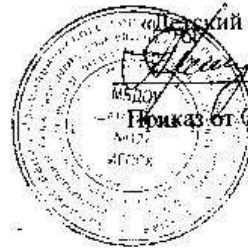


Рассмотрено
на педагогическом совете
Протокол от 9.01.2018г. № 4

Утверждено
Заведующий МБДОУ



«Детский сад №12» ИГОСК
А.В. Ермоленко
Приказ от 09.01.2018 № 8

Рассмотрено
на заседании родительского комитета
Протокол от 9.01.2018г. № 4

**Комплекс закаливающих мероприятий
воспитанников МБДОУ
«Детский сад №12» ИГОСК**

2018г

Введение

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы, - это здоровье. Понятие «здоровье» имеет множество определений. Но самым популярным, и, пожалуй, наиболее емким следует признать определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов». Современное общество отличается многообразием примеров образа жизни человека, с которыми постоянно сталкивается каждый ребенок. Это многообразие не всегда является образцом для ребенка, в результате создается хаотичность в представлениях ребенка о здоровом образе жизни и разрушаются уже сложившиеся представления. Кроме того, в настоящее время существует тенденция снижения здоровья подрастающего поколения, поэтому потребность в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни возрастает и требует поиска новых путей в образовании, воспитании и развитии дошкольников. Большое значение в создании благоприятных условий для формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни играет система дошкольного образования, поскольку забота об укреплении здоровья ребенка - проблема не только медицинская, но и педагогическая, так как правильно организованная воспитательно-образовательная работа с детьми обеспечивает формирование здоровья и здорового образа жизни. На образование, как социальный способ обеспечения наследования культуры, социализации и развития личности, возложена надежда государственной политики по формированию индивидуальной культуры здорового образа жизни подрастающего поколения, как одной из основных составляющих национальной культуры здорового образа жизни.

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

Здоровый образ жизни - это рациональное питание, занятие спортом, отказ от вредных привычек.

Важнейшим условием высокого уровня здоровья человека, его большой работоспособности и активности является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Здоровье ребенка зависит не только от наследственных факторов и индивидуальных особенностей, чрезвычайно важными считаются оздоровительные меры воздействия на организм ребенка. Самой эффективной мерой считается закаливание детей в детском саду.

Здоровье детей определяется не только наличием или отсутствием заболеваний, оно определяется гармоничным соответствующим возрасту развитием ребенка и его правильным закаливанием. Рост числа часто болеющих детей, особенно в возрасте до 3 лет, в нашей стране за последние годы делает эту проблему чрезвычайно актуальной. Закаливание в дошкольном возрасте нужно рассматривать как важную

составляющую часть физического воспитания детей. В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым не только к резким изменениям температуры и простудным заболеваниям, но и к инфекционным болезням.

Закаленные дети обладают хорошим здоровьем, аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью. Всех этих результатов можно добиться лишь при правильном выполнении закаливающих процедур.

Что же такое закаливание? По определению В.Даля в его «Толковом словаре живого великорусского языка», закаливание человека – это «приучать его ко всем лишениям, нуждам, непогоде, воспитывать в суровости». В современной литературе можно встретить разные объяснения закаливания. Согласно одному из них закаливание - это научно обоснованное систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным агентам окружающей среды.

По другому определению, закаливание - это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию физических факторов окружающей среды (низкой и высокой температур, пониженного атмосферного давления) важная часть физической культуры, а также профилактических и реабилитационных мероприятий. Закаливание является довольно сильным оздоровительным средством.

В более узком смысле под закаливанием следует понимать различные мероприятия, связанные с рациональным использованием естественных сил природы для повышения сопротивляемости организма вредным влияниям метеорологических факторов.

Таким образом, закаливание организма можно определить, как систему процедур, способствующих повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, выработке условно рефлекторных реакций терморегуляции, с целью её совершенствования.

Положительный эффект закаливания детей может быть достигнут только при строгом соблюдении следующих основных правил:

- Индивидуальный подход при выборе закаливающих процедур.
- Постепенность закаливания.
- Систематичность и постоянство закаливания.

Учёт эмоционального состояния ребёнка в момент проведения закаливающей процедуры.

Почему одни дети не боятся простуды, а другие болеют? У одних организм крепче, а у других слабее? Необходимо закаливание организма ребенка.

В настоящее время науки физиология, гигиена, медицина, педагогика располагают достаточно объективным материалом, свидетельствующим о необходимости закаливания детей с самого раннего возраста.

