

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Онохойский детский сад «Солнышко»

Основные принципы закаливания и организация системы закаливания в ДОУ

Воспитатель: Адигамова Наталья Владимировна

п. Онохой
2023г.

Основные задачи закаливания -

укрепление здоровых детей, развитие
выносливости организма при
изменяющихся факторах внешней
среды, повышение его
сопротивляемости к различным
заболеваниям.



Ожидаемый результат

Динамика заболеваемости:

- Уменьшение доли часто болеющих детей;
- Увеличение индекса здоровья;
- Уменьшение частоты заболеваемости ОРВИ;

Поведение детей в различные режимные моменты:

- Снижение возбудимости;
- Повышение внимания и активности на занятиях.

Принципы закаливания

- **Комплексность** – в укреплении здоровья детей важную роль играют все естественные факторы природы: солнце, воздух и вода.
- **Систематичность** – для поддержания высокого уровня закаливания организма необходимо ежедневное выполнение закаливающих процедур. Закаливание должно быть систематичное и постоянное, а не от случая к случаю. Систематичное повторение закаливающих процедур должно быть в одно и то же время суток, в одних и тех же условиях окружающей среды.
- **Постепенность** – продолжительность и интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно и последовательно с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания.
- **Индивидуальный подход** - выбирая закаливающие воздействия на ребенка, учитываются его индивидуальные особенности: состояние здоровья, физическое и психическое развитие, поведение и реакции на окружающие условия.
- **Врачебный контроль** - врач поводит плановые медицинские осмотры, выявляет у детей хронические заболевания, распределяет детей на группы здоровья, контролирует закаливающие мероприятия, следит за состоянием ребенка, ведет просветительную работу с родителями и воспитателями.
- **Учет эмоционального состояния** – в момент проведения закаливающей процедуры необходимо учитывать эмоции ребенка, проводимые процедуры должны нравиться детям.
- **Тепловой комфорт** – соответствие одежды ребенка погодным условиям или параметрам микроклимата в помещении.

Организация закаливающих мероприятий

Всех воспитанников целесообразно разделить на группы:

- I группа. Дети здоровые, ранее закаливаемые.
- II группа. Дети здоровые, впервые приступающие к закаливающим мероприятиям, или дети, имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья.
- III группа. Дети, имеющие хронические заболевания, или дети, вернувшиеся в дошкольные учреждения после длительных заболеваний.

По мере закаливания, но не менее чем через 2 месяца, дети могут быть переведены из одной группы в другую. Критерием для этого должно быть: отсутствие в этот период острых заболеваний, положительная эмоциональная реакция ребенка на процедуру, отсутствие отрицательных внешних признаков.

Меры закаливания различаются:

По силе воздействия

- местные - обтирание, обливание, ванна
- общие - обтирания, обливания, ванна, купание в бассейне

По продолжительности

По действующему фактору

- воздух, вода, солнце

Начинают закаливание с более мягких воздействий, т.е. с местных закаливающих воздействий.

Закаливание воздухом должно предшествовать закаливанию водой и солнцем.

Наиболее мягкой специальной закаливающей процедурой считаются воздушные ванны.

Закаливание воздухом

- **Закаливание нужно начинать с самых нежных процедур - это закаливание воздухом. Поэтому начиная с младшей группы, проводится с детьми закаливание воздухом в сочетании с упражнениями.**
- **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 град. С, т.е. опускаться до +14 - 16 град. С.**
- **Проводят его:**
 - 1) **утром перед приходом детей,**
 - 2) **перед занятиями,**
 - 3) **перед возвращением детей с прогулки,**
 - 4) **во время дневного сна,**
 - 5) **после полдника.**

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

Температура воздуха в групповых помещениях должна быть:

Возраст детей	Температура
До 3-х лет	21 град.С – 23 град. С
3-4 года	20 град.С – 22 град. С
5-7 лет	19 град.С – 21 град. С

Важно!

- При таких температурах дети должны находиться в двухслойной одежде и в носочках.
- Для поддержания температуры воздуха в групповых помещениях используется постоянное одностороннее проветривание. Оно проводится в присутствии детей. Для этого в помещении оставляют открытыми 1 - 2 фрамуги (с одной стороны). В туалетной и умывальной комнатах одностороннее проветривание проводят только в отсутствии детей.
- Важно, чтобы эти помещения чрезмерно не охлаждались. Для контроля температурного режима термометр помещают на уровне роста ребенка на внутренней стене помещения.

