



**«Воздушно-
контрастное
закаливание детей
дошкольного
возраста»**



**Мишланова М.М.
воспитатель
МБДОУ№ 47 «Родничок»
г. Невинномыска**

2018г.

Под **закаливанием** принято понимать воспитание наибольшей устойчивости, приспособляемости организма к различным факторам 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.



Цель закаливания – тренировка защитных сил организма, выработка способности быстро приводить работу органов и систем в соответствии с меняющейся внешней средой. Способность организма быстро приспосабливаться к определенным условиям внешней среды вырабатывается многократным воздействием того или иного фактора (тепло, холод и т.д.) и постепенным увеличением дозировки такого воздействия.

В процессе закаливания в организме ребенка происходят изменения: клетки покровов тела и слизистых, нервные окончания и нервные центры начинают быстрее и целесообразнее реагировать на изменения окружающей среды.

В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым к резким изменениям температуры и простудным, и инфекционным заболеваниям. Закаленные дети обладают хорошим здоровьем и аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, высокой работоспособностью. Таких результатов можно добиться лишь при правильном выполнении закаливающих процедур.



Задачи:

- создание благоприятных условий внутренней среды группы;**
- повышение адаптационных возможностей организма детей;**
- воспитание у детей осмысленного отношения к здоровью;**
- повышение педагогической компетенции родителей по вопросам закаливания.**





Положительных результатов от закаливающих процедур можно ожидать только при соблюдении таких принципов:

**основные гигиенические
принципы**

← Постепенность

← Систематичность

← Комплексность

← Положительное отношение детей к закаливающим процедурам

← Учет индивидуальных особенностей ребенка

**Требования при организации
воздушно-контрастного
закаливания**

*систематичность в течение всего года, с учётом
сезонных явлений*

*строгая постепенность увеличения силы
раздражителя (температура воздуха)*

*последовательность раздражения (постепенное
снижение температуры воздуха)*

*учёт состояния здоровья, типологических
особенностей ребёнка, домашних условий и условий
детского учреждения (индивидуальный подход)*

учёт эмоционального состояния ребёнка

*При проведении закаливания используется
компенсаторное воздействие природных факторов.
(тепло-холод-тепло)*



При проведении закаливающих процедур в дошкольном учреждении всех детей по состоянию здоровья делят на три группы:

- 1 – здоровые дети;
- 2 – дети, с которыми закаливание проводится ограниченно. К ним относятся дети, предрасположенные к частым катарам верхних дыхательных путей, ангинам, другим простудным заболеваниям;
- 3 – дети, которым закаливающие мероприятия в условиях детского сада противопоказаны:
- 4 – имеющие острые хронические воспалительные процессы;
- 5 – с пороком сердца;
- 6 – страдающие желудочно-кишечными заболеваниями.



Перечень противопоказаний, для проведения закаливающих процедур

- **Негативное отношение и страх ребенка.**
- **Срок менее пяти дней после выздоровления от острых заболеваний или профилактической прививки.**
- **Срок менее двух недель после обострения хронического заболевания.**
- **Карантин в детском саду или в семье.**
- **Высокая температура в вечерние часы.**
- **Для того чтобы закаливающие процедуры дали результат, нужно соблюдать определенные правила закаливания:**
 - **Закаливание должно проводиться систематически, ежедневно.**
 - **Постепенно переходить от слабых раздражителей к более сильным раздражителям.**
 - **Учитывать индивидуальные особенности организма ребенка.**
 - **Обязателен положительный настрой малыша к закаливающим процедурам.**

**Постоянных противопоказаний для проведения закаливания нет.
Могут применяться лишь ограничения в дозе и длительности
воздействующих факторов с учетом состояния здоровья.**

Временными противопоказаниями являются:

- **острый период заболевания,**
- **обширные поражение кожи**
 - **тяжелые травмы.**



Закаливание – ведущий метод повышения неспецифической сопротивляемости детского организма к целому ряду неблагоприятных факторов. Прекращение его ведёт к быстрому угасанию выработанных рефлексов:

- **у детей 2-3 лет через 10-12 дней,**
- **у 4-7-летнего ребёнка – через 12-15 дней.**



**Нетрадиционная методика закаливания –
методика контрастного воздушного закаливания.**

Эта методика предусматривает реализацию основных методических принципов проведения воспитателем или инструктором физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста.