Закаливание — это не самоцель. Оно служит ценным средством сохранения и укрепления здоровья детей, способствует их всестороннему развитию. В данном русле одной из актуальных и отвечающих современным требованиям проблем становится правильное

закаливание детей, изучение методов, поиск соответствующих способов и приёмов, форм и средств закаливания у детей в процессе работы с ними. Проблема закаливания детей в ДОУ привлекает внимание учёных. Об этом говорит поток научных исследований. Научная разработка проблемы закаливания стала возможной лишь благодаря физиологическим исследованиям. У истоков этого направления стоял крупный отечественный физиолог И.Р. Тарханов. Данная проблема рассматривалась в трудах по адаптации человека французским физиологом Клодом Бернаром, канадским исследователем Г. Селье и советским физиологом П.К. Анохиным. Клинические исследования по проблеме закаливания в нашей стране проводились Е.Г. Леви - Гориневской, Г.Н. Сперанским Е.Д., Заблудовской, Е.К. Талановой., которые позволяют создавать научно-обоснованные предпосылки для выявления условий закаливания детей в дошкольных учреждениях.

Таким образом, 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. Все вышесказанное определяет проблему данного исследования, которая заключается в определении оптимальных путей закаливания детей.

Решение данной проблемы определяет цель и задачи работы, а также предмет и направление исследования.

Объект исследования - воспитательно-образовательный процесс в детском саду.

Предмет исследования - процесс усвоения детьми представлений о правильности закаливания.

Цель работы: представить систему работы воспитателя по закаливанию детей в ДОУ, выявления методик и средств закаливания.

Данная цель требовала решения следующих задач:

1. Проанализировать философскую, психолого-педагогическую, методическую и специальную литературу по проблеме исследования.
2. Дать определение понятию «закаливание», характеристику видов закаливания.
3. Показать возможности укрепления здоровья и профилактики заболеваний через проведение закаливающих процедур в ДОУ.
4. Представить примерную программу проведения закаливающих мероприятий в ДОУ.

Методы исследования:

- теоретические: анализ литературы, и программы воспитания и обучения в детском саду под редакцией Васильевой, обобщения опыта деятельности воспитателя по решению проблем закаливания.

-эмпирические: наблюдение за деятельностью воспитателя, моделирование форм и методов работы с детьми.

Практическая значимость: полученные результаты исследования помогут воспитателям, занимающимся воспитательной работой с детьми, осознать важность проблем закаливания, тем самым правильно организовать этапы проведения мероприятий закаливания. Результаты могут быть использованы воспитателями ДООУ в проведение мероприятий закаливания.

Формирование у ребенка осознанного отношения к своему здоровью

Привычка к здоровому образу жизни - это главная, основная, жизненно важная привычка человека. Она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье, в детском образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить ребенка самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

В основном это связано с тем, что рекомендации по здоровому образу жизни насаждаются детям чаще всего в назидательной категорической форме и не вызывают у них положительных эмоциональных реакций или сами взрослые редко придерживаются указанных правил в повседневной жизни, и дети хорошо это видят. Выполнение необходимых правил здорового образа жизни требует от человека значительных волевых усилий, что крайне затруднительно для ребенка-дошкольника, имеющего недостаточно сформированную эмоционально-волевою сферу.

Чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному здоровью, воспитателям, необходимо знать, прежде всего, что само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

Выделяется несколько компонентов здоровья:

1. Соматическое здоровье - текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.
2. Физическое здоровье - уровень роста и развития органов и систем организма.
3. Психическое здоровье - состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.
4. Нравственное здоровье, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе.

От чего же зависит здоровье ребенка? Здоровье зависит на 20% от наследственных факторов, на 20% - от условий внешней среды, т.е. экологии, на 10% - от деятельности системы здравоохранения, а на 50% - от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

По словам Б. Н. Чумакова, купить здоровье нельзя, его можно только заработать собственными постоянными усилиями. Но для того, чтобы сохранить здоровье ребенка необходимо объединить усилия всех взрослых, окружающих с целью создания вокруг него атмосферы наполненной потребностями, традициями и привычками здорового образа жизни. Знания, умения и навыки валеологического характера, заложенные в детском возрасте, станут прочным фундаментом для создания положительной мотивации к охране собственного здоровья во взрослой жизни.

Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего "Я", правильное отношение к миру, окружающим людям - все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно воспитатель строит свою работу. Педагогическая задача состоит в том, чтобы не задавить ребенка потоком пока еще неосознанной информации, а дать возможность поразмышлять, подумать, прислушаться к своему организму.

Здоровый образ жизни - это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности.

Особое внимание следует уделять следующим компонентам здорового образа жизни:

- занятия физкультурой, прогулки;
- рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены:
закаливание, создание условий для полноценного сна;
- медицинское воспитание, своевременное посещение врача,
выполнение различных рекомендаций.

Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором можно будет выстроить здание потребности в здоровом образе жизни. Оно зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия. Гигиенически организованная социальная среда обитания ребенка в дошкольном образовательном учреждении является первым и основным условием развития у него потребности в здоровом образе жизни. Учитывая, что значительную часть своей жизни ребенок находится в дошкольном учреждении, оно в силу специфики своей деятельности и возможностей несет большую, чем родители, ответственность за возникновение и развитие этой потребности. Микросреда дошкольного учреждения должна отвечать не только санитарно-гигиеническим требованиям. Она должна отвечать требованиям гигиены нервной системы, психологической безопасности, гигиены социальных отношений. Мы должны понимать, что воспитание у детей этой потребности - задача государственной важности, а оздоровительная деятельность дошкольного образовательного учреждения - это долгосрочная инвестиция государства в семью, которая вернется ему в виде здоровых и полноценных граждан.

Важным условием воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни является наличие в дошкольном учреждении специальной обучающей программы, которая была бы нацелена на приобретение детьми комплекса необходимых навыков и привычек ухода за собой, своим телом, бережного отношения к окружающим людям, дело в том, что многие потребности связаны с привычками.

Педагогам дошкольного учреждения необходимо составить перечень привычек здорового образа жизни, которые они гарантированно сумеют воспитать у детей за время их пребывания в дошкольном учреждении. Необходимо провести анализ имеющихся привычек, как полезных, так и вредных. Создавая гигиеническую среду обитания в дошкольном учреждении, предполагающую обеспечение необходимых условий для приобретения детьми навыков здорового образа жизни надо учитывать эффект задержанной обратной связи. Занятия физкультурой, закаливание приносят ощутимый эффект далеко не сразу, чаще через месяцы и даже годы.

Потребность в здоровье и здоровом образе жизни у ребенка формируется на основе представлений о самом себе, своих физических и личностных возможностях, о том, что для здоровья вредно, а что полезно.

1.2 Основные принципы, методы закаливания детей в ДОУ

Здоровье детей с каждым годом в последнее время ухудшается. Ребенок, постоянно находящийся в помещении детского сада в одних и тех же комфортных температурных условиях, не подвергая себя, свой терморегуляторный аппарат измененным температурам, обязательно будет подвержен простудным и другим заболеваниям. С рождения ребенок должен систематически принимать естественные и специальные закаливающие процедуры, в противном случае его организм не будет застрахован от всевозможного влияния на него окружающей среды (холодного воздуха, ветра, сквозняков, холодной воды). Систематически закаливаясь, воздействуя на центральную нервную систему, мы влияем на иммунную, защитную систему ребенка. Иммунная система позволяет организму выдерживать различные нагрузки. Единственным и самым эффективным средством тренировки и совершенствования защитных механизмов человеческого организма, повышения его устойчивости к холоду является закаливание. Не поздно закалять организм в любом возрасте, но лучше начинать с самого раннего возраста.

Закаливание будет эффективным, если оно обеспечивается в течение всего времени пребывания ребенка в саду.

Для этого необходимо:

- четкая организация теплового и воздушного режима помещения («температурная» гигиена);
- рациональная, неперегревающая одежда для детей;
- соблюдение режима прогулок во все времена года;
- сон при открытых фрамугах;

- гигиенические процедуры (умывание, обливание рук до локтя прохладной водой, полоскание рта кипяченой водой с добавлением лекарственных трав);
- хождение босиком в группе и занятия босиком утренней гимнастикой и физкультурой.

Кроме того, необходимы и специальные меры закаливания:

- воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями и ходьба по гальке и/или по массажным дорожкам;
- контрастные воздушные ванны (циклические беговые упражнения в условиях переменного воздушного режима – из «холодной» комнаты в «тёплую» и обратно) в комплексе с дыхательной гимнастикой и методами рефлексотерапии;
- контрастное обливание ног в комплексе с профилактическим массажем стоп.
- в зимнее время-топтанье по снегу в комплексе с хождением по массажным дорожкам.
- в летнее время-обливание водой во время прогулки.

Рекомендации по проведению закаливающих процедур должна давать медицинская сестра, согласно группы здоровья, в соответствии с возрастом, особенностями состояния и физическим развитием детей.

При закаливании детей следует придерживаться основных принципов:

- проводить закаливающие процедуры систематически;
- увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно;
- учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры;
- начинать закаливание в любом возрасте;
- никогда не выполнять процедуры, если ребенок замерз, не допускать переохлаждения ребенка;
- избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды и перегревания на солнце;
- правильно подбирать одежду и обувь: они должны соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов;
- закаливаться всей семьей;
- закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем;

Обеспечивать комплексное использование всех природных факторов, тщательный учет индивидуальных особенностей ребенка.

Проводить в комплексе закаливающих средств, оберегающих нервную систему детей от перегрузок. Особую роль играет правильно организованный дневной сон.

Обеспечить воспитание здорового ребенка можно при условии взаимодействия медицинских работников и педагогов, четко организованного медико-педагогического контроля, в который входят:

- медицинское обследование состояния здоровья и физического развития детей, определение на его основе мер по улучшению закаливания;
- медико-педагогическое наблюдение за методикой физического воспитания и закаливания детского организма, физиологической реакцией ребенка, соответствием нагрузки его возрастным и индивидуальным возможностям.

