



отсутствие острых заболеваний;
отсутствие внешней отрицательной реакции на
холодовой раздражитель (резкое увеличение
частоты дыхания и частоты сердечных сокращений,
«гусиная кожа», дрожь, озноб).

В настоящее время ведущим способом
закаливания детей в ДОУ являются закаливание
воздухом и хождение босиком, так как они имеют
возможность разнообразить формы и методы их

применения, позволяют реализовать наиболее важный вид закаливания –
замедленное холодное воздействие.

При закаливании надо руководствоваться определенными принципами:

1. Индивидуальный подход к ребенку:

- необходимо учитывать возраст ребенка, состояние здоровья, условия жизни и индивидуальные особенности его организма;
- закаливающие процедуры имеют возрастные ограничения;
- начинать закаливать можно только совершенно здорового ребенка, при проведении закаливания нужно внимательно следить за самочувствием ребенка, его настроением, аппетитом, сном;
- особая осторожность необходима при закаливании детей с хроническими заболеваниями, врожденными пороками развития, ослабленных и часто болеющих простудными заболеваниями.

2. Систематическое проведение процедур во все времена года, без перерывов:

- адаптация организма к колебаниям температур, требует длительного времени;
- первый эффект закаливания проявляется через 3 месяца от начала процедур, при прекращении происходит быстрое угасание выработанных рефлексов.

3. Постепенное увеличение силы закаливающего воздействия с учетом самочувствия ребенка. Проведение закаливания на положительном эмоциональном фоне, если ребенок проявляет беспокойство, капризничает, процедуру временно нужно отменить.

Сквозное проветривание проводят кратковременно 5-7 минут, в отсутствие детей.

Перепад температуры может достигать 4-5°C, т.е. опускаться до +14 +16°C.

Проводят его:

- 1) утром перед приходом детей,
- 2) перед НОД,
- 3) перед возвращением детей с прогулки, После сквозного проветривания температура в помещении, как правило, восстанавливается за 20-30 минут.



Закаливание детей дошкольного возраста





Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит очень остро. Такие словосочетания, как «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы всех педагогов образовательной структуры. Но проблема по-прежнему остается актуальной. Состояние здоровья

ребенка довольно часто совершенно не устраивает его родителей. Нет, он не то чтобы все время больной, но уж больно часто болеет. Приходит участковый врач, в очередной раз диагностирует очередное ОРЗ, назначает лечение. Лечим. Помогает. Через пару недель - опять шмыгает носом. Условия почти идеальные - своя детская комната, игрушки, сыт, одет, обут, в доме тепло и никаких сквозняков, прекрасный детский сад... Все равно болеет. Отрицательные родительские эмоции постепенно накапливаются. Мама конфликтует с начальством, в связи с получением очередного больничного по уходу за ребенком. Папе все это тоже надоело: до чего дошло - его уже в аптеке, что по соседству с домом, знают в лицо! Надо что-то делать! А что делать? Ответ кажется очевидным - закаливать. А как? С чего начать? Что это вообще за штука такая, закаливание? Начнем с определения термина.

Закаливание - повышение устойчивости организма к неблагоприятному действию ряда физических факторов окружающей среды (например, пониженной или повышенной температуры воды и др.) путем систематического дозированного воздействия этими факторами.

Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода.

Под закаливанием понимают повышение сопротивляемости организма главным образом низким температурам, поскольку в возникновении ряда заболеваний важную роль играет охлаждение организма. Цель закаливания - выработать способности организма быстро изменять работу органов и систем в связи с постоянно меняющейся внешней средой. В процессе закаливания в организме ребенка происходят сложные изменения. В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым не только к резким изменениям температуры и простудным заболеваниям, но и к инфекционным болезням. Закаленные дети



обладают хорошим и здоровьем, и аппетитом, спокойны, уравновешены, отличаются бодростью, жизнерадостностью высокой работоспособностью. Этих результатов можно добиться лишь при правильном выполнении закаливающих процедур.

С чего начать?

Закаливание детей должно быть регулярным и эффективным. Совершенно невозможно закаливать детей в детском саду и при этом дома оберегать их, как домашнее растение в оранжерее. Закаливание - это неизменный образ жизни ребенка дома и в детском саду. Для детского дошкольного учреждения необходимо подбирать методики абсолютно безвредные для всех находящихся в одной группе детей. Работники дошкольных детских учреждений должны ставить перед собой при начальном закаливании детей строго определенные задачи. Процесс закаливания чрезвычайно индивидуален. Для одного ребенка необходимо только поддержание определенного уровня, Другому ребенку совершенно необходимо поднимать планку закаливания, чтобы достичь необходимого уровня. При проведении закаливающих мероприятий детей рекомендуется разделить на две группы по состоянию здоровья.

1. Основная:

- практически здоровые дети;
- дети с функциональными отклонениями в состоянии здоровья при условии, что они уже закаливались раньше;

2. Ослабленная:

- дети с функциональными отклонениями, впервые приступающие к закаливанию;
- часто болеющие дети;
- дети с хронической патологией;
- дети, приступающие к закаливанию после длительной болезни.

По мере закаливания, не ранее чем через 2 месяца, дети могут быть переведены из 2 подгруппы в 1 по следующим критериям:

