

ЗАКАЛИВАНИЕ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Если хочешь быть здоров - закаляйся!

Оздоровительная работа с детьми в летнее время является составной частью системы профилактических и воспитательных мероприятий в учреждении дошкольного образования.

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

Закаливание- обеспечение оптимального сочетания температуры воздуха и одежды ребенка, максимальное пребывание детей на воздухе, рациональная организация сна, водные процедуры.

Закаливание воспитанников осуществляется в соответствии с утвержденной и в установленном порядке учебной программой дошкольного образования.

Закаливание воспитанников в учреждениях дошкольного образования должно проводиться с использованием естественных природных факторов: воздух, вода, рассеянные лучи солнца.

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 воспитанников 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)

Все дети, посещающие учреждение дошкольного образования и дети, поступающие из семьи (особенно дети, страдающие хроническими заболеваниями) должны быть заранее осмотрены педиатром, узкими

врачами-специалистами (их назначения по оздоровлению детей вносятся в медицинскую карту ребенка со всеми данными о состоянии его здоровья с определением группы здоровья, наличии прививок и рекомендациями по индивидуализации режима дня, оздоровительных мероприятий).

Организация местных воздушных ванн и соблюдение длительности прогулок (пребывание воспитанников на открытом воздухе не реже 2 раз в день общей продолжительностью не менее 3 часов 20 минут – 4 часов в зависимости от режима дошкольного учреждения) в соответствии с учебной программой дошкольного образования. Руководитель учреждения дошкольного образования вправе принять решение о сокращении длительности прогулок или их запрещении для воспитанников при неблагоприятных погодных условиях (град, гроза, проливной дождь, ураган, при скорости движения воздуха более 2 м/сек и другое). Закаливание воздухом является наиболее «мягкой» закаливающей процедурой. Оздоровляющее действие воздуха необходимо использовать при организации дневного сна. В теплое время года рекомендуется дневной (ночной) 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, трава и т.д.) с целью укрепления свода стопы. Начинать надо закаливание в теплые, солнечные дни с температурой воздуха до 22 °С, 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 (мешковине) от 3 до 10 секунд.

Организация закаливающего мероприятия – контрастное обливание ног (можно сочетать с мытьем ног после прогулки). Для здоровых детей обливание ног начинают водой с температурой 24-25 °С, затем 35-36 °С, и опять 24°С. Каждые 3-4 дня температуру теплой воды повышают на 1-2 °С до 40 °С, а холодной соответственно снижают до 16-18 °С. 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, полоскание горла, питье воды, хождение по воде, игры с водой.