Для этого на основании индивидуальных медицинских карт врач дошкольного учреждения должен по каждой возрастной группе составить сводную схему о состоянии здоровья детей всей группы и каждого ребенка в отдельности, для того чтобы воспитатель планировал оздоровительную работу в соответствии с особенностями здоровья детей.

В детском саду закаливание проводится двух видов:

- общее закаливание;
- специальное закаливание.

К общему закаливанию относится:

- ежедневный утренний приём детей на свежем воздухе, организация сквозного проветривания в отсутствие детей, мытьё рук до локтей и умывание лица прохладной водой /постепенно до +18 градусов/, нахождение детей в групповой комнате в облегчённой одежде при температуре, определённой СанПин, проведение занятий физическими упражнениями в спортивном зале в специальной одежде /спортивная форма/ при температуре, определённой СанПин, сон в спальне при открытых фрамугах при температуре, определённой СанПин.

К специальному закаливанию детей относится:

- ступенчатое закаливание, в каждой возрастной группе, имеющий свой вид закаливающих процедур.

Ясельная группа: постепенное обучение полосканию рта, элементам обширного умывания по мере прохождения адаптационного периода, ходьба босиком, воздушные ванны после сна, ходьба по мокрым дорожкам, солнечные и воздушные ванны, купание в бассейне по схеме, предложенной врачом.

Вторая младшая группа: влажное обтирание после утренней гимнастики, ходьба по мокрым дорожкам во время гимнастики после сна, обучение элементам обширного умывания.

Средняя группа: сухое растирание после утренней гимнастики, игры на мокрых дорожках во время гимнастики, обширное умывание, контрастное водное обливание стоп.

Старшая группа: обширное умывание и растирание после утренней гимнастики, обливание прохладной водой, погружение ног в прохладную воду и ходьба по ней, контрастное воздушное закаливание.

Подготовительная группа: обширное умывание после утренней гимнастики, погружение ног в прохладную воду перед дневным сном, хождение по массажным дорожкам.

В летний период медицинская сестра детского сада определяет количество солнечных и воздушных ванн для каждой возрастной группы, а также время их проведения. В жаркие дни дети обливаются водой не менее двух раз в день.

Для ослабленных и пришедших после болезни детей схема закаливания может быть изменена по рекомендации медсестры.

Ответственность за правильную организацию работы по закаливанию детского организма несет заведующий ДООУ и медсестра.

Администрация ДООУ (заведующая):

1. Осуществляет контроль за работой медицинского, педагогического и обслуживающего персонала по закаливанию детей всех возрастных групп детского коллектива и отдельных детей.
2. Организует обучение воспитателей и обслуживающего персонала методике проведения всех мероприятий по закаливанию, регулярно проверяет, как выполняются указания врача.
3. Устанавливает контакт с родителями, добиваясь согласованной единой системы закаливания детей в дошкольном учреждении и в семье.
4. Обеспечивает оборудование и все необходимые условия для осуществления всего комплекса мероприятий по закаливанию детского организма.

Медицинские работники:

1. Участвует в организации всей работы по закаливанию детей в соответствии с разработанным врачом планом.
2. Составляет и контролирует режим проветривания, график проведения специальных процедур.
3. Помогает воспитателю и няне овладеть методикой намеченных в плане мероприятий.
4. Ежедневно проверяет четкость и тщательность их проведения, следит за самочувствием и реакцией детей.
5. Регулярно информирует врача о ходе и результатах закаливания, о своих наблюдениях за детьми.

Инструктор по ФИЗО:

1. Вместе с медсестрой детского сада определяет вид специального закаливания для каждой возрастной группы;
2. Разрабатывает методику специального закаливания детей согласно требованиям СанПин и рекомендациям врача-педиатра;
3. Проводит с воспитателями и родителями просветительскую и консультативную работу по вопросам закаливания детей и ведению здорового образа жизни.

Воспитатель:

1. При помощи помощника воспитателя, руководствуясь назначениями врача, осуществляют весь комплекс мероприятий по закаливанию детского организма в своей группе.
2. Продумывают организацию детского коллектива и взрослых при проведении закаливающих процедур.
3. Следят за самочувствием детей, воспитывая у них положительное отношение к закаливанию.
4. Следят, чтобы одежда детей соответствовала температуре воздуха помещения и улицы.
5. Ведут учет проведения специальных закаливающих процедур, отмечая в таблице, кто из детей их получил и в какой дозировке.

Помощник воспитателя:

1. Помогает проводить закаливающие мероприятия в группе;
2. Обеспечивает необходимым инвентарём, соблюдает все гигиенические нормы и требования СанПин.

