

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЛАБЫТНАНГИ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД
“РОМАШКА”
(МАДОУ «РОМАШКА»)

Методическое пособие

Закаливание детей дошкольного возраста



Закаливание — это в первую очередь тренировка защитных сил организма. Именно умение адаптироваться помогает противостоять неблагоприятному воздействию окружающей среды. Особую важность это имеет для детей, которые в силу возраста и недостаточно крепкого иммунитета более восприимчивы к инфекциям и температурным перепадам. Не менее ценно закаливание и для ослабленных и часто болеющих людей. Основой закаливающих процедур являются перепады температур. Организм учится справляться с ними собственными силами. Благодаря этому человек становится неуязвимым перед холодом, а значит и перед простудными заболеваниями, распространенными в осенне-зимний период. Даже если закаленному организму не удастся противостоять простуде, он способен справиться с ней за короткий срок и без помощи медикаментозных средств. У закаленных людей практически никогда не развиваются осложнения после болезни.

Закаливание укрепляет нервную и сердечно-сосудистую систему, благоприятно воздействует на желудочно-кишечный тракт и ускоряет обмен веществ. Это способствует более быстрому выведению шлаков и токсинов из организма. Кроме того, закаливание учит бороться со стрессом. Ведь именно так организм поначалу воспринимает охлаждающие процедуры. Но не всегда закаливание приносит пользу. Если охлаждающие процедуры проводятся нерегулярно, организм не успевает приспособиться и реагирует на них ухудшением самочувствия и обострением хронических заболеваний.

Закаливание не должно ограничиваться охлаждающими процедурами. Оно должно стать образом жизни — лишь тогда удастся добиться желаемого эффекта.

Анализ научно-методической литературы показывает, что наиболее благоприятные сроки для закаливания приходится на дошкольный возраст.

Закаливание-это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма ребенка ко всем неблагоприятным факторам внешней среды.

Цель закаливания:

- укрепление здоровья детей
- развитие выносливости организма при изменении факторов внешней среды
- повышение сопротивляемости организма

Условия закаливания:

- учет индивидуальных особенностей при выборе методов
- комплексное использование всех факторов и процедур
- постепенное увеличение силы воздействия природы и факторов
- систематическое закаливание круглый год
- спокойное, радостное настроение во время процедур.



Основные правила закаливания ребенка

1. Приступать к закаливанию можно в любое время года.
2. Нельзя резко увеличивать продолжительность и силу закаливающих воздействий. Нарушение принципа постепенности может вызвать переохлаждение и заболевание ребенка.
3. Закаливающие процедуры нельзя начинать, если ребенок болен.
4. Эффективность закаливающих процедур увеличивается, если их проводят комплексно.
5. Процедура должна нравиться ребенку, вызывать положительные эмоции.

Основные принципы

1. Принцип научности- подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными методиками и практически апробированными методиками.

- 2. Принцип активности и сознательности-** участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
- 3. Принцип комплексности и интегративности-** решение оздоровительных задач в системе всего учебно - воспитательного процесса и всех видов деятельности.
- 4. Принцип адресованности и приемственности-** поддержание связей между возрастными категориями, учет разного уровня развития и состояния здоровья.
- 5. Принцип систематичности и последовательности-** регулярно, ежедневно, последовательно выполнять необходимые упражнения начиная со слабых и постепенно увеличивать их по силе и длительности. Только так формируются устойчивые рефлексы.
- 6. Принцип результативности и гарантированности-** реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата и уровня физического развития детей.

Основные направления

1. Профилактическое

- Обеспечение благоприятного течения адаптации;
- Выполнение режима дня;
- Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры.

2. Организационное

- Определение показателей физического развития, двигательной подготовки, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики;
- Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
- Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления.

Противопоказания к закаливанию и меры предосторожности

Закаливание, безусловно, оказывает положительное влияние на организм, но требуется соблюдать меры предосторожности, а именно:

- Нельзя резко снижать температуру.
- Процедуры для закаливания не должны вводить ребенка в стресс.
- Необходимо соблюдать систематичность, а не начинать процедуры, бросать и снова начинать.

Противопоказаний у закаливания нет, есть только временный запрет в случае обострения кожных заболеваний, при травмах, инфекционных заболеваниях, в случае нарушения работы нервной, выделительной, сердечно – сосудистой систем. После излечения можно приступать к закаливанию.

