

Консультация для воспитателей «Организация закаливания в летний период»

Подготовила:

Инструктор по ФК

Бахова Дарья Александровна

В системе физического воспитания детей дошкольного возраста закаливанию уделяется большое значение. Сделать организм человека стойким, гибким и выносливым, обладающим высокой способностью к сопротивлению и борьбе с неблагоприятными условиями окружающей его среды - такова задача закаливания.

Закаливание – система медицинских, педагогических и социальных мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.

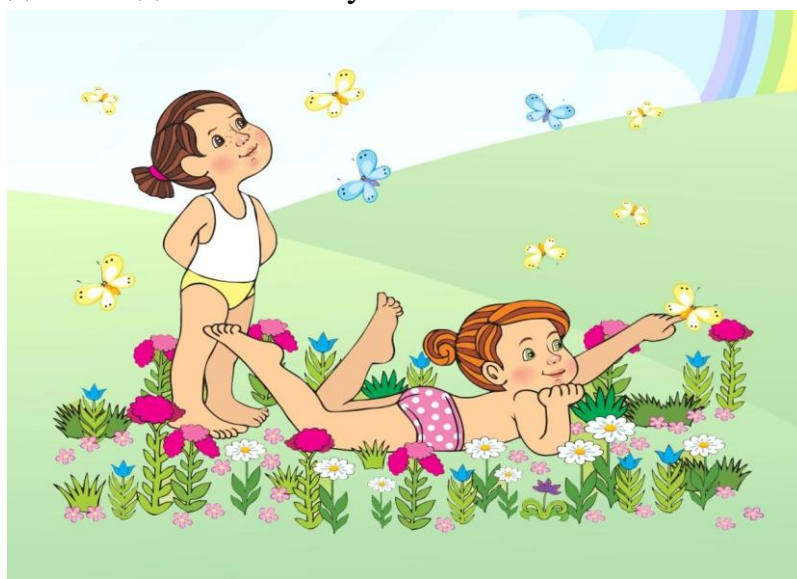
Организация закаливающей среды является главным фактором закаливания детей, что связано с постоянным ее воздействием на организм ребенка, в отличие от кратковременно действующих специальных закаливающих процедур. Основным требованием для проведения закаливания детей является обеспечение чистого воздуха и рациональное сочетание температуры воздуха и одежды ребенка. Бактериальная и химическая чистота воздуха достигается проветриванием помещений. Сквозное проветривание, проводимое в отсутствие детей, создает возможность многократной смены воздуха за короткий срок. Одностороннее проветривание в летнее время проводится непрерывно.

При закаливании детей дошкольного возраста должны соблюдаться следующие принципы:

- учет состояния здоровья, индивидуальных возрастных особенностей ребенка;
- комплексность использования всех природных факторов и закаливающих процедур;
- постепенность нарастания интенсивности закаливающих мероприятий;
- наличие положительных реакций ребенка на проводимые закаливающие процедуры;
- системность закаливания (оно осуществляется круглый год, но виды его и методики меняют в зависимости от сезона и погоды).

Организация местных воздушных ванн и соблюдение длительности прогулок (пребывание детей дошкольного возраста на открытом воздухе не реже 2 раз в день общей продолжительностью не менее 2 часов 20 минут - 3 часов в зависимости от режима дошкольного учреждения) в соответствии с учебной программой дошкольного образования. Руководитель дошкольного

учреждения вправе принять решение о сокращении длительности прогулок или их запрещении для воспитанников при неблагоприятных погодных условиях (град, гроза, проливной дождь, ураган и другое). Закаливание воздухом является наиболее «мягкой» закаливающей процедурой. Оздоровляющее действие воздуха необходимо использовать при организации дневного сна. В теплое время года рекомендуется дневной сон при открытых окнах (избегая сквозняков). Организация специальной закаливающей процедуры – общей воздушной ванны, нахождение воспитанников на улице, в облегченной одежде или в майке и трусах. Продолжительность воздушной ванны в первые дни 1,5 - 3 минуты. Ежедневно экспозиция увеличивается на 30-40 секунд, доводя пребывание раздетыми до 15-20 минут.



Организация закаливающего мероприятия – хождение босиком по различным покрытиям (песок, гравий, трава и другое) с целью укрепления свода стопы. Начинать надо закаливание в теплые, солнечные дни с температурой воздуха до 22 градусов, постоянно увеличивая время с 2-3 минут до 10-12 минут. Хождение по «дорожке здоровья» предусматривает следующий порядок ее элементов: травяной покров, песок, влажный песок, гравий, галька, круглые бревна мостиком, круглые камни, травяной покров. Хождение 2-3 кратное с топтанием по мокрому покрытию (полотенце) от 3 до 10 секунд.



Организация закаливающего мероприятия - контрастное обливание ног (можно сочетать с гигиеническим мытьем ног после прогулки). Для здоровых детей обливание ног начинают водой с температурой 24-25 градусов, затем 35-36 градусов, и опять 24 градуса. Каждые 3-4 дня температуру теплой воды повышают на 1-2 градус до 40 градусов, а холодной соответственно снижают до 16-18 градусов. Для ослабленных детей температура воды та же, но другая последовательность: теплая, холодная, теплая. После процедуры ноги вытирают сухим индивидуальным полотенцем.

Для проведения водных процедур гигиенического мытья ног после прогулки необходимо следующее: скамейка или стулья, деревянные решетки, емкости с водой, лейки, индивидуальные полотенца для ног.

К местным закаливающим процедурам относятся умывание лица холодной водой, промывание носа, полоскание горла, питье холодной воды, хождение по воде, игры с водой.

К общим закаливающим процедурам относятся обтирание, обливание всего тела, холодный и контрастный душ, купание в открытых водоёмах, бассейнах - плескательницах. Общие водные процедуры (обливание, обтирание, купание) проводятся не раньше, чем через 3-4 минуты после еды).



Следует знать:

Контрастные обливания ног – хорошее тонизирующее и закаливающее средство. Благодаря смене температурных режимов воды происходит своеобразная «гимнастика» кровеносных сосудов. Холодную воду следует лить на теплые ноги (т.е. после дневного сна), летом можно сочетать с гигиеническим мытьем ног после прогулки. Для здоровых детей обливание ног начинают водой с температурой 24 – 25 градусов, затем - 35–36 градусов,

и опять 24– 25 градуса. Каждые 3-4 дня температуру теплой воды повышают на 1-2 градус до 40 градусов, а холодной соответственно снижают до 18 градусов. Для ослабленных детей температура воды та же, однако схема иная: теплая-холодная-теплая вода. После процедуры ноги вытирают сухим индивидуальным полотенцем.

«Дорожка здоровья» летом необходимо приучать ходить босиком по различным покрытиям (песок, гравий, трава и т.д.). Начинать надо закаливание в теплые, солнечные дни с температурой воздуха +20 – +22 градусов, постепенно увеличивая время с 2-3 минут до 10- 12 минут. Можно организовать хождение с использованием элементов «дорожки здоровья», предусмотрев следующий порядок ее элементов:

- травяной покров
- песок
- влажный песок
- гравий
- галька
- круглые бревна мостиком
- камни, травяной покров