Таким образом, при организации закаливания в детском саду задействован весь персонал учреждения и все без исключения дети. Для детей важен положительный фон проводимых процедур, поэтому вся работа проводится в атмосфере взаимопонимания и положительных эмоций, что является не маловажной частью организации закаливания.

Проводится закаливание в ДОУ на хорошем эмоциональном фоне, в игровой форме, с обязательным подбадриванием детей, радуясь вместе с ними победами над собой.

Основную роль в организации закаливания должна взять на себя заведующая дошкольным учреждением. Если руководитель сам занимается по системе, верит в ее пользу и добро, своим примером и здоровым образом жизни он может увлечь воспитателей и сотрудников детского сада, и, конечно же, родителей. В дошкольном учреждении должна царить атмосфера взаимопонимания, доброжелательности, стремления делать одно общее дело, нужное всем, и большим и маленьким.

Радость и восторг вызывает у детей, когда воспитательница у них на глазах выливает на себя ведро холодной воды, да еще на улице зимой! У некоторых детей тут же возникает желание делать то же самое. И нет сомнения, что такой яркий пример вызовет у детей желание рассказать об этом родителям, которые, возможно, задумаются о своем образе жизни, а в сознании ребенка будет посеяна крупица нового мышления.

Чтобы получить положительные результаты от применения закаливающих процедур нельзя пренебрегать теми принципами, которые выработаны практическим опытом и подкреплены медико-биологическими исследованиями. В результате применения системы П.К. Иванова и других методов закаливания сложился ряд принципов закаливания, которые позволяют достичь желаемых результатов.

Поэтому для получения результата необходимо соблюдать основные принципы закаливания:

1.Регулярность

Лучше всего ежедневные занятия, которые проходят в одно и то же время суток. Замечено: суточные ритмы наиболее эффективны и устойчивы в нашем организме. Им подчиняется деятельность многих органов и систем. Нельзя прерывать закаливающие процедуры без серьезных к тому оснований, так как при этом исчезают те приспособительные изменения, которые вырабатываются в организме в процессе закаливания.

2.Постепенность

Постепенность заключается в том, что первые закаливающие процедуры должны как по своей силе, так и по длительности вызывать минимальные изменения в организме, и лишь по мере привыкания к данному раздражителю их можно осторожно усиливать. Закаливание лучше начинать в летнее время, когда температура воздуха выше, чем в другие сезоны, и колебания ее не бывают резкими. Постепенное увеличение нагрузки, поэтапный переход к более сильным формам закаливания позволяют, пусть медленнее, но зато увереннее достигать желаемого результата. К водным процедурам и солнечным ваннам можно переходить после того, как ребенок привык к воздушным ваннам, вызывающим меньшие изменения в организме. К обливанию не допускать детей, прежде чем они не привыкли к обтиранию.

3.Интенсивность.

Сила воздействия должна быть выше привычных температурных норм постоянной среды обитания. Чем интенсивнее воздействие, тем ярче ответная реакция организма. Закаливающий эффект будет выше там, где применяли более холодную воду меньшее время в сравнении с тем, когда использовали воду потеплее, но долгое время.

4.Сочетаемость общих и местных охлаждений.

Скажем, при обливании стоп, тело остается не закаленным, а наоборот, обливание до пояса не обеспечивает устойчивость стоп к холоду. Оптимальная устойчивость организма

- при чередовании общих закаливающих процедур с местными, направленными на наиболее чувствительные к действию холода области (стопы, носоглотка, поясница).

5.Комплексность.

Специальные закаливающие процедуры не дают нужных результатов, если они не сочетаются с мероприятиями в повседневной жизни ребенка, направленными на укрепление его организма (прогулки на свежем воздухе, утренняя гимнастика, регулярное проветривание помещений) и если они не проводятся комплексно. Воздушные ванны желательно сочетать с подвижными играми, физическими упражнениями и физической работой. Кроме того, при движениях усиливается теплообразование, предупреждающее в прохладную погоду организм от переохлаждения. После того, как ребенок привыкнет к воздушным ваннам, хорошо их объединить с солнечными и водными процедурами, а в летнее время – с купанием.

6.Учет индивидуальных особенностей ребенка и состояние его здоровья.

7.Закаливание должно проходить на фоне положительных эмоций.

Результаты закаливания во многом зависят от того, как относятся к нему дети. Страх перед процедурами и тем более насильственное их проведение не будут способствовать положительному воздействию их на организм. Важно так продумать и организовать проведение процедур, чтобы они вызывали у детей положительные эмоции.

Исходя, из вышеперечисленных принципов закаливания строится вся основная работа в дошкольных учреждениях. Учитывается индивидуальность каждого ребенка и подбирается подход к работе с ним.

Прежде чем начать закаливание, необходимо тщательно изучить физическое и психическое развитие каждого ребенка. На основании данных медицинского обследования, педагогических наблюдений, сведений, полученных от родителей, составляется характеристика ребенка.