Формы и методы оздоровления детей раннего (1-3 года) возраста.

№ п/п	Формы и методы	Содержание	Противопоказания
1	Обеспечение здорового ритма жизни	-щадящий режим (адаптационный период) -гибкий режим	нет
2	Физические упражнения	-утренняя гимнастика -подвижные и динамичные игры -прогулка в любую погоду в соответствующей сезону одежде -профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопие)	-повышение температуры -острые инфекционные заболевания -протестные реакции ребенка
3	Гигиенические и водные процедуры	-умывание -мытьё рук -влажное обтирание -обливание ног -посещение бассейна	- острые инфекционные заболевания -активные формы туберкулеза -некоторые хронические заболевания (почек, сердца и др. органов)
4	Свето-воздушные ванны	-проветривание помещений (в том числе сквозное) -сон при открытых фрамугах -прогулки на свежем воздухе -солнечные ванны -отдых в тени -обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	- острые инфекционные заболевания -лихорадочные состояния -некоторые хронические заболевания (легких, желудочно-кишечного тракта и др.)
5	Активный отдых	-развлечения -праздники -дни здоровья	- острые инфекционные заболевания -лихорадочные состояния
6	Арома- и фитотерапия	-ароматизация помещений -полоскание горла -фиточай(чай, отвары) -аромамедальоны	- острые инфекционные заболевания -лихорадочные состояния
7	Музыкальная терапия	-музыкальное сопровождение режимных моментов	- острые инфекционные

		-музыкально-театральная деятельность -хоровое пение	заболевания -лихорадочные состояния
8	Специальное закаливание	-хождение босиком -дыхательная гимнастика -игровой массаж	- острые инфекционные заболевания -лихорадочные состояния -активные формы туберкулеза
9	Физиотерапия	- гальванизация; -УФО терапия; -галотерапия; -ингаляции через небулайзер.	- острые инфекционные заболевания -лихорадочные состояния -протестные реакции ребенка

О чем следует помнить:

Первый эффект в снижении острой заболеваемости проявляется только через несколько месяцев после начала процедур, а стойкий эффект - только через год.

Рекомендуемая одежда в зависимости от температуры окружающего воздуха

№ п/п	Одежда	22°C и выше	от 22°C до 20°C	от 20°C до 18°C	от 17°C до 16°C	от 15°C до 6°C	от 5°C до -2°C	от -3°C до -8°C	от -9°C до -12°C	от -13°C до -18°C
	Майка	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Трусы	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Колготы			+	+	+	+	+	+	+
	Гетры						+	+	+	+
	Платье х/б						+			
	Платье шерстяное			+	+	+	+	+	+	+
	Кофта				+	+				
	Зимнее пальто или куртка						+	+	+	+
	сандали	В помещении при любой температуре								
	Туфли		+	+	+	+				
	Сапожки утепленные						+	+	+	+
	Носки теплые						+	+	+	+
	Число слоев одежды	2	2	2	3	3-4	4	4	4-5	4-5

Слойность одежды

Температура помещения	Одежда
+23 ⁰ С и выше	1 - 2-слойная одежда: - тонкое хлопчатобумажное белье; -легкое хлопчатобумажное платье с короткими рукавами, носки, босоножки.
+21 ⁰ С-22 ⁰ С	2-слойная одежда: - хлопчатобумажное белье, хлопчатобумажное или полшерстяное платье с длинным рукавом; -колготы, туфли для детей 3 - 4 лет, для детей 5 - 7 лет – гольфы.
+18 ⁰ С-20 ⁰ С	2-слойная одежда: -хлопчатобумажное белье, хлопчатобумажное или полшерстяное платье с длинным рукавом; -колготы для детей 3 - 4 лет, для детей 5 - 7 лет гольфы, туфли
+16 ⁰ С-17 ⁰ С	3-слойная одежда: -хлопчатобумажное белье, трикотажное или шерстяное платье с длинным рукавом; -трикотажная кофта; -колготы, туфли (теплые тапочки)
+15 ⁰ С-16 ⁰ С	Для спальни: -байковая рубашка с длинными рукавами или пижама, теплое одеяло.
+6 ⁰ С до - 2 ⁰ С	4-слойная одежда: -белье, платье; - трикотажная кофта, колготы, гамаша; - куртка или дем.пальто (зимнее пальто без трикотажной кофты (когда температура ниже 0 град. С)); -сапожки.
-3 ⁰ С до - 8 ⁰ С	4-слойная одежда: -белье, платье; - трикотажная кофта, колготы, гамаша; - зимнее пальто; - утепленные сапоги.
-9 ⁰ С до -14 ⁰ С	5-слойная одежда: -белье, платье; - трикотажная кофта(свитер), колготы, гамаша(утепленные); - зимнее пальто; - утепленные сапоги с носками.

