



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 15
г.о. Тейково Ивановской области

Тел.2-29-41

ул. Чапаева , д.25-а



Консультация для воспитателей

«Закаливание в условиях летней прогулки на площадке детского сада и в групповом помещении»

Подготовила: старший воспитатель
Романьчева Т.В.



Тейково 2021

Летнюю работу с детьми в дошкольном учреждении принято называть **оздоровительной**. Этим определяется его основная цель и задачи. **Важно всесторонне использовать благоприятные для укрепления здоровья детей условия летнего времени и добиться, чтобы каждый ребенок окреп и закалился.** Успех летней работы определяется, прежде всего, тем, насколько своевременно подготовился к ней коллектив дошкольного учреждения. Очень важно при подготовке к лету выяснить, кто из воспитанников проведет все лето или часть его вместе со своими родителями и не будет временно посещать детский сад.

«Сильный, но не закаленный человек подобен крепости с толстыми высокими стенами, в которой забыли поставить ворота» - гласит народная мудрость.

Здоровый образ жизни - это рациональное питание, занятие спортом и, конечно же, закаливание. Рост числа часто болеющих детей, особенно в возрасте до 3 лет, в нашей стране за последние годы делает эту проблему чрезвычайно актуальной.

Закаливание детей летом - один из действенных методов укрепления иммунитета и профилактики заболеваний.

Не поздно закалять свой организм в любом возрасте, но лучше начинать с дошкольного, так как *это период, когда закладываются основы здорового образа жизни, формируются правильные привычки, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья, приведут к положительным результатам.*

Так что же такое закаливание?

Закаливание - это прекрасное и доступное средство профилактики заболеваний и укрепления здоровья.

Цель закаливания - выработка способности организма реагировать должным образом на изменение окружающей среды, развивать выносливость организма ребенка.

Принципы закаливания:

1. Систематичность использования закаливающих процедур
2. Постепенность увеличения силы раздражающего воздействия
3. Последовательность в проведении закаливающих процедур
4. Учёт индивидуальных особенностей ребенка и состояние его здоровья
5. Комплексность воздействия природных факторов
6. Положительно - эмоциональное отношение ребенка к закаливающим процедурам

Правила и противопоказания

Закаливание в детском саду может проводиться при определенных условиях:

- 1) Закаливание должно проводиться регулярно. Перерыв в закаливании уменьшает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.
- 2) Закаливание начинается со слабых раздражителей и затем переходит к более сильным. Это касается постепенного понижения температуры воды, например, в ванночках для ног или температуры воздуха в помещении.
- 3) Закаливание должно учитывать индивидуальные особенности организма и здоровья ребенка. Залогом успешного закаливания является также положительный настрой ребенка.
- 4) на закаливание в детском саду должен дать «добро» врач.

Последний пункт особенно важен, ведь существует еще и ряд противопоказаний, когда закаливание ребенку не рекомендуется, а именно:

- если еще не прошло пяти дней после заболевания или профилактической прививки;
- если еще не прошло двух недель после обострения хронического заболевания;
- карантин в детском саду;
- повышенная температура у ребенка вечером;
- страх у ребенка перед закаливанием.

По каким признакам определить, эффективно ли закаливание?

- 1) **Настроение** - жизнерадостное, спокойное, ребенок нормально реагирует на окружающее.
- 2) **Самочувствие** - бодрое, ребенок всегда готов к действию, активно участвует во всех играх и занятиях.

- 3) *Утомляемость* - нормальная, наблюдается умеренная усталость.
- 4) *Аппетит* - хороший, активно ест все предлагаемые блюда, во время еды не отвлекается.
- 5) *Сон* - спокойный, глубокий, засыпает быстро (через 5 - 15 мин.), во время сна отмечается расслабления мышц, ребенок не пробуждается от звука и света.

Закаливающие мероприятия подразделяются на **общие** и **специальные**.

Общие включают правильный режим дня, рациональное питание, занятия физкультурой.

К специальным закаливающим процедурам относятся: закаливание воздухом (воздушные ванны), солнцем (солнечные ванны) и водой (водные процедуры).

Летняя оздоровительная работа в условиях ДОУ

Лето — пора **солнечных ванн**. Ведь пребывание ребенка на свежем воздухе 2,5 — 3 часа обеспечивает организм суточной нормой витамина D. Лучшее время для солнечных ванн с 9 до 11 часов или с 16 до 18 часов. Но стоит придерживаться принципов дозированного пребывания на солнце.

Водные процедуры — одно из оздоровительных мероприятий. В комплексе с воздухом и солнцем они самые эффективные. Однако в детском саду к применению всех видов и методов закаливания следует подходить дифференцированно и индивидуально, учитывая состояние здоровья каждого ребенка, его психические и физиологические особенности, принципы закаливания и тому подобное.

Дети чувствительны к различным изменениям. Чтобы сделать незаметным для них переход к новым условиям, необходима **четкая организация всех режимных моментов, особое внимание к каждому ребенку, забота о его хорошем самочувствии, бодром настроении**. При выполнении режима необходимо придерживаться постоянства основных его моментов — часов питания, сна, игр, занятий. Это ведет к выработке динамического стереотипа.

Летний период — самая благодатная пора для физического развития детей. Именно летом такие природные факторы, как **солнце, воздух и вода** эффективно влияют на организм человека, укрепляют здоровье и повышают работоспособность. Все эти факторы используются как самостоятельные средства закаливания организма. Они **повышают сопротивляемость**

организма к переохлаждению и инфекционным заболеваниям, придают ему способности приспосабливаться к резким метеорологическим изменениям.

Во время занятий на свежем воздухе, при солнечной погоде, в воде усиливается эффективность воздействия физических упражнений. Они вызывают у детей положительные эмоции, повышают функциональные возможности отдельных органов и систем.

Эффективным средством оздоровления и физического воспитания детей являются прогулки, которые организуют на игровых площадках, оборудованных для каждой возрастной группы. Активная деятельность на прогулке (игры, физкультурные комплексы, спортивные развлечения, наблюдения, трудовая деятельность и тому подобное) закаляет детей, развивает их движения, формирует физические качества, повышает жизненный тонус и способствует всестороннему развитию. Поэтому *в летний период следует обеспечить максимальную продолжительность ежедневного пребывания детей на свежем воздухе.*

Летом в жаркие дни лучше организовывать игры в затененной зоне, где солнечные лучи рассеянные. *Дети обязательно должны быть в головных уборах. Солнечные ванны проводят строго дозированно под наблюдением медицинских работников с учетом индивидуальной чувствительности детей к солнцу, особенностей состояния их здоровья.*

Во время двигательной активности в организме человека повышается теплообразование. Если же температура воздуха превышает рекомендуемые пределы, то процесс теплоотдачи организмом затрудняется, что приводит к перегреву, нарушению теплового равновесия.

Все это может способствовать ухудшению функционирования физиологических систем, которое не только снижает эффективность деятельности, но и негативно влияет на здоровье ребенка, способствует простудным заболеваниям. Поэтому *в условиях жары при температуре + 30 °С и выше прогулку в первой половине дня целесообразно перенести на более раннее время, а деятельность, которую предусматривали организовать на площадке, с некоторыми изменениями можно провести и в помещении.*

На прогулке нужно *строго соблюдать питьевой режим*, особенно в жаркие дни. Ведь повышенная двигательная активность и высокая температура воздуха способствуют обезвоживанию организма.