При проведении закаливающих мероприятий в детских учреждениях всех детей по состоянию их здоровья делят на 3 группы:

I группа – практически здоровые дети, с которыми можно проводить полный комплекс закаливающих процедур.

II группа – дети, с которыми закаливающие процедуры проводятся ограниченно. К ним относятся дети, предрасположенные к частым катарам верхних дыхательных путей, ангинам и другим простудным заболеваниям.

III группа – дети, которым в условиях массового проведения закаливающие мероприятия противопоказаны (имеющие острые или хронические воспалительные процессы – отиты, пиелиты, с пороком сердца, страдающие желудочно-кишечными заболеваниями).

В качестве основных методов закаливания используются естественные природные факторы:

- воздух;
- вода;
- солнечный свет.

Самое распространенное закаливание - воздухом оно включает в себя:

- систематические прогулки на улицу, вне зависимости от погоды;
- воздушные ванны;
- хождение босиком.

Воздух является наиболее действующим средством закаливания для всех детей в любое время года. Закаливание воздухом - приём воздушных ванн - наиболее «нежная» и безопасная закаливающая процедура. С воздушных ванн рекомендуется начинать систематическое закаливание.

Использование воздуха в оздоровительных целях начинается с хорошей вентиляции помещения, в котором находятся дети. Температурный режим, бактериальная и химическая чистота воздуха в помещении достигается сквозным проветриванием. Это важный прием закаливания. В помещениях дети находятся от 75% до 90% времени суток.

Недостатком температурного режима помещений является его относительно строгое постоянство. Для того чтобы он способствовал закаливанию, оказывал тренирующее воздействие на организм ребенка, необходимо сделать его пульсирующим. Это достигается сквозным проветриванием в отсутствие детей. Первым требованием для проведения закаливания детей в дошкольном учреждении является создание гигиенических условий жизни детей. Это, прежде всего – обеспечение чистого воздуха и рациональное сочетание температуры воздуха и одежды ребенка. Бактериальная и химическая чистота воздуха в помещении достигается сквозным проветриванием, которое создает возможность многократной смены воздуха за короткий срок. Сквозное проветривание проводят кратковременно 5-7 минут, в отсутствие детей. Перепад температуры может достигать 4-5°C, т.е. опускаться до +14 +16°C.

Проводят его:

- утром перед приходом детей;
- перед занятиями;
- перед возвращением детей с прогулки;
- во время дневного сна;
- после полдника.

После сквозного проветривания температура в помещении, как правило, восстанавливается за 20-30 минут.

Большое влияние на укрепление организма детей оказывают прогулки на свежем воздухе. В летнее время, когда температура воздуха в тени достигает 18–20 градусов, жизнь детей должна обязательно быть на воздухе. В холодное время года длительность пребывания детей зависит от погоды. Детей не стоит лишать прогулки даже при температуре воздуха 20–25 градусов. Во время прогулок надо следить, чтобы одежда хорошо предохраняла от холода, не мешала при этом их дыханию и движениям, но при этом руки, ноги нос его должны быть теплыми.

Обеспечение достаточной двигательной активности во время приема воздушных ванн является непременным условием их эффективности. Наибольшее оздоровительное значение имеют подвижные игры с циклическими физическими упражнениями (бег, прыжки, марш). Недопустимо принимать воздушные ванны, лежа на земле, даже в теплую погоду (при температуре воздуха 22°C), так как земля обладает выраженным теплоотнимающим действием. Прогулки на свежем воздухе благотворно влияют на здоровье и состояние нервной системы. Прогуливаться желательно не менее 1 часа, темп ходьбы выбирается индивидуально.

Закаливание водой — это:

- влажное обтирание;
- обливание ног;
- умывание;
- полоскание горла.

Водные процедуры, особенно водные ножные ванны, имеют большое значение в формировании устойчивости организма ребенка к изменяющимся температурным условиям окружающей среды.

Водные процедуры — доступное и в то же время мощное средство закаливания. Вода оказывает на терморегуляцию более сильное влияние, чем воздух той же температуры, так как ее теплопроводность в 28 раз больше. В результате она отнимает у организма значительно больше тепла, чем воздух. Защита слизистой верхних дыхательных путей (ВДП) от непосредственного охлаждения может предупредить простуду. Однако даже такие меры защиты носа, глотки и гортани от их охлаждения не защищают от простуды, при охлаждении всего организма или отдельных его частей. Особенно ярко это проявляется при охлаждении ступней ног, которые через рефлексогенные зоны на подошвах ног, имеют прямую связь со слизистой ВДП.

При закаливании водой требуется строгая постепенность в снижении температуры, внимательное наблюдение за ребенком, как во время процедуры, так и после нее. Если после водной процедуры ребенок становится вялым или возбужденным, у него нарушается сон, понижается аппетит, уменьшается масса тела, то необходимо посоветоваться с врачом. Закалять водными процедурами можно только здоровых детей.

