

Организация закаливания в летний оздоровительный период

Лето – самая любимая пора всех детей, ведь в теплую погоду можно практически целый день проводить на улице.

Лето – самое плодотворное время для укрепления здоровья детей, формирования у них привычки к здоровому образу жизни, а также навыков безопасного поведения в природе. Пребывание дошкольников на свежем воздухе в летний период укрепляет и закаливает детский организм, оказывает положительное влияние на их всестороннее развитие.

Летнюю работу с детьми в дошкольном учреждении принято называть оздоровительной.

Этим определяется его основная цель и задачи.

Важно всесторонне использовать благоприятные для укрепления здоровья детей условия летнего времени и добиться, чтобы каждый ребенок окреп и закалился.

Успех летней работы определяется, прежде всего, тем, насколько своевременно подготовился к ней коллектив дошкольного учреждения.

Очень важно при подготовке к лету выяснить, кто из воспитанников проведет все лето или часть его вместе со своими родителями и не будет временно посещать детский сад.

«Сильный, но не закаленный человек подобен крепости с толстыми высокими стенами, в которой забыли поставить ворота» - гласит народная мудрость.

Здоровый образ жизни - это рациональное питание, занятие спортом и, конечно же, закаливание.

Рост числа часто болеющих детей, особенно в возрасте до 3 лет, в нашей стране за последние годы делает эту проблему чрезвычайно актуальной.

Закаливание детей летом – один из действенных методов укрепления иммунитета и профилактики заболеваний. Не поздно закалять свой организм в любом возрасте, но лучше начинать с дошкольного, так как это период, когда закладываются основы здорового образа жизни, формируются правильные привычки, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья, приведут к положительным результатам.

Так что же такое закаливание? **Закаливание организма** – метод физиотерапии, который заключается в воздействии природных факторов (солнце, воздух, вода) на организм с целью повышения его функциональных резервов и устойчивости к неблагоприятному воздействию этих факторов.

Цель закаливания детей дошкольного возраста — укрепить здоровье дошкольников, развить выносливость организма, укрепить иммунную систему. Основным условием закаливания является индивидуальный подход к каждому ребенку, комплексное использование процедур, постепенное увеличение силы воздействия факторов. Во время проведения закаливания дети должны испытывать положительные эмоции, быть спокойными, радостными. Если ребенок нервничает, беспокоится, процедуру лучше перенести на более благоприятный период. Не нужно принуждать детей делать то, что в данный момент не хочется.

Кроме цели и условий, нужно учитывать основные **принципы** адаптирующих процедур по закаливанию:

1. мероприятия по закаливанию нужно проводить систематически, если случился перерыв, например, по причине болезни или отсутствия ребенка в ДООУ, процедуры начинают с начального режима;
2. наращивать интенсивность закаливающих процедур важно постепенно и последовательно, нельзя неподготовленный организм сразу включить в интенсивную тренировку;
3. важно учитывать не только возраст ребенка, но и его индивидуальные особенности; закаливание детей дошкольного возраста допустимо начинать только при абсолютном здоровье, если дошкольник недавно переболел, начало процедур следует отложить на 2 недели; возобновлять тренировки после длительного перерыва можно только с разрешения лечащего врача, воздействия начинают с начального режима;

4. разнообразие средств и форм процедур обеспечивает всестороннее закаливание, которое осуществляется только в том случае, когда на организм систематически действует комплекс разнообразных природных факторов.
5. все мероприятия допустимо проводить только при положительном настрое ребенка, если дошкольник нервничает, отказывается от процедур, их лучше отложить;

Начинать закаливание можно в любое время года, но наиболее предпочтительным является теплое, так как в холодное время воздействие средовых факторов уменьшается.

Согласие родителей

Возьмите в работу согласие родителей на закаливание детей. Согласие понадобится, чтобы закаливать детей и выполнить требования пункта 2.9.5 СП 2.4.3648-20.

Согласие можно оформить для каждого ребенка индивидуально или одним документом для группы. В документе после поясняющей части о целях и методиках закаливания родитель должен вписать свою фамилию, ставит отметку о согласии и личную подпись.

Правила закаливания

Перед началом процедур воспитатель или медсестра должны провести с детьми беседу о пользе закаливания. Это можно сделать в форме игры, со старшими детьми вместе подготовить стенд. Перед закаливающей процедурой медработник должен осмотреть ребенка и сделать соответствующую пометку в журнале допуска. Чтобы получить эффект от закаливания, следует начинать и далее проводить его только при полном здоровье ребенка и его положительном эмоциональном настрое. При наличии таких факторов ребенка не допускают к закаливанию.

Закаливающие процедуры следует проводить всем детям. Противопоказания к ним временные.