Природные факторы (солнце, вода, воздух) надо *задействовать умеренно, не забывая об основных требованиях к закаливающим процедурам: системность, последовательность, регулярность, учет состояния здоровья и эмоционального отношения ребенка к оздоровительным процедурам.*

Закаливание воздухом

— *воздушные ванны в помещении* (дети должны кушать, играть и спать в теплую погоду при открытых окнах);

— *воздушно-солнечные ванны* (на прогулках, которые организуют каждый день по два раза. Проводить прогулки следует *в любую погоду*. При закаливании воздухом очень важно *правильно одевать детей по сезону и погоде*, чтобы обеспечить им свободную подвижность и необходимый тепловой комфорт. В теплые дни организуют игры средней подвижности, чтобы дети не перегревались);

Закаливание водой

— *обтирания* (начинать закаливание водой можно с влажного обтирания (1-2 минуты) сначала с рук, шеи. Дальше обтирать до пояса, потом ноги. Температура воды от $+32^{\circ}\text{C}$, $+28^{\circ}\text{C}$ до $+22^{\circ}\text{C}$, $+20^{\circ}\text{C}$).

— *обливание* (закалке способствует обливание стоп - как самостоятельная процедура и в комплексе с хождением босиком по полу, холодному и горячему песку. После прогулки также можно обливать ноги детей нагретой на солнце водой из полиэтиленовых бутылок);

— *купания* (в резиновых бассейнах, установленных на площадках, в открытых водоемах вместе с родителями);

— *ходьба по влажному коврику, смоченному в солевом растворе.*

Закаливание солнцем

Детям рекомендуется кратковременное пребывание на солнечном участке. Крайне осторожно солнечные ванны назначаются детям от 1 до 3 лет. Первые солнечные ванны надо принимать при температуре воздуха не ниже +18°C. Продолжительность их не должна превышать 5 минут (далее прибавлять по 3-5 минут, постепенно доводя до часа).

Загорать часто, но непродолжительно.

Лучшее время для загорания: в средней полосе - 9-11 и 16-18 часов; на юге - 8-11 и 17-19 часов.

Принимать солнечные ванны лучше всего утром, когда воздух особенно чист и еще не слишком жарко, а также ближе к вечеру, когда солнце клонится к закату.

Не рекомендуется загорать непосредственно перед едой и сразу после нее. Солнечные ванны можно принимать спустя 30-40 минут после завтрака, а заканчивать не менее чем за час до очередного приема пищи. Абсолютным противопоказанием к проведению солнечных ванн является температура воздуха от +30 С.

Система мероприятий по закаливанию и укреплению здоровья детей на летний оздоровительный период

Закаливание детей - это система воздействия, которая повышает выносливость детского организма к воздействию внешней среды, способность быстро приспосабливаться к неблагоприятным климатическим условиям с помощью различных средств самозащиты организма.

Систематическое и разумное использование естественных факторов природы способствует повышению физической и умственной работоспособности, снижению восприимчивости к инфекционным заболеваниям.

При закаливании следует руководствоваться следующими *принципами*: последовательность, систематичность, учет индивидуальных особенностей, отсутствие страха, негативных чувств. В закаливании детского организма используются следующие факторы: воздух, вода, солнечное тепло.

Виды и особенности организации закаливающих мероприятий для дошкольников:

1. **Воздушные ванны** — не требуют специальных мер и затрат времени:

Свежий воздух – замечательное средство закаливания детского организма!

- Прием детей на улице (все группы, кроме группы раннего возраста в период адаптации)

- Утренняя гимнастика на воздухе (июнь – август) - от 3 – 7 лет

- Физкультурные занятия на воздухе - в течение года (10 – 30 мин., в зависимости от возраста) - от 3 до 7 лет

— Прогулки на свежем воздухе (соблюдение режима прогулок), вне зависимости от погоды, ежедневно, в течение года (одежда по сезону) - все группы. Не перегревать детей в жару, надевать панамки, использовать одежду из натуральных тканей, продолжительность до 30 минут.

- Воздушные ванны - после сна, ежедневно, в течение года (5 – 10 мин., в зависимости от возраста), а также в течение дня - все группы.

- Облегченная одежда - в течение дня ежедневно, (в течение года) - все группы

- Выполнение режима проветривания помещения (по графику), ежедневно, в течение года (t воздуха + 20) - все группы

- Дневной сон с открытой фрамугой (t воздуха +15 +16), ежедневно (июнь – сентябрь);

- Сон без маек (от 3 – 7 лет)

- Контрастные воздушные ванны - после сна, на физкультурных занятиях (12 -мин., не менее 6 перебежек по 1-1,5 мин., t воздуха +13 +16;

t воздуха +21 +24) - от 3 – 7 лет

- Дыхательная гимнастика - во время утренней зарядки, на физкультурном занятии, на прогулке, после сна, ежедневно, в течение года.

- Хождение босиком по массажным коврикам - после сна, ежедневно, в течение года.

- Хождение босиком по травяному покрытию - на прогулке (июнь – август)

2. **Солнечные ванны** — ультрафиолетовые лучи, бактерицидный эффект, противорахитное влияние.

Строго дозируются, проводятся с разрешения медиков, организуются с 9 до 12 часов утра и после 16 часов. Вечером, начинать с 3-4 мин, доводя до 15 мин одновременно, 40 минут в течение дня, заканчиваются водными процедурами.

3. Водные процедуры — самое действенное средство закаливания:

— ежедневно прохладное обширное умывание, мытье рук до локтя, шеи, области декольте t начальная 32°C , каждые 3 дня снижается на 1°C до t 22°C ; (все группы)

- Умывание - после каждого приема пищи, после прогулки, после сна (t воды $+ 28$ $+20$), ежедневно (все группы)

Игры для закаливания рук

Водопад - ребенок набирает воду в емкость и, сливая ее, создает водопад, другой ребенок подставляет под него ладони.

Игры с мылом - маленькие куски мыла опускаются на дно таза. Ребенок ловит их ладошками.

Выжми мочалку - взрослый предлагает ребенку наполнить миску водой с помощью губки, набирая в нее воду и отжимая потом в миску.

Сквозь сито - ребенок льет воду из стакана в сито. Спросите у него, почему вода утекает?

- Полоскание рта - после каждого приема пищи (50 - 70 мл. воды t воды $+ 20$), ежедневно - 3 раза в день (от 3 - 7 лет).

- Полоскание горла - после сна (нач. t воды $+ 36$ до $+ 20$), ежедневно (от 4 - 7 лет)

- Гигиеническое мытьё ног на воздухе после прогулки (июнь - август) (от 3 - 7 лет)

— обливание ног на прогулке, t начальная 36°C до t 24°C , растирание полотенцем, одновременно массаж кожи;

— при соответствующих условиях хождение по воде t 22°C , купание в плавательном бассейне, t воздуха выше 26°C , t воды 24°C - 26°C .

- «Обширное умывание» - от 3 - 7 лет

4. Ходьба босиком: предложить детям разуться, походить по траве, мягкой земле, песку, гладким камням.

Оздоровительный эффект: профилактика плоскостопия, развитие тактильных ощущений.

5. Ходьба по «Дорожке здоровья»: ходьба босиком ежедневно для профилактики плоскостопия, развитие тактильных ощущений с

использованием природных наполнителей (соль, песок, каштаны, фасоль, горох, гречка).

6. Санация воздуха солевой лампой, ионизация: ежедневно, по графику санация и ионизация воздуха в помещении ДОУ

Профилактика плоскостопия, искривлений позвоночника: включение упражнений в двигательные паузы, комплексы утренней гимнастики и гимнастики пробуждения, ежедневно в хорошо проветренном помещении, с использованием дополнительного оборудования

Пальчиковая гимнастика: ежедневно, в течение дня, как физкультминутка на занятиях, в свободное время, как специальное занятие с использованием стихов, песен, потешек, звукоподражание.

7. Дыхательная гимнастика: в течение дня на свежем воздухе, в хорошо проветренном помещении, игры-звукоподражания для вентиляции легких, развития грудного дыхания, активизации головного мозга.

8. Психогимнастика: для снижения возбуждения, снятия напряжения, в свободное время как специальное занятие.

9. Психологическая разгрузка: для снижения возбуждения, снятия напряжения, действует успокаивающе на нервную систему, снятие усталости, оптимизации психических процессов.

10. Цветотерапия: влияние на самочувствие, физиологию - успокаивающе, активизирует деятельность органов, систем в зависимости от цвета спектра.

11. Музыкалотерапия: для успокоения нервной системы, как сопровождение режимных моментов, в творческой деятельности, создание «Картин настроения».

12. Оздоровительный бег: ежедневно во время утренней гимнастики с детьми старшего дошкольного возраста, 3 - 4 мин.

Памятка по организации хождения детей босиком по «дорожке здоровья» летом

Летом необходимо приучать ходить босиком по различным покрытиям (песок, гравий, трава и т.д.). Начинать надо закаливание в теплые, солнечные дни с температурой воздуха +20 - +22°C, постепенно увеличивая время с 2-3 минут до 10- 12 минут. Можно организовать хождение с использованием элементов «дорожки здоровья», предусмотрев следующий порядок ее элементов:

травяной покров,

песок,

влажный песок,

гравий,

галька,

круглые бревна мостиком,

камни, травяной покров.

Для группы ЧДБ детей - то же, но без влажного песка.

Памятка по закаливанию детей воздухом летом

Общая воздушная ванна

В летнее время общую воздушную ванну дети могут принимать на улице, раздетые до трусов. Продолжительность воздушной ванны в первые дни 1,5-3 минуты. Ежедневно экспозиция увеличивается на 30-40 секунд, доводя пребывание детей раздетыми до 15-20 минут.

Контрастная воздушная ванна

Проводится после дневного сна. Путем проветривания устанавливается контрастная температура воздуха в 2-х помещениях групповой: в 1-ом - +14 - +15°C, во 2-м - +20- +25°C. По окончании дневного сна дети в трусах и майках занимаются в течение 10-15 минут двигательной деятельностью, перемещаясь из одной комнаты в другую и подвергаясь тем самым контрастным воздушным воздействиям. Для старших дошкольников разница температур может быть постепенно повышена до 13-15°C. Метод показал

хорошую эффективность. В летние жаркие дни в одной из комнат устраивается сквозное проветривание и тогда ребенок, перебегающий из комнаты с более высокой температурой, будет подвергаться воздействию сильного воздушного потока.

«Дорожка здоровья»

Порядок расположения ковриков:

- 1) резиновый с шипами;
- 2) циновка;
- 3) коврик с шипами;
- 4) ребристая доска;
- 5) резиновый коврик с полосками
- 6) ящик с камушками, затем дорожка делится на 2 части:

1-я часть - мешковина, смоченная водой 40°C охлаждается до $35-36^{\circ}\text{C}$, за ней полотенце;

2-я часть - дорожка без мешковины, сразу же ковровая дорожка. Закаливание на «дорожке здоровья» необходимо проводить после сна: с детьми 2-3-х лет - по 2-3 ребенка в группе, старше 3-х лет - по 10-12 детей в группе. С пассивными детьми занимаются по группам из 2-3 детей. Дети в трусах и майках после туалетной комнаты выходят в группу, с ними проводятся дыхательная гимнастика и физические упражнения. Затем дети идут на «дорожку здоровья». Хождение 2-3-х кратное с топтанием по влажной мешковине до 10 сек. Для детей после болезни и ЧДБ рекомендуется хождение по «дорожке» в колготах и расстегнутой рубашке без топтания по влажной мешковине в течении 2 недель. Занятия проводятся при температуре воздуха не ниже $+20^{\circ}\text{C}$.