

Консультация для воспитателей
«Алгоритм проведения закаливающих процедур»
(текст к презентации)

1 слайд. Закаливание — система мероприятий, повышающих выносливость организма к многообразным влияниям внешней среды и воспитывающих способность организма быстро и без вреда для здоровья приспособиться к неблагоприятным воздействиям средствами самозащиты. Цель закаливания — выработать способность организма быстро изменять работу органов и систем в связи с постоянно меняющейся внешней средой. Способность организма приспосабливаться к определенным условиям внешней среды вырабатывается многократным повторением воздействия того или иного фактора (холод, тепло и т.п.) и постепенного повышения его дозировки.

Рассмотрим алгоритм проведения закаливающих процедур во второй половине дня:

2 слайд. Чтобы заинтересовать ребенка, побудить его к закаливающим процедурам необходимо использовать сюрпризный момент. Это может быть какой-либо персонаж, стихотворение, для детей постарше можно придумать проблемную ситуацию.

3 слайд. Далее детям предлагается пройти по дорожке здоровья. Причем необходимо, чтобы воздействие на стопу ребенка было достаточно длительным. Для этого ребятам предлагается либо несколько раз пройти по дорожке, либо потоптаться в каждой секции несколько секунд.

4 слайд. Дыхательная гимнастика проводится с целью развития и совершенствования диафрагмального дыхания; расширения грудной клетки, для большего забора воздуха, что способствует лучшему насыщению кислородом детского организма и повышению тонуса кровеносных сосудов; тренировки сердечной мышцы и дыхательной мускулатуры, улучшение кровообращения. Существует огромное количество видов дыхательной гимнастики: с оборудованием и без, с произнесением звуков и т.д.

5 слайд. Закаливание водой – это один из эффективных средств закаливания. Закаливание детей водой начинают с предельно слабых воздействий на ограниченную часть кожных покровов (местное обтирание, обливание), затем переходят к общему обтиранию всего тела и обливанию. При местном воздействии начинают с воды в 30 градусов, через каждые 1-2 дня её снижают на 1-2 градуса до тех пор, пока она не достигнет 18-16 градусов. Для общего воздействия начальная температура воды – 35-34 градуса, через каждые 3-4 дня её снижают на 1-2 градуса и доводят до 24-22 градусов. Закаливание водой детей младшего возраста или ослабленных (часто болеющих) можно начинать с контрастных местных обливаний ног. Обливание проводят сначала тёплой водой температурой 36 градусов, затем прохладной, начиная с 28 градусов и постепенно снижая до 20 градусов, и вновь тёплой – 36 градусов. Умывание. При умывании детей старше двух лет

им моют лицо, шею, верхнюю часть груди и руки до локтя. Летом можно умывать детей прохладной водой из-под крана.

Игра с водой также может быть использована как закаливающая процедура. Важно соблюдать соответствующую температуру воды (28 градусов). Наблюдая за детьми, можно постепенно снизить температуру воды до комнатной, не допуская, однако, явления охлаждения. В тёплое время года, после предварительного закаливания воздухом, игру с водой и обливание можно проводить под открытым небом, оградив при этом ребёнка от ветра.

6 слайд. Готовый алгоритм проведения закаливающих процедур выглядит таким образом:

Сюрпризный момент.

Дорожка здоровья (1-3 мин).

Дыхательная гимнастика (2-3 упр).

Самомассаж (2-3 упр).

Закаливание водой.

7 слайд. Спасибо за внимание и будьте здоровы!