Так же, как и воздухом, закаливание водой вне помещения начинают летом: теплая вода предохраняет еще не окрепший организм от охлаждения, и продолжают систематически в

течение всего года. Закаливание водой проводят на улице в хорошо защищенных от ветра местах, а в холодное время года и в ветреную погоду летом только в помещении с температурой воздуха не ниже 19— 20°C. Важно не допустить охлаждения ребенка перед процедурой.

В качестве закаливающих водных процедур используются гигиенические ванны, умывания, обливание стоп, а также обтирания, общие обливания, душ и купания.

Обтирания детей дошкольного возраста начинают при температуре воды 33 – 32oC, постепенно доводя ее до комнатной. Однако вода не должна быть ниже 16— 17o C. В случае перерыва в обтираниях вновь начинать их следует водой той температуры, которая была при последней процедуре. После длительных перерывов обтирания возобновляют при более высокой температуре воды. Иногда по указанию врача добавляют соль из расчета 1-2 чайные ложки соли на стакан воды.

К эффективной водной процедуре в целях профилактики заболеваний носоглотки можно отнести полоскание горла прохладной водой. Данный вид закаливания применяется только после консультации врача и санации носоглотки. Учить детей полоскать горло можно уже в возрасте от 3 лет. Ребенок набирает воду в рот, прополаскивает сначала полость рта, повторив это не менее двух раз, каждый раз сплевывая. Затем вновь набирает воду в рот, закидывает голову назад и произносит протяжный звук «а-а-а». Температура воды 40-42°C.

Дети в возрасте 4-6 лет, уже умеющие полоскать горло, начинают эти процедуры при температуре воды 36-37°C. Каждые 2-3 дня температура воды снижается на 1°C и доводится до комнатной температуры. Полезно вырабатывать у детей с раннего возраста привычку пить прохладную воду.

Целебные силы солнца изумительны. **Солнечные ванны** усиливают рост, улучшают обмен веществ, состав крови, защитные свойства кожи. Под влиянием солнечного облучения повышается работоспособность, улучшается настроение.

Но нужно помнить, что злоупотребление солнечными лучами способствует перегреванию организма, появлению вялости, головных болей, потере аппетита и сна, чтобы солнце принесло только пользу необходимо соблюдать определенные условия:

- солнечные ванны проводить в детском саду под руководством медицинского работника. Воспитатели в этом принимают непосредственной участие;

- во время приема солнечных ванн все дети должны иметь легкие головные уборы из светлых тканей.

Энергия солнца в виде ультрафиолетовых и тепловых лучей помогает закаливанию организма, улучшает сон, самочувствие ребенка, состав крови и обмен веществ. Кожа лучше противостоит внешним вредным влияниям и регулирует теплообмен. В коже под влиянием солнечных лучей образуются вещества, богатые витамином D (противорахитическим), что улучшает усвоение солей кальция и фосфора, особенно важных для растущего организма. Пребывание на солнце полезно еще потому, что дети привыкают переносить тепловое действие солнечных лучей и чувствуют себя бодро даже

в жаркую погоду. Нельзя забывать, что солнечные ванны — это сильнодействующие процедуры, могущие при неумелом использовании принести вред, в частности вызвать перегревание, что в свою очередь снижает сопротивляемость организма и способствует возникновению рвоты и поноса. Поэтому недопустимо даже малейшее перегревание, ибо оно вызывает головокружение, слабость, бессонницу, потерю аппетита, головные боли, повышенную раздражительность, сердцебиение, снижение массы тела, а также заболевания глаз и солнечные ожоги. Последние очень вредны, так как могут повысить температуру до 40°C. Длительное нахождение детей на солнце с непокрытой головой может привести к солнечному удару.

При появлении у ребенка вялости, резкого покраснения лица, усиленного потоотделения и головной боли солнечную ванну надо прервать. При общем недомогании, повышенной нервной возбудимости, истощении, малярии, туберкулезе, поносе, сердечно-сосудистых заболеваниях солнечные ванны противопоказаны. В зимнее время широко используют искусственные солнечные лучи. Солнечные ванны нужно проводить осторожно, с учетом состояния здоровья детей, время пребывания детей на солнце 30–40 минут. После солнечной ванны хорошо провести обтирание водой детей. Закаливание, основанное на способности растущего организма медленно приспосабливаться к изменению условий окружающей среды.

Возрастные группы:

1 младшая группа

2 Младшая группа

Средняя группа

Старшая группа

Подготовительная к школе группа

Воздушно- температурный режим:

1 младшая группа - от +22 до + 23°C

2 младшая группа- от +20 до + 22°C

Средняя группа - от +20 до + 22°C

Старшая группа - от +18 до + 20°C

Подготовительная к школе группа - от +18 до + 20°C

Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей

- Одностороннее проветривание
- В холодное время проводится кратковременно (10-15 мин).
- Допускается снижение температуры на 1-2 °C
- Сквозное проветривание (в отсутствии детей):
- В холодное время проводится кратковременно (10 мин).

