

МАДОУ «Михневский д/с общеразвивающего вида «Цветик-семицветик»

ДОКЛАД:
«Закаливание детей в дошкольных учреждениях»

Подготовила:
воспитатель Сизова Т.Г.

2023г.

Ребёнок, посещающий дошкольное учреждение испытывает влияние двух комплексов социальной среды, создаваемой в семье и дошкольном учреждении. Эти две различные формы обеспечения условий для развития ребенка нельзя считать идентичными и противопоставлять друг другу. Каждая из сред имеет как положительные, так и отрицательные возможности для воздействий на ребенка, чтобы обеспечить его полноценное развитие и хорошее здоровья. Благоприятный эмоциональный климат в семье, правильное организованное рациональное питание, режим, использование движений и физических упражнений на воздухе, достаточная трудовая деятельность, закаливание организма – благоприятно влияют на здоровый образ жизни ребенка и наоборот.

Закаливание – это целая группа мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к действию метеорологических факторов: тепла, холода, пониженного атмосферного действия. Под влиянием резких изменений погоды дети чаще, чем взрослые, болеют простудными заболеваниями. Чем меньше возраст ребенка, тем хуже его организм приспосабливается к перепадам температур. Температурные колебания нашего тела зависит от времени суток, двигательной активности, температуры окружающей среды, теплоизоляционных свойств одежды и т.д.- всё это надо учитывать при закаливание детей.

При закаливание принято понимать способность организма приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям внешней среды.

Цели закаливания – повышение сопротивляемости организма к колебаниям температуры внешней среды, а, следовательно, понижение простудных заболеваний.

При закаливании следует соблюдать следующие действующие факторы:

- системность
- постепенность
- учет индивидуальных особенностей и эмоционального состояния ребенка.

Особенно важен индивидуальный подход при закаливании ослабленных детей. Основным фактором закаливания является воздух, вода, солнце.

Методы закаливания:

- воздухом
- воздушные ванны
- водные процедуры, солнечные ванны
- утренняя гимнастика

Методы закаливая можно разделить на три группы:

1. Мероприятия в повседневной жизни учреждения.
2. Специальные методы.
3. Дополнительные.

1 группа.

Поддержание температуры воздуха в помещении в пределах нормы:

- регулярное угловое проветривание помещения в присутствии детей;
- сквозное проветривание – в отсутствии детей;
- воздействие пульсирующего микроклимата за счет педагогов температуры воздуха в групповой, спальноей, физкультурном зале и других помещениях;
- одежда детей по погоде;
- частичные воздушные ванны (облегченная одежда в группе);
- воздушные ванны во время подготовки сна;
- проведение физкультурных занятий в спортивной форме (хождение босиком и с обнаженным торсом при температуре в зале 17-18гр.;
- прогулка в любую погоду;
- дневной сон без пижам;

- сон детей в помещении с открытыми фрамугами;
- гигиенические процедуры – умывание, мытьё рук до локтя, шеи, мытьё ног.

2 группа.

Специальные методы закаливания:

- воздушные ванны, водные процедуры, ножные ванны, обливание ног, купание в открытых водоёмах, морские купания, контрастные ножные ванны, солнечные ванны, прогулки.

3 группа.

Дополнительные меры закаливания и оздоровления:

- санация воздуха с помощью бактерицидных ламп;
- дозирование босохождение в группе;
- аэроионизация и гидро – аэроионизация воздуха в спальне во время сна;
- использование кислородных коктейлей;
- групповые ингаляции;
- дыхательная гимнастика;
- точечный массаж БАТ;

Физкультурные занятия на воздухе в спортивной одежде.

Распределение детей по группам закаливания.

1 группа – здоровы дети.

2 группа – здоровые, но ранее не закаливаемые дети или дети с функциональными отклонениями (из групп риска).

3 группа – ослабленные дети (ЧБД, дети, имеющие хронические очаги инфекций, реконвалесценты острых среднетяжелых и тяжелых заболеваний).

Выделяются три режима закаливания:

- 1) начальный (короткие процедуры с постоянным агентом, обязательно закаливающиеся теплом),
- 2) оптимальный (стандартный)
- 3) специальный (интенсивные методы закаливания).

Детям первой группы - возможно сразу назначение оптимального режима с переходом последующим на специальный.

Детям второй группы – закаливание проводят с начального с переходом на оптимальный, к специальному режиму подходить индивидуально.

Детям третьей группы – специальный режим не используется.

Закаливание рекомендуется с сухих обтираний. Для этого куском чистой проглаженной фланели легко протирают всё тело ребёнка до появления большой красноты. Через две недели приступают к влажным обтираниям. Сначала обтирают руки от пальчиков к плечам, затем также ноги, живот и спину. После тела ребёнка вытирают сухим полотенцем и делают легкий массаж до порозовения кожи, на всю процедуру достаточно 1-2 минуты.

