

Консультация на тему: «Закаливание в ДОУ».

Воспитатель высшей категории

Шарафутдинова Светлана Валерьевна

Воспитатель высшей категории

Дашко Оксана Викторовна

Челябинск, 2025г

Закаливание в ДОУ.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников — одно из главных условий гармоничного развития, высокого уровня познавательной и физической активности, которое обуславливает необходимость систематического проведения закаливания в ДОУ — комплекса мероприятий, направленных на тренировку организма дошкольников с целью обеспечения способности быстро адаптироваться к меняющимся условиям окружающей среды. Закаливание — это тренировка организма человека путём воздействия на него природных факторов. Регулярное воздействие повышает устойчивость организма к переохлаждению или

перегреванию за счёт повышения эластичности клеток кровеносных сосудов.

Реализация комплекса закаливания в детском саду: гарантирует низкую восприимчивость детей к температурным перепадам, изменению уровня влажности; обеспечивает активизацию защитных ресурсов организма, как следствие — снижение рисков возникновения инфекционных заболеваний; повышение общих показателей здоровья — интенсивности роста, готовности к физической и умственной активности; улучшение эмоционального состояния за счет нормализации обмена веществ и снижения уровня тревожности.

Закаливающие процедуры в ДООУ — это целостная система мероприятий, в которую входят закаливание организма на ежедневной основе и специально организованные процедуры. К специально организованным процедурам относятся воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры, прогулки, физкультурные занятия на открытом воздухе. Задача закаливания в ДООУ — воспитание физически здорового человека за счёт повышения иммунитета, способного без последствий для здоровья реагировать на определённые погодные условия.

Правильная организация закаливающих процедур в ДООУ

Педагогам ДООУ и родителям стоит учитывать индивидуальные особенности здоровья дошкольника и грамотно подходить к его оздоровлению, придерживаясь следующих правил: Постепенность. Внедрять процедуры закаливания в жизнь ребёнка следует постепенно, ведь детский организм ещё не приучен к сильным раздражителям. Наилучший результат закаливания будет замечен при установлении строгой дозировки, с постепенным увеличением раздражения. Рекомендуется вводить процедуры закаливания в тёплое время года.

Последовательность. Для начала следует внедрить воздушные ванны, и только после переходить к водным и солнечным. Воздушные ванны стоит начать практиковать в помещении и по мере закаливания переносить на открытый воздух.

Систематичность. При постоянном закаливании реакция организма на внешние раздражители совершенствуется.

Привыкание закладывается в течение долгого времени. Когда закаливающие процедуры проходят от случая к случаю, организм дошкольника не успевает выработать устойчивость к воздействию прохладного воздуха, воды или солнца. Эффект достигается только при регулярном закаливании. Комплекс мероприятий. Лучше всего закаливающие процедуры осуществлять вместе с двигательной активностью, гимнастикой, прогулками на свежем воздухе и соблюдением режима.

Индивидуальность. У каждого ребёнка есть особенности, которые надо учитывать – его возраст, общее состояние здоровья, уровень закалённости. Когда речь идёт о закаливании, детей можно разделить на три группы по здоровью:

- 1) Здоровые, закалённые (возможно интенсивное закаливание);
- 2) Здоровые, начинающие закаляться или имеющие лёгкие отклонения в состоянии здоровья;
- 3) С хроническими заболеваниями или выраженными отклонениями (щадящее закаливание). Положительные эмоции. Закаливание должно быть в удовольствие, и если ребёнок плачет или недоволен процедурами, не следует его принуждать. Нужно постараться создать благоприятную обстановку и привлечь к процедурам закаливания при помощи игровой деятельности, чтобы он получал удовольствие и чувствовал себя бодро и энергично.

Кому противопоказаны процедуры закаливания

Процедуры закаливания противопоказаны, если:

- Не прошло пяти дней после перенесённой болезни или профилактической прививки;
- Не прошло двух недель после обострения хронического заболевания;
- У ребёнка повышенная температура;
- Ребёнок боится закаливания.

Система закаливания детей в ДОО

Самые распространённые виды закаливания детей в детском саду – водные и воздушные процедуры. Водное закаливание включает в себя растирание влажным полотенцем, полоскание горла прохладной водой, принятие ванночки для ног. Воздушное закаливание заключается в поддержании стабильной температуры воздуха в спальне и игровой (18-22°C) и относительной влажности воздуха (40-60 %), прогулках до -5°C, регулярном проветривании помещений во время прогулок, проведении гимнастики при

открытом окне. Существует и нетрадиционный способ – солевое закаливание под названием «Рижский метод закаливания». Метод заключается в том, что в течение нескольких минут ребёнок ходит по массажному коврику, накрытому пропитанной соевым раствором (10 %) салфеткой. Затем несколько минут ходит по сухой поверхности и вновь возвращается на массажный коврик. Чередование придаёт контраст, а массажный коврик с солью закаляет стопы и является профилактикой плоскостопия.

