

Закаливание детей в детском саду в летний период



Подготовила
Татарченкова Н.И.
ГБОУ СОШ №323 (4)
Май, 2015 г.

ЛЕТО - САМАЯ ЛУЧШАЯ ПОРА ДЛЯ ЗАКАЛИВАНИЯ



Закаливание это воспитание наибольшей устойчивости, приспособляемости организма к различным факторам среды.

- *Закаливание детей дошкольного возраста помогает повысить иммунную защиту и реже болеть инфекционными заболеваниями.*
- *В основе закаливания лежит регулярная тренировка организма к перепадам температуры окружающей среды.*
- *В процессе закаливания вырабатываются защитные реакции в ответ на климатические изменения.*

Использование отдельных средств закаливания повышает общую способность организма реагировать на любые неблагоприятные раздражители. Ребёнок становится менее подверженным любым заболеваниям и легче справляется с ними, происходит лучшее развитие организма.



Требования

При организации закаливания необходимо соблюдать следующие требования:

- систематичность в течение всего года, с учётом сезонных явлений;*
- строгая постепенность увеличения силы раздражителя;*
- последовательность раздражения;*
- учёт состояния здоровья, (индивидуальный подход);*
- учёт эмоционального состояния ребёнка;*
- связь с режимом дня, с организацией всей деятельности ребёнка.*

Солнце, воздух и вода



Самое распространенное закаливание воздухом включает в себя:

- Систематические прогулки на улице, вне зависимости от погоды,
- Воздушные ванны,
- Хождение босиком.

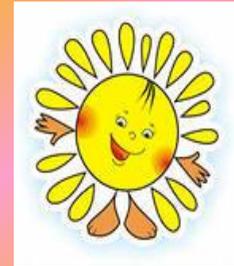
Закаливание водой — это:

- Обливание ног,
- Умывание,
- Полоскание рта и горла.

Закаливание солнцем основывается на контрасте температур, которых можно достичь:

- Отдыхом в тени,
- Солнечными ваннами.

Солнце



- Солнце влияет на человеческий организм так же, как и на все живое. Оно стимулирует рост, ускоряет обменные процессы, укрепляет нервную систему, повышает сопротивляемость организма инфекциям.
- Солнечные лучи обладают общеукрепляющим действием на детский организм, они активизируют обмен веществ, улучшают самочувствие, поднимают настроение, способствуют здоровому сну и аппетиту регулируют теплообмен.
- Солнечные лучи – довольно интенсивный и опасный фактор закаливания. При избыточном пребывании под прямыми солнечными лучами могут возникнуть разные нежелательные реакции – от слабости и недомогания до солнечного удара.

Головной убор и питье – обязательные условия закаливания солнцем.

Принимать солнечные ванны надо в движении, но игры надо проводить спокойного характера.



Воздух

Закаливание воздухом – самый простой и доступный для детей способ. Воздушные процедуры - самая легкая форма закаливания.

- *Свежий воздух -основа закаливания. Он стимулирует обмен веществ, повышает настроение и иммунитет, улучшает сон и аппетит*
- *Начинают закаливание детей дошкольного возраста с воздушных ванн, например, во время переодевания, утренней зарядки, затем подключают сон с открытой форточкой. Оптимально поддерживать в помещении температуру 18 – 20 градусов.*
- *Свежий воздух должен постоянно окружать ребёнка, даже если он находится внутри помещения.*
- *Помещения, в которых находятся дети, должны быть хорошо проветриваемыми, и это тоже входит в программу закаливания.*



Вода

Вода является самым мощным фактором закаливания.

Для детей дошкольного возраста в режим дня обязательно вводят мытье рук – утром, перед и после еды, после туалета и прогулки.

Кроме гигиенического значения мытье рук прохладной водой выполняет закаливающую роль.

Спустя время можно расширить режим закаливания водой – попеременно мыть руки до локтей, шею и лицо теплой и холодной водой.

Хорошим закаливающим эффектом обладает полоскание горла прохладной водой после еды.

После серии таких полосканий снижается частота воспалительных заболеваний носоглотки.



Летом

- Прием детей организуется на улице, после чего проводится утренняя гимнастика.
- В группе температура не превышает 17-19 градусов. Помещения регулярно проветриваются.
- До и после еды организуется умывание прохладной водой и полоскание горла.
- После сна дети принимают воздушные ванны, делают гимнастику и ходят по специальным массажным коврикам босиком.



- *При проведении всех закаливающих процедур воспитатель совместно с медицинскими работниками осуществляет врачебно-педагогический контроль, учёт состояния здоровья, индивидуальных особенностей каждого ребёнка.*



Заключение



- *Только систематические закаливающие процедуры без привязки к времени года дают положительный результат.*
- *Закаливание детей следует начинать только в здоровом состоянии.*
- *Интенсивность, частота и длительность всех закаливающих процедур следует повышать постепенно.*

• *Закаливание детей требует немалых усилий
и упорства.*

*Действие закаливающих факторов
должно ощущаться детьми как
естественное и приятное и тогда верными
друзьями будут – солнце, воздух и вода*



Мы умываемся



Мы играем





КОНЕЦ