Примерная температура воды для влажных обтираний.

Возраст	Начальная		Предельная	
	Зимой	Летом	Зимой	Летом
1 -3 года	33гр.	32гр.	26гр	24гр.
4- 5 лет	32гр.	30гр	24гр.	22гр.

6 – 7лет	30гр.	28гр	22гр.	18-20гр.
-----------------	--------------	-------------	--------------	-----------------

Обливание – струю воды (лейка, кувшин) с высоты 40- 50 см направляют ребёнку на шею, минуя голову, на плечи спину и. т. Продолжительность процедуры 20- 30 секунд. После чего тело ребёнка вытирают насухо. В тёплые летние дни процедуру проводят на воздухе, в холодные, сырые, ветреные – в помещении (температура не ниже 18гр.)

Примерная температура воды для обливания.

Возраст	Начальная		Предельная	
	Зимой	Летом	Зимой	Летом
1-3 года	34гр.	33гр.	28гр.	24-25гр.
4-5лет	33гр.	32гр.	26гр.	22-24гр.
6-7лет	32гр.	30гр.	24гр.	20-22гр

Ножные ванны – очень действенное средство против простуд, так как ноги, особенно стопы, наиболее чувствительны к охлаждению. Проводят процедуру перед сном.

В таз наливают воду, чтобы она прикрывала только нижнюю часть голени, постепенно снижая температуру воды на один градус в неделю – до трёх лет летом с 33 35 гр., зимой 35-36гр. До 22-24гр. И ниже. Длительность процедуры 1-3 минуты, ребёнок в это время шевелит стопами, как бы переступая по дну таза.

Обливание ног – ребёнок садится на стул, ноги ставит на деревянный брус, положенный на дно таза. Воду лить на нижнюю треть голени и на стопы в течение 20-30 секунд. Температура воды вначале 27-28гр., через каждые 10 дней её снижают на 1-2гр. до 18гр.

После ножной ванны, обливания или обмывания ног их вытирают насухо, затем растирают до легкого покраснение.

Купание в открытых водоёмах – температура воздуха должна быть 24-25гр., воды не ниже 22-23гр. Время пребывания в воде начинается с 3 минут. И увеличивается до 6-8 минут. Купаться малышам достаточно один раз в день с 11 до 12 часов (в средней полосе). Во время купания во избежание несчастных случаев надо тщательно выбирать подходящее место – песчаное дно, пологий спуск, спокойное течение воды. После купания насухо обтереть, быстро одеть, поиграть, чтобы ребёнок быстро согрелся.

Примерное распределение времени закаливающих процедур в режиме для ребёнка.

Процедура	Время проведения	Продолжительность	
		До 3 лет	С 3 до 7 лет
Прогулка игры на свежем воздухе.	Утром и днём.	Осень, зима не реже 2раза по 2 часа, летом 6-8 часов	Осень, зима 2-2,5 часа, летом как можно дольше.
Дневной сон на воздухе.	Утром или после обеда.	1 раз 1,5 -2 часа	1 раза 1,5 -2 часа.
Воздушные ванны.	Утром или после дневного сна.	Осень, зима в комнате 2-3раза по2-15 мин. Летом на воздухе 30-60мин.	Осень, зима в комнате с 5-10мин. до 30-60мин с гимнастикой, летом светом – воздушные ванны 10-60 мин

Солнечные ванны.	В средней полосе с 9 до 11 часов.	С 1-2 минут на все стороны тела.	С 4-40 минут.
Обтирание	Рано утром или до дневного сна.	1-2 мин.	2-3 минуты.
Обливание	Утром после гимнастики, воздушной и солнечной ванны (летом).	30-40 секунд.	40-90 сек. (в зависимости от возраста)
Душ	Утром перед едой или перед дневным сном.	После 1,5 года по 30-40 секунд	Не дольше 90 секунд.
Купание в реке, озере.	С 9 11 часов.	После 2 лет по 2-6 минут.	6- 8 минут.
Массаж и гимнастика.		1-2 раза по 10-12 минут.	
Гимнастика.	Через 20-30 минут после завтрака.	После 2 лет по 12-15 минут.	3-4 года 12-15 минут 5-6 лет по 20 минут 7 лет по 25-30 минут.

Спинальные методы закаливания

Закаливание воздухом - начинается с проветривания (температура снижается более чем на 1 градус) один из способов является прогулка, полезнее гулять в утренние часы. В плохую погоду прогулку можно организовать на веранде. В хорошую погоду детей проводить также на улице. Одежда должна соответствовать погоде.

Воздушные ванны – эффективное средство закаливания. Для детей старше года проводится при температуре 18 градусов, постепенно снижая (проветриванием) до 15-16 градусов. Во время воздушной ванны проводить гимнастику. Следить за признаками переохлаждения, при проявлении «гусиной кожи» ребёнка сразу надо одеть.

