МДОУ «Детский сад № 114 о.в.»

«Закаливание, как метод оздоровления и самый простой способ укрепить иммунитет».

Выполнила воспитатель

 Платонова О.В.

Магнитогорск, 2021

**Закаливание** - один из наиболее эффективных методов повышения сопротивляемости детского организма резким колебаниям температуры воздуха и, что особенно важно, так называемым простудным заболеваниям. Для закаливания используются факторы внешней среды – воздух, вода, солнце.

  **Основной принцип закаливания** – постепенное воздействие на организм тренирующих факторов, выработка выносливости к нарастающим по силе и длительности воздействиям.

**Существуют несколько обязательных правил:**

Во-первых, любые закаливающие процедуры надо проводить систематически. При нерегулярном их проведении организм не может выработать необходимые реакции. Если закаливающиеся процедуры прекращаются (обычно в холодное время года), то образовавшиеся в организме условия связи на раздражения холодом быстро угасают и сопротивляемость снижается. Поэтому при изменении условий, связанных с сезоном года, следует не отменять закаливающие процедуры, а просто несколько изменить их.

Во-вторых, следует соблюдать принцип постепенности в увеличении силы раздражающего воздействия. Это необходимо для успешного приспособления организма к изменяющимся условиям. Особенно важна постепенность при закаливании детей раннего возраста, организм которых не способен быстро реагировать на холодные факторы.

В-третьих, очень важно учитывать индивидуальные особенности ребёнка, его реакцию на применяемые раздражители. Закаливание можно проводить только при положительном отношении ребёнка к процедуре.

          Необходимо учитывать состояние здоровья ребёнка, особенности его высшей нервной деятельности. Более осторожно проводить закаливание ослабленных и часто болеющих детей.

**Общие требования:**

        1. Создание экологически благоприятных условий в помещениях для игр и занятий детей:
        - соблюдение санитарных и гигиенических требований;
        - сквозное проветривание (3-5 раз в день в отсутствие детей);
        - специальный подбор комнатных растений, поглощающих вредные химические вещества, выделяющих фитонциды и увлажняющие воздух;
        - поддерживание температуры воздуха в пределах 20-22 0С.
        2. Высокая культура гигиенического обслуживания детей (туалет, кормление, сон, одевание на прогулку).

3. Обеспечение психологического комфорта на протяжении всего времени пребывания в детском саду.

 4. Индивидуализация и дифференциация режимных процессов и их воспитательная направленность с учетом здоровья и развития детей.

 5. Оптимальный двигательный режим.

**Организованная двигательная деятельность**

1. Утренняя гимнастика (ежедневно).
2. Занятия физкультурой (2 раза в неделю)
3. Подвижные игры на первой и второй прогулках (ежедневно)
4. Самостоятельная двигательная деятельность с разными физкультурными пособиями:
- утром
- после завтрака
- на прогулке
- после сна
- на второй прогулке
5. Базовая и игровая деятельность
6. Закаливание:
- оздоровительные прогулки, ежедневно;
- умывание прохладной водой перед приемом пищи, после каждого загрязнения рук;
- полоскание рта после каждого принятия пищи и после сна водой комнатной температуры (прохладной)
- воздушные ванны после сна, на занятии по физкультуре
- ходьба босиком в обычных условиях и по ребристым дорожкам после сна, на занятиях физкультурой (время увеличивается постепенно)

Система мероприятий в старшей и подготовительной группах будет отличаться от приведённой  двигательным режимом и более сильными дозами закаливания (например, умывание, полоскание горла может проводиться прохладной, холодной и даже ледяной водой, увеличивается продолжительность воздушных ванн и ходьбы босиком и т.п.).

 **Оздоровительная работа**

1. Сквозное проветривание
2. Санитарный режим
3. t0 = 20-22С
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) облегчённая одежда;
        г) сон с открытой фрамугой (летний период)
10. Употребление лука, чеснока в осенне-зимний период
11. Употребление витаминов в период вспышки заболеваний
12. Витаминизация III блюда.

 **Основные принципы и средства закаливания.**

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

Целью физического воздействия является воспитание здоровых, стойких людей, активных строителей современного общества. Закаливание организма детей служит той же цели.

При закаливании надо руководствоваться определёнными принципами, к числу таких относятся: постепенность, систематичность, учёт индивидуальных особенностей ребёнка. Если не будут соблюдаться эти принципы, то закаливание будет носить случайный характер.

Нельзя предъявлять слишком больших требований к неподготовленному организму, - он может не справиться с ними. Соблюдение принципа постепенности особенно важно для детей, так как детский организм еще не обладает большой сопротивляемостью. Чтобы был эффект от закаливания необходимо постепенно усиливать нагрузку.

Нельзя прерывать начатые мероприятия. Но систематичность нужна не только в проведении того или иного специального мероприятия. Если проводятся все мероприятия, а дети мало гуляют, одеваются слишком тепло, не в соответствии с погодой, то закаливание нельзя считать полноценным. Закаливание должно проводится систематично, лучше всего с самого рождения и продолжаться в течение всей жизни. Необходимо также считаться с индивидуальными особенностями ребёнка.
        Есть дети чувствительные, к ним применяются более нежные средства закаливания или более постепенно, осторожно, но совсем отказываться от средств закаливания нецелесообразно. Дети должны принимать активное участие в закаливающих мероприятиях, знать порядок их проведения.

Большое значение имеет и заинтересованность детей. Личный пример взрослых также имеет большое значение: если взрослые сами боятся холода, не любят прогулок, вряд ли они смогут воспитать детей закалёнными.

**"ВОДА"**

***Существует несколько отдельных способов закаливания водой****:*

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.
После обтирания тело растирают сухим полотенцем. Обтирание сопровождается легким массирующим действием, а массаж всегда делают от периферии к центру, поэтому конечности надо обтирать снизу вверх (руки от кисти, ноги от стопы). Снижение температуры на один градус через 2-3 дня.

2. *Обливание* - бывает местное и общее. 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.
Общее обливание надо начинать с более высокой температуры преимущественно летом, а в осенне-зимний период надо организовать так, чтобы вода охватывала возможно большую поверхность тела, спину, затем грудь и живот, затем правый и левый бок. После окончания - растереть полотенцем. Время под струей 20-40 секунд. Душ действует сильнее, чем простое обливание. Вода из душа оказывает массирующее действие, ощущается как более теплая, чем даже вода при обливании.

**"ВОЗДУХ"**

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

 Закаливание воздухом начинается с проветривания помещения, в результате которого температура воздуха в комнате должна снизиться более чем на 1°С. Помещение проветривают несколько раз в день в холодное время года и постоянно в теплое.

       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.

**"СОЛНЦЕ"**

Закаливающее значение действия солнца своеобразно. 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.

Солнечные ванны лучше принимать с 8 до 9 ч и с 15 ч до 16 ч. Начинать надо после еды, чтобы прошло не меньше полутора часа, и до начала еды за полчаса. Надо опасаться перегревов. Нужны светлые панамки. Если ребенок перегрелся, надо накрыть лицо полотенцем, отвести в тень, умыть,  дать воды.

 В детском саду закаливание осуществляется путем включения элементов закаливания в повседневную жизнь детей и проведения специальных мер закаливания. 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.

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.

**Традиционные виды закаливания детей.**

* утренний приём 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»
* солнечные ванны

**Некоторые приёмы закаливания детей дошкольного возраста** **в условиях ДОУ и семьи**

**1. Обширное умывание**

         Ребёнок должен:

- открыть кран с водой, намочить правую ладошку и провести ей от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.

- Намочить обе ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».

Намочить правую ладошку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».

Намочить обе ладошки и умыть лицо.

Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

         Примечание.

 Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т.д.

**2. 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 спальной комнате не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.

***Старший дошкольный возраст***

* Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
* Чистка зубов после завтрака и полоскание полости рта после обеда
* Физкультурные занятия в зале (босиком) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
* Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения, массаж ушных раковин
* Фитонциды (лук, чеснок)
* Прогулки: утренняя 7.00 – 8.00; дневная 10.45 – 12.10; вечерняя 17.45 – 18.30
* Оптимальный двигательный режим
* Сон без маек
* Дыхательная гимнастика в кроватях
* Обширное умывание, ходьба босиком
* Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы
* После полдника полоскание полости рта.

**Одежда детей на прогулке в зимнее время года**

* от + 6 до - 3: 4-хслойная одежда: белье, платье, трикотажная кофта, колготки, куртка или демисезонное пальто (без трикотажной кофты, если t0 выше 0 градусов).
* от -3 до -8: 4-хслойная одежда: белье, платье, кофта, колготки, рейтузы, зимнее пальто, утепленные сапоги.
* от -9 до -14: 5-тислойная одежда: белье, платье, кофта или свитер, колготки, рейтузы (2 пары), зимнее пальто, утепленные сапоги.
Сон в группе при t0 +16 +15 - теплая рубашка с длинными рукавами или пижама, теплое одеяло.

**Одежда детей при различной t0 воздуха помещения**

**+ 23 и выше**

 1-2-х слойная одежда: тонкое х/б белье, лёгкое х/б платье, с короткими рукавами, носки, босоножки.
 **+21- 22**

  2-х слойная одежда: нижнее белье, платье х/б или полушерстяное с длинным рукавом, колготки для детей 3-4х- лет, для детей 5-7-ми лет - гольфы, туфли.
 **+18 – 20**

2-х слойная одежда: белье, платье с длинным рукавом, колготки, туфли.
 **+16 – 17**

3-х слойная одежда: х/б белье, трикотажное или шерстяное платье с длинным рукавом, кофта, колготки, туфли или тёплые тапочки.