При отклонении температуры воздуха помещений от указанной, тепловой комфорт ребенка достигается изменением в слойности его одежды:

+23 град. С	1 - 2-слойная одежда: тонкое хлопчатобумажное белье, легкое хлопчатобумажное платье с короткими рукавами, носки, босоножки
+18-22 град. С	2-слойная одежда: хлопчатобумажное белье, хлопчатобумажное или полушерстяное платье с длинным рукавом, колготы, туфли для детей 3 - 4 лет, для детей 5 - 7 лет - носки
+16-17 град.С	3-слойная одежда: хлопчатобумажное белье, трикотажная кофта, трикотажное или шерстяное платье с длинным рукавом, колготы, туфли (теплые тапочки)

При температурах выше и ниже указанных, даже при обеспечении правильной одежды детей, наступает перегревание или охлаждение, что может явиться причиной заболевания.

Организация дневного сна

- Во время сна ребенку обеспечивается состояние теплового комфорта путем соответствующего подбора одежды и температуры воздуха помещений (15-16 град. С)
- В холодное время года пижама с длинными рукавами
- В теплое время для сна надевают легкое белье с короткими рукавами, а летом в жаркие дни дети могут спать в одних трусиках.
- Для увеличения времени закаливающего действия дети должны спать в хорошо проветренном помещении.
- После укладывания детей открывают фрамуги, окна, создавая сквозное проветривание на 5 - 7 минут.
- В течение всего времени сна, для поддержания нужной температуры, оставляют открытыми с одной стороны фрамуги, окна.
- Закрывают их за 20 - 30 минут до подъема детей.

Прогулка

Прогулка при правильной ее организации является одним из важнейших моментов закаливания детей.

- В зимний сезон дети должны находиться на свежем воздухе не менее 4 - 5 часов ежедневно. При этом важно правильно одеть и обуть ребенка соответственно сезону и погоде, чтобы обеспечить ему свободу движения и необходимый тепловой комфорт.

Температура	Слой одежды
От +6 град. С до -2 град. С	Четырехслойная одежда
От -2 град. С до -8 град. С	Четырехслойная одежда
От -9 град. С до -14 град. С	Пятислойная одежда



• Дети до 3-х лет выходят на прогулку зимой в безветренную погоду при температуре наружного воздуха -15 град. С, а 4 - 7-летние при температуре до -18 - 22 град. С. При низких температурах время прогулки сокращается.

- Летом вся жизнь детей должна быть перенесена на открытый воздух. Одежда постепенно облегчается.



Физические упражнения на открытом воздухе



- Летом все организованные формы: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, спортивные упражнения, проводятся на участке группы или спортивной площадке.
 - В холодное время года физкультурные занятия лучше проводить перед или в конце прогулки, увеличивая время пребывания детей на свежем воздухе.
 - В ненастные, дождливые дни занятия проводятся в физкультурном зале при открытых окнах.
 - В зимнее время занятия проводятся на воздухе при температуре не ниже -12 - 15 град. С.
- 
- 



Важно!

Абсолютных противопоказаний для занятий на воздухе для детей, посещающих дошкольные учреждения, не имеется.

- **Но дети, имеющие хронические заболевания, должны приступать к ним в летнее время, при обеспечении индивидуального подхода в дозировании им мышечной нагрузки по назначению врача.**
- **Врач также решает вопрос о возможности занятий на воздухе для ряда детей в холодное время года.**
- **После перенесенных заболеваний, протекавших без осложнений, здоровые дети, ранее закаливаемые, освобождаются на 1 - 2 занятия.
Дети, ранее не закаленные и имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья, освобождаются на 2 - 3 занятия.
Дети, имеющие хронические заболевания, после обострения основного или других заболеваний, допускаются к занятиям только после разрешения врача.**

Закаливание солнцем

- Осуществляется в процессе прогулки, особенно в весенне-летнее время при обычной разнообразной деятельности детей.
- Проведение солнечных процедур рекомендуется при температуре воздуха не менее 20-22 град. С.
- Начинают со световоздушных ванн в тени деревьев, потом переходят к местным солнечным ваннам, для чего детям оголяют руки и ноги, на голове при этом всегда должна быть светлая кепка или косынка.
- Для проведения солнечных ванн игру детей перемещают под прямые лучи солнца на 5 - 6 минут и вновь уводят в тень.
- По мере появления загара солнечные ванны становятся общими, для этого детей раздевают до шортиков и маек, а затем до одних трусиков.
- Солнечные ванны начинают с 5 минут и доводят до 10 минут одномоментного пребывания детей на солнце, а в течение дня это может составить 40 - 50 минут.
- Облучение прямыми солнечными лучами не рекомендуется всем детям первого года жизни и детям более старшего возраста, страдающим резким отставанием физического развития, малокровием, повышенной нервной возбудимостью, в острый период заболевания. В этих случаях используется облучение рассеянными солнечными лучами.

Закаливание водой

Закаливание водой начинают с предельно слабых воздействий, местных и непродолжительных по времени, а затем переходят к общим мероприятиям.

- **Местные водные процедуры - умывание, обтирание, обливание.** Обязательным требованием для этого является постепенное снижение температуры воды.
- **При умывании моют кисти рук, лицо, шею.** С возрастом и по мере привыкания при умывании увеличивается зона воздействия: моют руки до локтя, шею, верхнюю часть груди.
- **Местное влажное обтирание - наиболее мягкая процедура из водных закаливающих мероприятий.** Ее назначают ослабленным детям с отклонениями в состоянии здоровья и после перенесенных заболеваний. После влажного обтирания кожу растирают сухим мягким полотенцем с применением мягкого массажа до появления умеренного покраснения. Начинают с обтирания рук, ног, а затем туловища и постепенно переходят к общему обтиранию.
- **Общие обтирания производят варежкой из мягкой ткани, смоченной водой соответствующей температуры.** Конечности обтирают, слегка массируя кожу по направлению от пальцев к туловищу (это способствует устранению застоя крови в венах и капиллярах). Обтирания проводятся в такой последовательности: сначала обтирают руки, затем ноги, грудь, живот и спину.

Закаливание водой

Обливание оказывает большой раздражающий эффект.

- Местное обливание ног проводится из ковша на 0,5 литра воды при температуре воздуха в помещении не ниже +20 град. С.
- При обливании ног смачивают нижнюю половину голени и стопы. Сосуд с водой держат на близком расстоянии от тела (4 - 5 см). На каждое обливание расходуется 1/2 - 1/3 литра воды соответствующей температуры. Обливание продолжается 15 - 20 сек.
- После обливания следует растирание сухим полотенцем до легкого покраснения кожи.

Следует помнить, что эффект закаливания будет только в том случае, если прохладную воду лить на теплые ноги ребенка. В связи с этим обычно обливание ног рекомендуется проводить после дневного сна.

Летом целесообразней обливание ног с целью закаливания сочетать с мытьем их после прогулки - ноги моют теплой водой с мылом и обливают водой соответствующей температуры.

Закаливание водой

Обливание ног с постепенным снижением температуры воды:

Возраст	Начальная температура	Конечная температура
2-3 лет	+30 град. С	+18 – 16 град. С
4-7 лет	+30 град. С	+16 – 14 град. С

Температура воды снижается через 1 - 2 дня на 2 град. С.

Закаливание водой

Обливание ног с использованием контрастных температур воды рекомендуется:

- когда начало закаливания приходится на холодный период года,
- в период эпидемической обстановки - наличие респираторных и инфекционных заболеваний в дошкольных учреждениях,
- при снижении температуры воздуха в групповых помещениях ниже +20 град. С, в основном в холодное время года.
- Контрастное обливание может быть щадящим, когда вначале ноги обливают теплой водой (+36 - 35 град.), а затем сразу же прохладной (+24 - 25 град.), после чего вновь следует теплое обливание (+36 - 35 град.). Постепенно температура теплой воды увеличивается до +40 град. С, а холодной снижается до +18 град. С. Заканчивают процедуру сухим растиранием. Такой метод обливания рекомендуется детям ослабленным или после болезни.
- Детям же закаленным и редко болеющим лучше проводить контрастное обливание, начиная с холодной воды (+24 - 25 град.), потом теплой водой (+35 - 36 град.) и затем вновь холодной водой с таким же постепенным изменением температур. После обливания сухое растирание.