Воздушные процедуры:

Местные – обтирание, обливание, ванны проводятся с постепенным усилением воздействия, снижая каждый раз температуру воды. Умывание, мытьё рук, ног и т.д. оказывают также закаливающее воздействие.

Обтирание начинаются с ног от ступеней до колен, затем руки – от кистей до плеча, продолжительность процедуры 1-2 минуты. В холодные месяцы исходная температура воды должна быть 36-35 градусов, летом 34-33 градуса. Один раз в пять дней температура воды снижается на 1 градус, доводится до 30-28 градусов. После влажного обтирания руки и ноги растирают до легкого покраснения сухим мягким полотенцем.

После местного обтирания начинают влажные общие обтирания, зимой при температуре 33 градуса, летом 32 градуса. Через 5-7 дней температура воды снижается на 1 градус, и доводят ее соответственно до 26-24 гр. Обтирают спину, руки, грудь.

Местные ванны могут быть для рук и для ног. Ручные ванны можно ввести в игру детей - предложить покупать куклу, постирать для неё одежду. Исходная температура должна быть 28 градусов. И повышать ее до комнатной.

Купание в открытых водоёмах – включает в себя сразу три фактора закаливания – свежий воздух, вода и солнце. Наилучшее время купания от 10 до 11 часов при безветренной погоде и температуре воздуха 25- 26 градусов, температура воды не ниже

23 градусов. Начинать с погружений увеличивая до 2-3 минут, в дальнейшем до 5-6 минут. После купания досуха растереть, быстро одеть и отвести ребёнка в тень. Солнечные и воздушные должны предшествовать купанию, ослабленным детям в течение первых 4-7 дней проводить обтирания прохладительной водой.

Морские купания – вначале всего 1-2 минуты увеличивая до 5-8 минут. По окончании купания ребёнок должен быстро выйти из воды, вытереться и одеваться. Полезно дать детям посидеть на песке. Побегать по берегу. Купать ребёнка достаточно один раз в день. Курс морских купаний для маленьких детей 20 раз в месяц. В прохладную погоду купание заменяется обливанием. При морском купании сочетается термическое и механическое воздействие (давление большой массы воды, удар волн) также оказывает химическое воздействие (соленость и др.)

Контрастные ножные ванны – в один тазик налить воду с температурой 37-38 градусов в другой воду с температурой на 3-4 градуса ниже. Вода должна покрывать ноги до колен. Через 7 дней воду во втором тазике снижают каждую неделю на 1 градус и доводят до 10 градусов.

Ребёнок постепенно погружает ноги в воду с горячей водой на 1-2 минуты, а затем на 5-10 секунд – с холодной. Заканчивают процедуру погружением ног в тазик с холодной водой. Количество попеременных погружений впервые процедуры 3-4, продолжительность времени до 15-20 секунд. После окончания процедуры ноги вытирают до красноты.

В условиях Крайнего Севера закаливания несколько отличается от обычных процедур. Детям от 1-5 лет ежедневно после дневного сна обливают ноги водой с температурой 34-36 градусов, затем 18-20 градусов и вновь 34-36 градусов. После чего ноги тщательно растирают.

Солнечные ванны - солнце мощный источник излучения инфракрасных и ультрафиолетовых лучей, которые воздействуют на живые организмы. Оптимальное использование солнечных лучей благоприятно сказывается на функциях физиологических систем, улучшается общее состояние организма. Состав крови, усиливает обмен веществ, повышается защитные силы организма, эмоциональный тонус, улучшается сон.

Солнечные ванны (спокойное лежание) детям раннего возраста противопоказаны, т.к. могут вызвать резкое перегревание (тепловой удар) и ожоги кожи. Детям 1-3 лет рекомендуется прибывать на площадке, которая имеет в равных соотношениях участок сплошной тени и светотени (деревья).

Свето – воздушные ванны начинают с температуры воздуха не ниже 20 градусов в тени, когда дети привыкнуть можно продолжить и при более низкой температуре 15-16 градусов, продолжительность ванны начинается с пяти минут один раз в 2-4 дня доводя до часу.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Михневский детский сад общеразвивающего вида
«Цветик-семицветик»
городского округа Ступино Московской области

142840, РФ, Московская обл., г.о. Ступино,
р.п. Михнево, ул. Тимирязева, вл.6

телефон: 8 (496) 641 21 07

Справка

Дана Сизовой Татьяне Геннадьевне, воспитателю МАДОУ Михневского д/с общеразвивающего вида «Цветик-семицветик», в том, что она 10.01.2023 г. выступила в рамках образовательной организации с докладом «Закаливание детей в дошкольных учреждениях».

Заведующий МАДОУ Михневского д/с
Общеразвивающего вида «Цветик-семицветик»

Ю.В.Суркова