В тёплую погоду эффективная процедура закаливания – солнечные ванны. Такое закаливание проводится каждый день в виде пятиминутного пребывания на солнце. Самое благоприятное время для принятия солнечных ванн – раннее утро (с 8 до 9) и вечер (с 15 до 16), так как в это время в спектре солнечного света большее количество ультрафиолетовых лучей, а не инфракрасных, которые обжигают. Голову ребёнка следует покрывать головным убором, а также соблюдать питьевой режим.

В течение лета при регулярном закаливании организм ребёнка вырабатывает устойчивость к прохладе и контрасту, и к наступлению холодов иммунитет к вирусным инфекциям повышается.

Виды закаливающих процедур в ДОО

Закаливание воздухом

Воздействие на организм воздушных потоков различной температуры является наиболее естественным и безопасным способом оздоровления. Воздушные ванны способствуют активизации обменных процессов в организме, улучшению аппетита, нормализации сна. В ДОО рекомендовано проведение трех видов воздушных ванн: теплых (при температуре воздуха от +20 градусов и выше) — они подходят всем детям без исключения; прохладных (рекомендуемые температурные показатели — +16-19 градусов); холодных (при температуре воздуха +15 градусов и ниже). Оздоровление путем принятия прохладных и холодных воздушных ванн допускается только в режиме повышенной физической активности (во время ходьбы, выполнения простых физических упражнений). Закаливающие процедуры на воздухе также выполняются в теплое время года (с мая по сентябрь): в ходе ежедневного приема дошкольников в группы, выполнения зарядки. В холодную пору закаливание воздухом осуществляется в

спортивном зале, при выполнении планового комплекса физической активности.

Закаливание солнцем

Это наиболее эффективный вид оздоровления детского организма в летнее время, при дозированном проведении способствующий активизации обмена веществ и выработке серотонина — гормона радости. Ввиду высокого уровня загазованности воздуха в городах солнечные ванны с целью обеспечения максимальной пользы проводят в утренние часы, когда количество ультрафиолетовых лучей в спектре солнечного света превалирует над количеством инфракрасных. Закаливание солнцем проводится на групповом участке. Длительность пребывания на солнце в начале курса оздоровления должна составлять не более 5-6 минут в день, постепенно длительность процедур увеличивают, доводя до 30-40 минут. Чтобы избежать недомоганий дошкольников, важно обеспечить соблюдение питьевого режима и строго следить за ношением детьми защитных головных уборов. Закаливание водой

Водные процедуры показаны детям для укрепления защитных сил организма, перезапуска иммунных процессов, который происходит за счет активизации кровообращения и обмена веществ. Традиционно проводятся в утренние часы и после дневного сна. Распространенные водные комплексы закаливания в детском саду: Обширное умывание — наиболее простой вид оздоровления, предусматривающий постепенное снижение температуры используемой воды (от +30 градусов до +16 градусов). Обтирание — способ физиотерапевтического воздействия, реализуемый с использованием мокрых полотенец или полотняных салфеток. Ножные ванны — обливание ступней прохладной водой с целью снижения уровня чувствительности к температурным показателям и профилактики простудных заболеваний. Проведение особо актуально в летнее время, на завершающем этапе дневной прогулки.

Полоскание горла кипяченой водой — эффективный способ закаливания носоглотки, который можно реализовать в игровой форме. Для выполнения упражнения «Кукушечка» детям дают по 0,3-0,5 стакана воды (начальная температура — +28 градусов, постепенно снижают до комнатной). Полоскание выполняется в группах, часто с музыкальным сопровождением.

Схема закаливающих процедур в ДОО для детей от двух до семи лет

Результативность оздоровительных процедур зависит от того, как к ним относятся дети. Насильственное проведение сеансов спровоцирует стресс и приведет к обратному результату, поэтому очень важно как можно чаще беседовать с детьми о пользе закаливания, демонстрировать мотивирующие примеры, отмечать личностный и коллективный прогресс.