Закаливание водой

- Плавание в бассейне очень эффективно. Температуре воздуха +29-32 град. С и воды +28-32 град. С. Продолжительность купания от 15 до 30 минут, в зависимости от возраста детей.
- Содержание планируются для каждой возрастной группы. Сюда включаются упражнения и игры, которые подбираются в порядке постепенного увеличения нагрузки.
- Бассейн способствует гармоничному развитию организма, укрепляет мышечную и сердечно-сосудистую, дыхательную системы.
- Плавание помогает человеку обрести красивую осанку, пропорциональное телосложение.
- Для достижения оптимального эффекта закаливания целесообразно применение комбинированных воздействий воды, солнца и воздуха. Для этого в летнее время проводят игры с водой, игры в плескательных бассейнах. Вода при этом должна быть не ниже +20 град. С. Постепенно увеличивается время игр с 30 секунд до 5 - 10 минут.

Общие водные процедуры, обливание, купание, проводятся не раньше чем через 30 - 40 минут после приема пищи.

Полоскание

- Кроме перечисленных закаливающих процедур хорошим средством закаливания и предупреждения заболеваний полости рта и носоглотки является систематическое простое полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры.
- Приучать детей полоскать рот можно с 2 - 3 лет.
- С 4 - 5 лет можно приучать полоскать горло.
- На полоскание используют $1/3$ - $1/2$ стакана воды. Бульканье воды в горле нужно проводить как можно дольше.
- Полоскание горла утром, после дневного сна и вечером перед сном является эффективным средством предупреждения острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) и острых респираторных заболеваний (ОРЗ).

Хождение босиком

- Самый простой и действенный метод закаливания, а также хороший способ укрепления сводов стоп.
- Начинают хождение босиком при температуре пола не ниже +18 град. С. Дети ходят в носках в течении 4-5 дней, а затем босиком по 3-4 минуты, увеличивая ежедневно время на 1-2 минуты и доводят его до 15-20 минут.
- Хождение босиком можно использовать во всех группах, начиная с младшей группы. С детьми старших групп босиком можно проводить утреннюю гимнастику, физкультурные занятия.
- Главный смысл – закаливание кожи стоп к воздействию пониженных температур.

Важно!

- **Закаливающие мероприятия особенно важны в период повышенной заболеваемости, карантинных и после перенесенных заболеваний.**
- **Система закаливания сохраняется, но сила воздействующего фактора снижается. Усиливается контроль врача в этот период и строгий индивидуальный подход к каждому ребенку.**
- **Медицинских отводов от закаливания не должно быть. Исключения должны составлять лишь острые заболевания.**
- **Нужно помнить, что методы и средства закаливания подбираются индивидуально в зависимости от возраста, состояния ребенка и условий окружающей среды.**

Ответственные за правильную организацию работы по закаливанию

Заведующая:

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

Ответственные за правильную организацию работы по закаливанию

Врач:

- Разрабатывает план мероприятий по закаливанию детей в разные сезоны года на основе данных тщательного изучения здоровья каждого ребенка, его физического развития.
- Дает конкретные указания для медицинского и педагогического персонала по организации и методике проведения всех мероприятий по закаливанию детей в каждой возрастной группе.
- Обучает медицинский, педагогический и обслуживающий персонал методике проведения закаливаний процедур.
- Проводит беседы с родителями о значении закаливания для укрепления здоровья детей, обучает их методике проведения разных мероприятий по закаливанию ребенка в семье.
- Осуществляет систематический контроль за работой персонала по закаливанию детей в каждой возрастной группе, за соблюдением врачебно-медицинских указаний по отношению к каждому ребенку в отдельности.
- Знакомит воспитателей с результатами влияния закаливающих мероприятий на состояние здоровья детей.

Ответственные за правильную организацию работы по закаливанию






Медицинская сестра:

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

Ответственные за правильную организацию работы по закаливанию

Педагоги:



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



В связи с ухудшением экологической среды, загрязнением воздуха, возникновением различных инфекционных заболеваний, ослаблением иммунитета - необходимо укреплять организм детей, стимулировать защитные силы, снижать чувствительность организма к вредным факторам.

Закаливание это необходимое условие полноценного физического развития детей.

Солнце, воздух и вода – наши верные друзья!



Спасибо за
внимание