Ослабленные и часто болеющие дети нуждаются в закаливании даже больше здоровых сверстников. Но для ослабленных детей нужно составить отдельный график.

ШЕСТЬ ПРИЧИН

для отказа проводить ребенку водные процедуры

1. Не прошло пять дней после заболевания.
2. Не прошло пять дней после профилактической прививки.
3. Не прошло две недели после обострения хронического заболевания.
4. Температура тела у ребенка выше 37,1 °С.
5. Плохое самочувствие у ребенка.
6. Ребенок боится процедур.

Группы детей для закаливания

Разделите детей на две группы

Врачи рекомендуют делить детей для закаливания на три группы.

В первую группу включить здоровых, уже имевших опыт закаливания.

Во вторую – практически здоровых, но никогда не закаливаемых ранее и/или имеющих незначительные функциональные отклонения в состоянии здоровья.

В третью – часто болеющих детей и детей с хроническими заболеваниями вне стадии обострения.

Но если вы только начинаете закаливающие процедуры, предполагается, что дети ранее не получали их. В некоторых семьях родители используют методы закаливания, однако такие случаи единичны.

Поэтому детей лучше разделить на две группы.

ГРУППА ОБЩЕГО РЕЖИМА, ГРУППА ЩАДЯЩЕГО РЕЖИМА

В период карантина не начинайте новых процедур. Если закаливание проводилось ранее, продолжите его, но по щадящей методике. Тренирующий эффект закаливания сохраняется не менее 7–10 дней. Если здоровый ребенок не посещал ДОО не более недели, он возвращается в свою группу закаливания. Если ребенок отсутствовал дольше или вернулся после болезни, он должен 10–14 дней закаливаться по щадящей методике в ослабленной группе.

Перевести ребенка из группы щадящего режима в группу общего можно не раньше двух месяцев от начала закаливания и только если он совсем выздоровел.

Закаливающие мероприятия на летний оздоровительный сезон в ДОУ

Виды закаливания в ДОУ

Виды закаливание в ДОУ подразделяются на воздействие:

свежего воздуха;

воды;

солнца.

Закаливающие мероприятия бывают общие и специальные. Общие – проветривание групповых комнат, ежедневные прогулки, сон при открытых окнах, воздушные и солнечные ванны. Специальные – хождение босиком, умывание прохладной водой, обливание ног, полоскание рта и горла. В график включены специальные процедуры и самая общая процедура – воздушные ванны. С нее следует начинать закаливание.

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ

- Прием детей на улице
- Утренняя гимнастика
- Проведение физкультурных занятий на улице
- Прогулки на свежем воздухе
- Воздушные ванны
- Облегченная одежда
- Хождение босиком
- Дыхательная гимнастика
- Дневной сон с открытой фрамугой

Воздушные ванны. Летом снижения температуры воздуха добиться сложно, потому воздушные ванны проводите утром. При температуре более 20 °С можно проводить воздушные ванны в тени деревьев.

Хождение босиком. При температуре воздуха более 22 °С можно проводить процедуру на улице, начиная с двух минут, доводя до 12 минут. Используйте хождение по чистому песку, траве, гальке и даже асфальту. Организуйте босохождение в конце прогулки, чтобы по возвращении в группу использовать другой метод закаливания – обливание ног.

ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЦЕМ

- Световоздушные ванны
- Солнечные ванны на прогулке
- Отдых в тени

Закаливание солнцем осуществляется в процессе прогулки, 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 должен быть головной убор. Для проведения солнечных ванн игру детей перемещают по прямые лучи солнца на 5-6 минут и вновь уводят в тень. И доводят до 10 минут одномоментного пребывания детей на солнце. Закаливание солнечными лучами стимулирует обменные процессы, повышает иммунитет и оказывает антибактериальное действие под влиянием ультрафиолетовых лучей в клетках кожи образуется меланин витамин Д.

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

- Умывание прохладной водой
- Обтирание
- Обливание ног

- Контрастные ножные ванны
- Полоскание полости рта
- «Рижский метод» или метод солевого закаливания
- Игры с водой

Действие воды на организм сильнее, чем воздуха.

Вода обладает высоким уровнем теплопроводности и отнимает большее количество тепла.

Соприкасаясь с кожей ребенка, происходит раздражение нервных окончаний, это ведет к изменению тонуса сосудов, что влияет на все органы.

Умывание прохладной водой. В группе А мойте лицо, шею и руки до локтя. В группе Б – лицо и кисти рук. Начинайте с умывания водой температурой 29–30 °С. Каждую неделю температуру снижайте на два градуса, доводя ее до 16 °С в младшей группе, до 14 °С – в остальных группах.