Схема закаливания детей среднего(4-5 лет) возраста.

Осень:

Закаливание воздухом.

1. Воздушные ванны.
2. Утренняя прогулка на свежем воздухе.
3. Контрастные и воздушные ванны.
4. Сон с доступом свежего воздуха.

Закаливание водой.

1. Умывание в течение дня холодной водой.
2. Полоскание рта.
3. Ходьба по мокрой дорожке.

Зима:

Закаливание воздухом.

1. Утренняя прогулка на свежем воздухе.
2. Контрастные и воздушные ванны.
3. Сон с доступом свежего воздуха.

Закаливание водой.

1. Умывание в течение дня холодной водой.
2. Полоскание рта.
3. Ходьба по мокрой дорожке.

Весна:

Закаливание воздухом.

1. Утренняя прогулка на свежем воздухе.
2. Контрастные и воздушные ванны.
3. Сон с доступом свежего воздуха.

Закаливание водой.

1. Умывание в течение дня холодной водой.
2. Полоскание рта.
3. Ходьба по мокрой дорожке.

Дополнительные закаливающие процедуры.

1. Прием витаминов «Ревит» и витамина «С» (с чередованием).
2. Прием отвара шиповника.
3. Массаж пальцев рук и точечный массаж лица и шеи.

Схема закаливания детей старшего (6-7 лет) возраста.

Осень:

Закаливание воздухом.

1. Воздушные ванны.
2. Утренняя прогулка на свежем воздухе.
3. Контрастные и воздушные ванны.
4. Сон с доступом свежего воздуха.

Закаливание водой.

1. Умывание холодной водой.

2. Полоскание рта.
3. Ходьба по мокрой дорожке.

Зима:

Закаливание воздухом.

1. Утренняя прогулка на свежем воздухе.
2. Контрастные и воздушные ванны.
3. Сон с доступом свежего воздуха.

Закаливание водой.

1. Умывание в течение дня прохладной водой.
2. Полоскание рта.
3. Контрастное обливание ног.
4. Ходьба по мокрой дорожке.

Весна:

Закаливание воздухом.

1. Утренняя прогулка на свежем воздухе.
2. Воздушные ванны.
3. Сон с доступом свежего воздуха.

Закаливание водой.

1. Умывание в течение дня прохладной водой.
2. Полоскание рта.
3. Обширное умывание.
4. Ходьба по мокрой дорожке.

Примечание к схеме закаливания.

1. **Солевое закаливание** (10% р-р поваренной соли: 5 литра воды, 500 гр. соли - этим раствором можно пользоваться в течении 5 дней).

2. **Ежедневная витаминизация** (поливитамины – «Ревит»).

3. **Фитотерапия** (сироп шиповника).

4. **Закаливание воздухом.** Воздушная ванна -при смене белья после дневного сна. Детям старше двух лет- во время утренней гигиенической гимнастики и умывания, температурный режим в помещении 20-22 градуса.

5. **Прогулка** 2 раза в день при температуре воздуха от -15 до + 30 градусов, гулять с ребенком в любую погоду. Отменить её можно лишь при сильном ветре или проливном дожде.

6. **Закаливание водой.** Умывание – в начале водой 20 градусов. В дальнейшем её постепенно снижают до 16-18 градусов. Детям старше двух лет моют шею, верхнюю часть груди и руки до локтя. Общее обливание – после прогулки (начальная температура 35-34 градуса, в дальнейшем постепенно снижают до 26-24 градусов). Купание при температуре воды 36 градусов- проводится перед ночным сном 2 раза в неделю.

