



КОРОТКО О ГЛАВНОМ...

Закаливание – это система гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям различных метеорологических факторов (холода, тепла, атмосферного давления). Это своеобразная тренировка своего организма и, прежде всего, терморегулирующего аппарата к действию указанных факторов.

Цель закаливания: выработать способность организма быстро приводить работу органов и систем в соответствие с меняющейся внешней средой.

Принципы закаливания: систематичность, последовательность, постепенность, комплексность, учет индивидуальных особенностей каждого ребенка, а также активное и положительное отношение детей к закаливающим процедурам.

ЗАКАЛИВАНИЕ

первый шаг к
здравью

Закаляйся, если хочешь быть здоров.

Постарайся обойтись без докторов.

Водой холодной обливайся,

Если хочешь быть здоров!

ЛИТЕРАТУРА

Бурцев Николай ПРАВИЛЬНОЕ ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ
от рождения до школы; Феникс - Москва, 2013. -
128 с.

622022
Свердловская обл.,
г. Н.Тагил,
ул. Н.Черепанова, 1

Телефон: (3435)48-27-55, 48-26-85
Факс: (3435)48-27-55
Эл. почта: DOU205@yandex.ru



МАДОУ "МАЯЧОК"

ДС № 205

2016 год

Способы закаливания

ЗАКАЛИВАНИЕ НОСОГЛОТКИ

Закаливание носоглотки и слизистой оболочки рта направлено на профилактику ангин. С 2-3 лет нужно приучать детей полоскать рот водой комнатной температуры. С 4-5 лет летнего возраста можно приучать детей к полосканию горла.

Для достижения положительного эффекта от закаливания ребенок начинает полоскать горло водой сначала температурой 36-37°C с последующим снижением через каждые 3-4 дня на 1-2 градуса вплоть до 8-10 градусов С. Для полоскания используют 1/3 стакана воды (пластмассовые или стеклянные мензурки по 50 мл). Охладить воду до необходимой температуры можно в холодильнике, заранее наполнив ею 1-2 литровую банку либо бидон.

Для ослабленных детей целесообразно использовать для полоскания отвары трав (зверобоя, ромашки, шалфея).

«Бульканье» воды в горле должно быть как можно дольше.

Полоскание горла утром после сна, вечером перед обедом, после обеда, является эффективным средством предупреждения ангин, разрастания аденоидов и миндалин.

БОСОХОЖДЕНИЕ

Хождение босиком по полу в условиях дошкольного учреждения начинается при температуре пола не менее 18°C сначала в носках (3-5 дней), затем без них.

Время охлаждения впервые 5-7 дней по 3-4 минуты, далее оно увеличивается по 2 минуты в день вплоть до 15-20 минут.

СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ

Осуществляется в процессе прогулки, особенно в весенне-летний период. Прогулку начинают со свето-воздушных ванн в тени деревьев, а потом переходят к солнечным местным ваннам, для чего детям оголяют руки и ноги, на голове при этом всегда должна быть светлая шапочка.

Для проведения солнечных ванн детей перемещают под прямые солнечные лучи на 5-6 минут, после этого их вновь уводят в тень.

По мере появления загара, используют общие солнечные ванны. Для этого детей раздевают, оставляют их в трусиках и майках, а затем только в трусиках. Продолжительность солнечных ванн 5 минут, затем, увеличивая до 10 минут, а в течение дня, время, проведенное на солнце детьми, может составлять 40-50 минут.



ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ

Воздушные ванны считаются наиболее мягкой закаливающей процедурой. Воздушную местную ванну ребенок получает, находясь в обычной одежде, оставляя обнаженные руки и ноги, во время физических и музыкальных занятий, утренней гимнастики, а общую воздушную ванну – при смене белья во время дневного и ночного сна.

Воздушные ванны принято осуществлять при комфортных значениях температуры, при отсутствии ощущаемого движения воздуха от +17°C до +22,5°C.

При температуре воздуха выше 22°C, воздушные ванны не являются Холодовым раздражителем. Таким образом, для получения охлаждающего эффекта от воздушных ванн, их можно проводить в помещении при температуре от +18°C до +20°C, а на открытом воздухе, в местах защищенных от ветра, в тени при температуре от +19°C до +22°C.

Длительность первой воздушной ванны 3-5 минут. С каждой последующей процедурой время увеличивается на 3-5 минут и доводится до 30 минут. Воздушные ванны целесообразно принимать не раньше чем через 1,5 часа после еды, а закончить за 30 минут до еды.

Воздушные ванны могут осуществляться как в покое, так и в движении.