К концу дневного сна в одной из комнат группового помещения (спальне, игровой или раздевалке) температура воздуха снижается до 13-16°C.

В 15 часов дети постепенно просыпаются и лежа в постели поверх одеяла, выполняют гимнастику после сна.

Комплекс гимнастики состоит из нескольких частей:

- 1 Гимнастика в постели**
- 2 Упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия**
- 3 Дыхательная гимнастика**
- 4 Индивидуальные задания**



Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Воспитатель начинает её с уже проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели включает в себя потягивание, поочерёдное поднятие рук и ног, комплекс упражнений начиная с головы до ног. Главное правило – исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели около 2-3 минут.



После гимнастики в постели по команде ведущего дети встают с кровати, быстро снимают спальную одежду и, оставаясь лишь в трусах и майках, отправляются в проветренную, прохладную, специально оборудованную групповую комнату или спортивный зал со спортивными снарядами, применяемыми для развития и укрепления свода стоп, где выполняют корригирующую гимнастику. Выполняют в течение 1-1,5 минуты циклические движения умеренной интенсивности (бег, ходьба, танцевальные элементы) попеременно в "холодном" и "теплом" помещениях, то есть принимают общую воздушно-контрастную ванну.

Важно следить не только за правильностью выполнения упражнений, но и за осанкой детей. Для заинтересованности детей можно использовать кубики, мячи, погремушки и т.д.) Инвентарь в группе (спортивном зале) располагается так, чтобы вся группа детей могла заниматься одновременно, переходя от одного снаряда к другому. В прохладном помещении предлагаются разнообразные подвижные игры со словесным сопровождением, разучивание и выполнение новых, нестандартных физических упражнений и танцевальных элементов, направленных на развитие координационных возможностей, различные виды ходьбы, маршировка, разнообразные построения и перестроения для развития ориентировки в пространстве.

Длительность этой части составляет 2-3 мин.





Затем выполняется дыхательная гимнастика.

Дыхательная гимнастика важна для восстановления сердечного ритма, снятия возбуждения, укрепления иммунитета, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. Выполнение упражнения дыхательной гимнастики «Паровоз»: руки согнуты в локтях, ходить по игровой комнате делая попеременные движения руками и приговаривая: Чух –чух -чух... увеличивать их дозировку нужно постепенно от 30 сек.

Затем проводится индивидуальная работа с детьми. Педагог организует её как самостоятельную деятельность детей. Например, дать детям задание собирать жёлуди, камушки и т.п. поочерёдно правой и левой ногой. 2-3 мин.

После активных движений дети отправляются обратно в (спальню, группу) и одеваются...

Общая длительность гимнастики после дневного сна для малышей составляет 7-10 минут, для старших дошкольников – 10-15 минут.

При этом продолжительность воздушной ванны увеличивается постепенно, достигая 5-8 мин.



При проведении контрастного воздушного закаливания соблюдается принцип постепенности увеличения дозы холодого воздействия.

Закаливание воздухом начинается с проветривания помещения, в результате которого температура воздуха в комнате должна снизиться более чем на 1°С. Помещение проветривают несколько раз в день в холодное время года и постоянно в теплое.

Наиболее мягкой закаливающей процедурой являются воздушные ванны. Сначала проводятся местные воздушные ванны, когда у ребенка обнажены только руки и ноги (например, во время утренней гимнастики). Позднее (после сна) применяют общие воздушные ванны при обнажении всего тела ребенка (или частично, оставляя детей в трусиках и маечках)

Продолжительность воздушной ванны увеличивается постепенно, достигая 5-8 мин.



*Температуру воздуха в помещении надо постепенно
снижать на 1-2°C через 2-3 дня.*

*Начинают закаливающие процедуры при обычной температуре
воздуха 21-24°C*

*При этом необходимо следить за признаками переохлаждения
(появления «гусиной кожи»). У детей с аллергическими реакциями
охлаждение организма наступает быстрее.*

Обязательно учитывается общее состояние здоровья детей.

*Температура воздуха в «теплом» помещении поддерживается с
помощью батарей центрального отопления, в «холодном» понижается
за счет интенсивного проветривания.*



Разница температуры в двух помещениях, составляет в начале:

в "теплом" 21-24°C, а в "холодном" на 3-5°C ниже;

При контрастном воздушном закаливании неукоснительно соблюдается

принцип постепенности увеличения дозы холодового воздействия:

с минимального контраста температур

в 3-4°C в начале проведения процедур до разницы:

13-15°C для детей 3-4 лет

15-20°C для детей 5-7 лет

спустя 2-3 месяца.

Этот контраст температур поддерживается в течение

всего времени закаливания.





Структура проведения закаливающих процедур после сна

Характер действия	Метод	Методика	Противопоказания
Воздух (температурное воздействие на организм)	Воздушные контрастные ванны. Гимнастика после сна в кроватях. Ходжение босиком	Учитывать физическое и соматическое состояния ребенка. Использование разницы температур (под одеялом, без одеяла; в спальне, в групповой комнате). Использование «дорожек здоровья» (ребристая доска, массажные коврики и др.)	Медицинский отвод после болезни. Температура воздуха в спальне ниже 14°C Температура воздуха ниже нормы. Наличие противопоказаний

Примерное оформление тетради по закаливанию



Тетрадь по закаливанию оформляется таким образом:

- **схема закаливанию по временам года;**
- **полная запись методики закаливания;**
- **список детей для общего закаливания;**
- **список детей с щадящим закаливанием (ДЧБ, III группа здоровья, стоящие на учёте и т. д.).**

Образец: Схема закаливания на сентябрь - ноябрь

№ Ф.И. ребёнка	Дни месяца										Примечание
	Температура воздуха										
	1 /24	2 /24	3 /24	4 /19	5 /19	6 /19	7 /19	8 /18	9 /18	10/18	
1. Иванов Паша	+	+	+	+	-	-	36	36	35	+	
2. Кашина Таня	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

В тетради отмечаются:

- температура помещения;
- закаляющиеся дети – «+»;
- болеющие дети – «б»;
- дети, находящиеся в отпуске – «о»;
- медотводы – «м»

Рекомендация:

Температуру воздуха в помещении надо постепенно снижать на 1-2°С через 2-3 дня. Разница температуры в двух помещениях, составляет в начале: в "теплом" 21-24°С, а в "холодном" на 3-5°С ниже
Постепенно доводя температуру до 13-15°С для детей 3-4 лет , 15-20°С для детей 5-7 лет спустя 2-3 месяца.

Если ребёнок из первой группы болел тяжело или долго, после выхода с больничного закаливание для него проводится с повышением температуры воды на 2-3° (по сравнению с той, в которой на момент его выхода после болезни закаляются дети данной группы) в течение 3-4 дней, затем он получает те же процедуры, что и вся группа.

Если ребёнок болел недолго и нетяжело, он сразу же подключается к основной группе. Для детей ДЧБ закаливание назначает и консультирует педиатр.

В графе «Примечание» медсестра или врач пишет продолжительность медотвода, отмечает время перевода детей из ослабленной группы в основную и наоборот.



**Вы почаще закаляйтесь,
И болезням не
поддавайтесь.
Чтоб здоровыми быть,
И до ста лет дожить.**





Спасибо

за

внимание!