7. **Хождеение босиком**- начинают при температуре пола не менее 18 градусов. Ребенок сначала ходит в носках 3-5 дней, затем без них по 3-4 мин, далее увеличивать на 1 мин в день, доводить до 15-20 мин (массажные коврики, ребристая доска- с целью профилактики плоскостопия).

8. **Дыхательная гимнастика.** Рекомендуется активно «шмыгать» носом, позволяя выдоху уходить после каждого вдоха самостоятельно через рот: активный вдох- пассивный выдох.

План лечебно-профилактических мероприятий для часто болеющих детей (по программе «Здоровья».)

Витамин «С» 45мг. в сутки круглогодично.

Сентябрь

- закаливание
- экстракт элеутерококка или настойка женьшеня. По 1 капле на год жизни в 3е блюдо в течение месяца. Часто болеющим-ингаляции.

Октябрь

- закаливание
- ЛФК
- дыхательная гимнастика
- массаж грудной клетки №10

Ноябрь

- закаливание
- поливитамины по 1-2 драже в день 2 недели
- глюконат кальция по 1ч.л. 2 недели
- полоскание настоями трав 2 недели
- часто болеющим –ингаляции

Декабрь

- закаливание
- настойка шиповника по 100г. в день-1 месяц

Январь

- закаливание
- оксолиновая мазь в течение 2х недель в нос
- закапывание интерферона в нос в течение 5-и дней
- отвар трав в течение 2х недель по 100г.
- часто болеющим –ингаляции

Февраль

- закаливание
- ЛФК
- дыхательная гимнастика
- массаж
- полоскание горла настоями трав в течение 2х недель (шалфей, эвкалипт, ромашка).

Март

- закаливание
- поливитамины по 1-2 драже в день 2 недели
- глюконат кальция по 1таблетке- 10 дней
- экстракт элеутерококка по 1 капле каждый день

Апрель

- закаливание
- массаж
- настойка шиповника по 100г. в день-1 месяц
- ингаляция

Май

- закаливание
- полоскание горла настоем трав (шалфей, эвкалипт)

В зимний период в ДООУ организована работа по профилактике гриппа. Она включает:

- ✓ Полоскание зева настоями антисептических трав (шалфеем, эвкалиптом, календулой и др.) — ежедневно после еды на период эпидемии.
- ✓ Аэрация групп мелко нарезанным чесноком и луком — ежедневно на период эпидемии.
- ✓ Экстракт элеутерококка — курс 10 дней (с 3 лет — 1 капля 1 раз в день, с 5 лет — 2—3 капли 1 раз в день).
- ✓ Аскорбиновая кислота для детей с 3 лет — 1 драже 2 раза в день в течение 15 дней.
- ✓ Сироп корня солодки (детям подготовительной группы) — в течение 7 дней.
- ✓ Оксолиновая мазь — ежедневно 1 раза в день перед прогулкой.

- ✓ Фитотерапия: вито-чай (отвар шиповника) — ежедневно после сна.
- ✓ Ношение медальона со свежими дольками чеснока — ежедневно.
- ✓ Массаж пальцев рук и точечный массаж лица и шеи — в течение 10 дней.

Методика солевого закаливания

Показания: профилактика ОРВИ.

Противопоказания: все виды лихорадочных состояний; обширные поражения кожных покровов; выраженные травмы и другие заболевания со значительными нарушениями деятельности нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной, выделительной систем. **Техника проведения:**

1. Закаливание проводится после дневного сна под наблюдением воспитателя.
2. Стопы ребенка должны быть предварительно «разогреты». С этой целью используются массажеры для стоп, пуговичные и палочные дорожки.
3. Ребенок в течение 2 мин ходит босиком по фланелевому коврику, смоченному 10% - ным раствором поваренной соли комнатной температуры.
4. Переходит на второй коврик, смоченный чистой водой комнатной температуры, удаляя соль с подошв ног, а затем - на сухой коврик и вытирает ступни на сухо.

Механизм действия: солевой раствор раздражает хеморецепторы, вызывая расширение периферических сосудов стоп. Кровь приливает к нижним конечностям, длительное время сохраняя их тепло.

Оборудование: три фланелевых коврика; 10 % - ный раствор поваренной соли: температура - от 10 до 18 С, соотношение - 1 кг соли на 10 л воды; 0,5 кг на 5 л воды; 0,25 кг на 2,5 л воды.

