к действию болезнестворных факторов.

Основные задачи закаливания — укрепление здоровых детей, развитие выносливости организма при изменяющихся факторах внешней среды, повышение его сопротивляемости к различным заболеваниям. Это система

мероприятий, которая является неотъемлемой частью физического воспитания детей, как в дошкольном учреждении, так и дома.

Основные формы закаливания в летний период в ДОУ и специфика их применения:

Закаливание воздухом

Закаливание воздухом – самый простой и доступный для детей способ. Начинают закаливание детей дошкольного возраста с воздушных ванн, например, во время переодевания, утренней зарядки, затем подключают сон с открытой форточкой (в летнее время). Оптимально поддерживать в помещении температуру 18 – 20 градусов. В летний период дошкольники большее время проводят на свежем воздухе при любых погодных условиях. Одежда для прогулок должна быть достаточно комфортной, чтобы не стеснять активных движений.

Закаливание детей дошкольного возраста солнечными лучами

Солнечные лучи – довольно интенсивный и опасный фактор закаливания. Начинают закаливание солнцем у детей раннего возраста в тени деревьев, затем переходят на местные солнечные ванны отдельных участков тела (рук, ног, постепенно увеличивая длительность солнечных ванн). Делать это надо утром или вечером, тщательно наблюдая за самочувствием малышей. Место, выбранное для приема солнечных ванн, должно быть сухое. Ребенок ложится на подстилку так, чтобы тело было освещено солнцем, а голова находилась в тени (ее можно покрыть панамой). Продолжительность процедуры вначале 4 минуты, при этом ребенок меняет положение, подставляя солнцу спину, правый и левый бок, живот. Через каждые 2—3 ванны ко времени облучения прибавляется еще по минуте для каждой стороны тела. Постепенно длительность солнечной ванны можно довести до 25—30 минут. Головной убор и питье – обязательные условия закаливания солнцем.

Закаливание водой

Вода является самым мощным фактором закаливания. Для детей дошкольного возраста в режим дня обязательно вводят мытье рук – утром, перед и после еды, после туалета и прогулки. Кроме гигиенического значения мытье рук прохладной водой выполняет закаливающую роль. Спустя время можно расширить режим закаливания водой – попеременно мыть руки до локтей, шею и лицо теплой и холодной водой. Хорошим закаливающим эффектом обладает полоскание горла прохладной водой после еды и обливание ног

водой, начиная с температуры 39 градусов, через 2-3 дня ее снижают на 1-2 градуса.

Хождение босиком

Босоходжение оказывает общеукрепляющее воздействие на весь организм. Ведь между подошвой и слизистой оболочкой дыхательных путей существует тесная рефлекторная связь. Так, при местном охлаждении ног у незакалённого человека резко возникает насморк и кашель. Хождение босиком способствует активности термо- и mechanорецепторов стопы, а значит - надёжной адаптации организма к местному охлаждению.

Хождение босиком, кроме закаливающего воздействия на организм, оказывает массирующее воздействие на стопы, на которых расположены не только терморецепторы, но и активные биологические точки, рефлекторно связанные со всеми частями и органами тела. Через стопы Босоходжение оказывает тонизирующее воздействие на весь организм.

Весна и лето особенно благоприятны для укрепления здоровья детей. Они должны как можно дольше быть на улице уже с первых весенних дней. Не страшно, если детям придется пробежать по сырой траве, лужам или даже попасть во время прогулки под теплый летний дождь -- это еще больше повысит устойчивость их организма. Опасно только оставлять детей в мокрой одежде. Важно отметить, что, проводя закаливание, следует постоянно помнить об индивидуальном подходе и состоянии здоровья детей. Воспитатель группы ведет дневник закаливания, в котором ежедневно отмечается самочувствие ребенка и применяемые моменты закаливания. Если ребенок по какой-либо причине, в том числе и по болезни, пропустил посещение детского сада, то он по возвращении в первое время получает более слабые холодовые нагрузки. И 2-3 дня после болезни с ребенком не проводится интенсивное закаливание.