- Критерием прекращения проветривания является температура воздуха, сниженная на 2-3 °С
- Утром перед приходом детей

К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной.

Перед возвращением детей с дневной прогулки

1 младшая группа - + 23 °С

2 младшая группа - + 22 °С

Средняя группа - + 21 °С

Старшая группа - + 20 °С

Подготовительная группа - + 20 °С

Во время дневного сна, вечерней прогулки

В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении.

Воздушные ванны:

- Прием детей на воздухе круглогодично
- Утренняя гимнастика - ежедневно на свежем воздухе.
- Физкультурные занятия. 3 раза в неделю в музыкальном зале. Форма спортивная. Одно занятие круглогодично на воздухе до - 10 °С
- Прогулка
- Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям.
- В холодное время года прогулки на свежем воздухе не менее 3-х часов:
Средняя группа до -10 °С
Старшая группа до - 15 °С
Подготовительная группа до - 18 °С (до - 20 °С, при скорости ветра не более 15 м\с) при неблагоприятных погодных условиях время сокращается на 30-40 мин.
- Хожение босиком. Ежедневно. В теплое время года при температуре воздуха от +20 °С до + 22 °С. В холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур.
- Дневной сон. Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры: 1 младшая группа - + 20°С
2 младшая группа - + 20 °С
Средняя группа- + 20 °С
Старшая группа - + 20 °С
Подготовительная группа - + 20 °С
- Гимнастика после дневного сна. В помещении температура на 1-2 градуса ниже нормы

Водные процедуры:

- Гигиенические процедуры

- Умывание,
- Мытье рук до локтя водой комнатной температуры,
- Мытье ног.

Схема закаливания детей:

Группа	Круглогодично
2-3 г. 1 младшая группа	<ul style="list-style-type: none"> • утренний прием на свежем воздухе, • утренняя гимнастика, • облегченная одежда, • солнечные ванны, • воздушные ванны, • ходьба босиком по ковру и массажным дорожкам (после сна), умывание водой, мытье ног.
3-4г. 2 младшая группа	<ul style="list-style-type: none"> • утренний прием на свежем воздухе, • утренняя гимнастика, • облегченная одежда, • солнечные ванны, • воздушные ванны, • ходьба босиком по ковру и массажным дорожкам (после сна), • сон при открытых фрамугах, • умывание водой, • обширное умывание, • мытье ног
4-5 л. Средняя группа	<ul style="list-style-type: none"> • утренний прием на свежем воздухе, • утренняя гимнастика, • облегченная одежда, • солнечные ванны, • воздушные ванны, • ходьба босиком по ковру и массажным дорожкам (после сна), • сон при открытых фрамугах, • умывание водой, • обширное умывание, • полоскание рта кипяченой водой
5-6 л. Старшая группа	<ul style="list-style-type: none"> • утренний прием на свежем воздухе, • утренняя гимнастика, • облегченная одежда, • солнечные ванны, • воздушные ванны, • ходьба босиком по ковру и массажным дорожкам (после сна), • сон при открытых фрамугах, • умывание водой, • обширное умывание, • полоскание рта кипяченой водой, • мытье ног, • топтание по мокрой дорожке,

	<ul style="list-style-type: none">• топтание по снегу,• оздоровительный бег
6-7 л. Подготовительная группа	<ul style="list-style-type: none">• утренний прием на свежем воздухе,• утренняя гимнастика,• облегченная одежда,• солнечные ванны,• воздушные ванны,• ходьба босиком по ковру и массажным дорожкам (после сна),• сон при открытых фрамугах,• умывание водой,• обширное умывание,• полоскание рта кипяченой водой,• мытье ног,• топтание по мокрой дорожке,• топтание по снегу,• оздоровительный бег

Журнал закаливания

№	Ф.И. ребёнка	Дни месяца									Примечание
		Температура воды									
		1.06	2.06	3.06	5.06					30.06	
1.	Иванов Паша	+	+	+	+	-	-	36	36	35	
2.	Кашина Таня	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	t воды	34	34	33							
	t воздуха	20	20	20							
	ЧБД										
1.	Петров Вова	+	+	+							
2.	Сидоров Женя	+	+	+							
	t воды	36	36	35							
	t воздуха	20	20	20							

В тетради отмечаются:

температура помещения;

температура воды;

закаляющиеся дети – «+»;

болеющие дети – «б»;

дети, находящиеся в отпуске – «о»;

медотводы – «м».

Примерный график проведения сквозного проветривания в группе

7.40-8.00

9.30-9.45

11.20-11.40

13.10-13.30

14.50-15.00

16.30-16.50