Методические рекомендации по закаливанию детей в дошкольных учреждениях, утв. Минздравом СССР 16.06.1980 г. №11-49/6-29

Врач- педиатр Л.Д.Путилина

Методика хождения босиком

Показания: укрепление сводов стопы и ее связок; повышение устойчивости организма к действию низких температур.

Противопоказания: острые заболевания.

Техника проведения:

1. процедура проводится при температуре пола не ниже 18° С.
2. первые 4-5 дней дети ходят в носках, а затем- босиком по 3-4 минуты ежедневно увеличивая время на 1-2 минуты и постепенно доходит до 15-20 минут.

Механизм действия : прохладный пол воздействует на рецепторы кожи, тем самым приспособляя организм ребенка к температурным перепадам. Хождение босиком можно практиковать во всех группах, начиная со второй ясельной. Процедура хорошо переносится детьми. С воспитанниками средних и старших групп можно проводить утреннюю зарядку босиком (в помещениях), физкультурные занятия, подвижные игры и т.д.

Оборудование: музыкальный центр; свободное пространство групповой.

Методические рекомендации по закаливанию детей в дошкольных учреждениях, утв. Минздравом СССР 16.06.1980 г. №11-49/6-29

Врач-педиатр Л.Д.Путилина

Методика полоскания полости рта

Показания: профилактика кариеса, стоматита, ангины, ОРВИ.

Противопоказания: острые респираторные заболевания; ЛОР - патология (после консультации отоларинголога).

Техника проведения: лечебным действием обладает раствор с добавлением отвара лекарственных трав или минеральная вода. Ребенок набирает воду в рот, прополаскивает и сплевывает. Процедура повторяется 3-4 раза.

Механизм действия: смывание зубов и языка остатков пищи препятствует появлению болезнетворных бактерий в полости рта. Холодная вода повышает устойчивость слизистой оболочки ротоглотки к действию низких температур.

Условия проведения: дети в возрасте 4-6 лет, уже умеющие полоскать рот, начинают эту процедуру при температуре воды 36-37 С. Каждые 2-3 дня температура воды снижается на 1 С до комнатной температуры. Дети, не умеющие полоскать рот, могут пить прохладную воду.

Методические рекомендации по закаливанию детей в дошкольных учреждениях, утв. Минздравом СССР 16.06.1980 г. №11-49/6-29

Врач-педиатр Л.Д.Путилина

Методика ходьбы по корригирующим дорожкам

Показания: развитие координации движений; повышение двигательной активности детей; формирование стопы.

Противопоказания: острые заболевания; обострение хронических заболеваний.

Техника проведения:

1. дорожки обозначают в группе (спальне) импровизированными снарядами и инвентарем.
2. предметы располагают так, чтобы все воспитанники могли заниматься одновременно, переходя от одного снаряда или инвентаря к другому.

Оборудование: коврик массажный, махровый коврик.

Методические рекомендации по закаливанию детей в дошкольных учреждениях, утв. Минздравом СССР 16.06.1980 г. №11-49/6-29

Врач –педиатр

Л.Д.Путилина

Методика использования ароматерапии

Показания: профилактика ОРЗ, гриппа, бронхита (за счет увеличения в воздухе количества полезных отрицательных ионов, очищения воздуха от примесей и загрязнений); повышенная возбудимость; двигательная расторможенность; тяжелое течение адаптации.

Противопоказания: аллергопатологии (лечебные и профилактические мероприятия ароматерапии может назначать только врач); повышенная индивидуальная чувствительность к запахам; острое течение заболевания.

Техника проведения:

1. ароматерапия используется в течение месяца два раза в год (февраль, ноябрь).
2. в группах раннего возраста можно применять ароматерапию в период адаптационного периода (сентябрь).
3. рекомендуется использовать: масло эвкалиптовое - в утреннее время (по 5 капель - 10-15 минут); масло лавандовое или мятное - во время сна по 5 капель -10-15 минут).

Механизм действия: бактерицидный, противовоспалительный, успокаивающий эффекты достигаются путем вдыхания воздуха, насыщенного эфирными маслами растений. Оборудование: разные виды масел, аромалампа.

Методические рекомендации по закаливанию детей в дошкольных учреждениях, утв. Минздравом СССР 16.06.1980 г. №11-49/6-29

Врач –педиатр

Л.Д.Путилина