Обтирание. Проводите смоченной в воде рукавичкой или полотенцем, ткань которых хорошо впитывает воду и не слишком мягкая, вода не должна с них капать. Обтирание сопровождайте легким массирующим действием от периферии к центру, снизу вверх – руки от кисти, ноги от стопы. После обтирания разотрите тело сухим полотенцем.

Обливание ног. При проведении обливания ног температура в помещении должна быть не менее 20 °С, влажность – 40–60 процентов. Летом можно проводить его после прогулки с хождением босиком и последующим мытьем ног теплой водой с мылом. Обливание проводите только прохладной водой. Ее надо лить на теплые ноги. Контролировать температуру воды с помощью термометра. Ковш с водой держать на расстоянии 4–5 см от ребенка. Объем – 0,5 л на одного ребенка. Время обливания – 10 секунд на одного ребенка. Обливание ног после прогулки проводите с постепенным снижением температуры воды с 28 до 18 °С для детей до трех лет, до 16 °С – для детей старше 3 лет, снижайте каждые 5–7 дней на 1 °С. Обливать нужно стопы, захватывая голени на 10–15 см. После обливания ноги надо вытереть сухим полотенцем, пока кожа не порозовеет.

Контрастные ножные ванны

Этот метод наиболее применяем для закаливания детей. Главным правилом обливания детских ножек является следующее: обливать холодной водой холодные ноги нельзя – их нужно предварительно согреть. Если этого не сделать, можно получить совершенно противоположный результат.

Принцип закаливания такой:

- ставят 2 таза: один с водой, температура которой 38-40(42)С (зависит от возраста ребенка – чем он старше, тем выше температура), другой с водой, температура которой на 3-5С ниже (для первого раза);
- сначала ребенок ставит ноги в горячую воду на 1-2 минуты, затем переставляет их в прохладную на 5-20 сек.;
- попеременные погружения повторяют от 3 до 6 раз;
- если ребенок здоров – процедуру заканчивают холодной водой, если ослаблен или болен – горячей;
- через каждые 5 дней в тазике с холодной водой температуру понижают на 1 градус, доводя ее до 18-10С.

Полоскание рта и горла.

Этот вид закаливания позволяет улучшить состояние слизистых оболочек ротоглотки, что важно для часто болеющих детей. Учить полоскать рот надо с трех лет, горло – с четырех лет. Для полоскания используйте одноразовые стаканчики или индивидуальные кружки. Проводите процедуру утром после еды, при желании можно дважды в день. Продолжительность процедуры 1–6 минут. На нее требуется ½

стакана воды. Лучше использовать охлажденную кипяченую воду. Можно добавлять в нее поваренную соль: 1 столовая ложка соли на литр воды. Можно добавлять йод: 10 капель на литр воды. Начинать полоскание детям 3–4 лет нужно водой температурой 36–37 °С, более старшим детям – 25 °С. Температуру снижайте на 1–2 °С каждые 2–3 дня, доводя ее до 18 °С и 15 °С.

«Рижский» метод закаливания или метод солевого закаливания.

Для данного метода закаливания используется три дорожки, желательно из грубого полотна (мешковина, дерюга и пр.) шириной 0,4 м и длиной 1,5 м. Одна из них смачивается в 10% растворе поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) комнатной t.

Солевая дорожка — отличная защита от плоскостопия, которое вызывается ослаблением голеностопных связок.

Другая дорожка смачивается в чистой воде такой же t. Третья дорожка остается сухой. Дорожки выстилаются на полу в следующей последовательности: "соленая" дорожка, дорожка, смоченная обычной водой и сухая.

После того как все «инструменты» для закаливания подготовлены и расстелены на ровной поверхности, детям предлагается приступить к выполнению процедуры.

Дети мелким шагом проходят по очереди по всем дорожкам, совмещая с хождением по массажным коврикам.

Процедура проходит после дневного сна, длится 8-13 минут.

«Рижский» метод и массажные коврики помимо эффекта закаливания, осуществляют массаж и контрастное солевое закаливание стоп, профилактику плоскостопия и нарушения осанки.

Закаливание детей дошкольного возраста направлено на тренировку защитных сил организма, на повышение устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды.

Это важно для тех детей, которые часто болеют, так как в силу недостаточно крепкого иммунитета восприимчивы к перепадам температурного режима и инфекциям.

Закаливание детей дошкольного возраста позволяет укрепить сердечно-сосудистую, нервную систему, ускорить обмен веществ и оказывает благоприятное воздействие на желудочно-кишечный тракт ребенка.

Это помогает в короткие сроки вывести из организма токсины и шлаки. Закаливание учит организм бороться со стрессами, так как охлаждающие процедуры воспринимаются организмом в качестве стресса.