Соблюдайте правила: Температура воздуха в группе должна составлять 18-22°C; Воздушная ванна длится 10-15 минут: ребёнок бежит в шортах, майке, тапочках на босу ногу или в коротких носочках. На гимнастические упражнения отводится 6-7 минут; Умывание водой, температура которой +28°C. К концу года закаливания температуру воды летом понизить до +18°C, зимой повысить до +20°C. Дети старше двух лет моют лицо, шею, руки до локтя, старше трёх лет — верхнюю часть груди и руки выше локтя. Исходная температура воды для детей старше трёх лет тоже +28°C, а минимальная летом +16°C, зимой +18°C; Дневной сон летом с доступом свежего воздуха, зимой — в хорошо проветренной комнате при температуре +15°C/+16°C градусов; Сон без маек осуществляется круглый год. При понижении температуры из-за перебоев в отоплении или стабильно холодной погоды должны быть заранее подготовлены тёплые носочки на ноги и вторые одеяла. Температура в спальне не должна быть ниже +14°C; Прогулка два раза в день при температуре до -15°C продолжительностью от 1-1,5 часа до 2-3 часов и с использованием рациональной одежды. В летнее время солнечные ванны от 5-6 до 8-10 минут два-три раза в день. Прогулки на свежем воздухе и в тени не ограничены; Полоскание рта (дети 2-4 лет), горла (дети старше 4 лет) кипячёной водой комнатной температуры с добавлением настоя ромашки или шалфея два раза в день — утром и вечером. Одно полоскание — около 1/3 стакана воды.

Закаливание в ДОО по возрастным группам

Закаливающие процедуры в младшей группе:

Утренняя гимнастика;

Полоскание полости рта после каждого приёма пищи.

Обучение чистке зубов;
Гимнастика в перерывах между занятиями;
Физкультурные занятия в носках или чешках и динамический час на прогулке один раз в неделю;
Фитонциды (лук, чеснок);
Продолжительность ежедневных прогулок 3-4 часа.
Оптимальный двигательный режим;
Сон без маек;
Дыхательная гимнастика;
Упражнения на профилактику плоскостопия и индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы;
Элементы обширного умывания;
После полдника полоскание полости рта.

Закаливание в средней группе:

Утренняя гимнастика;
Чистка зубов после завтрака и полоскание полости рта после обеда;
Физкультурные занятия в зале в носках или чешках и динамический час на прогулке один раз в неделю;
Гимнастика в перерывах между занятиями;
Перед прогулкой полоскание полости рта чесночным настоем (с октября по апрель); Фитонциды (лук, чеснок);
Прогулки: дневная 10.15 – 11.50; вечерняя 17.30 – 18.30;
Оптимальный двигательный режим;
Сон без маек и подушек;
Дыхательная гимнастика;
Обширное умывание, ходьба босиком;
Упражнения на профилактику плоскостопия и индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы;
После полдника полоскание полости рта.

Закаливание в группе старшего дошкольного возраста:

Утренняя гимнастика;
Чистка зубов после завтрака и полоскание полости рта после обеда;
Физкультурные занятия в зале босиком и динамический час на прогулке один раз в неделю; Гимнастика в перерывах между занятиями, профилактика нарушения зрения, массаж ушных раковин;

Перед прогулкой полоскание полости рта чесночным настоем (с октября по апрель); 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;
Обширное умывание, ходьба босиком;
Упражнения на профилактику плоскостопия и индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы;
Полоскание полости рта после полдника.

Закаливающие мероприятия в ДОУ в летний период

Ввиду того, что оздоровительный эффект закаливания во многом зависит именно от характера воздействия комплекса внешних факторов, сезонный фактор при организации укрепления иммунитета воспитанников может быть использован максимально полно. В летний период проведение закаливающих процедур в ДОУ становится особенно актуальным ввиду простоты организации сеансов, их максимальной безопасности, возможности приобщить к участию в мероприятиях оздоравливающего характера как можно больше воспитанников. Летом закаливание может стать одним из неотъемлемых элементов режимного процесса, способствующим реализации комплекса важных задач. Вот лишь некоторые из них: Внедрять эффективные профилактические меры, снижающие вероятность развития эпидемий в группах в осенне-зимний период. Приучать воспитанников чувствовать себя максимально комфортно в различных условиях, не бояться холодной воды и воздуха. Воспитывать целеустремленность, уверенность в собственных силах. Приобщать к здоровому образу жизни и непрерывной физической активности.

Летом правильная организация закаливающих процедур в ДОУ предусматривает ежедневное осуществление солнечных воздушных ванн в утренние часы, когда фиксируется наименьшая

активность небесного светила и минимальные показатели загазованности воздуха. Дневную прогулку можно легко дополнить обтиранием, обливанием, хождением босиком и другими видами оздоровительной активности, которые помогут разнообразить детский досуг и сделать его более полезным. Вследствие реализации комплекса мер за летние месяцы в детском саду удастся адаптировать организм воспитанников к температурным перепадам, что позволяет продолжить закаливание в группах и гарантировать низкие показатели заболеваемости.

