

Закаливание детей в летний период

Правила закаливания

Оздоровительная работа с детьми в летнее время является составной частью системы лечебно-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. Для организации закаливания воспитанники должны быть распределены на две группы с учетом состояния их здоровья. 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 дошкольное учреждение 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).

На основании данных в дошкольном учреждении медицинским работником составляется на 01.06. сводная таблица по группам здоровья, закаливания, физкультуры.

Для детей ЧДБ закаливающие мероприятия ни в коем случае не отменяются, но проводятся по индивидуальному назначению. Врач назначает для этих детей специальные лечебно-профилактические мероприятия. В комплексах утренней гимнастики предусматриваются коррегирующие упражнения. Недопустимы переохлаждения и перегрев детского организма.

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 дошкольного учреждения 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, гравий, трава ит.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, Для детей группы ЧДВ - то же, но без влажного песка. Для детей после болезни и ЧДБ рекомендуется хождение по «дорожке здоровья» в колготках и расстегнутой рубашке без топтания на мокром покрытии в течение 2 недель, при температуре воздуха не ниже 20 С .

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 24С. 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 решеточки, 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).

Участвуют в организации закаливания воспитанников воспитатели, помощники воспитателей, медицинский работник

Ответственность за правильную организацию работы по закаливанию детского организма несут заведующий и медицинский работник (оценивают эффективность воздействия средств физического воспитания на состояние здоровья, осуществляют контроль за организацией закаливания, методикой проведения закаливания, контролируют санитарно-гигиеническое состояние мест для проведения закаливания, проводят санитарно-просветительскую работу).

Памятка по контрастному обливанию ног детей в летний период (извлечение из МР РБ №11 - 14-2-2001)

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 мытьем ног после прогулки. Для здоровых детей обливание ног начинают водой с температурой 24 – 25°С, затем - 35–36°С, и опять 24– 25°С. Каждые 3-4 дня

температуру теплой воды повышают на 1-2°С до 40°С, а холодной соответственно снижают до 18°С. Для ослабленных детей температура воды та же, однако схема иная: теплая-холодная-теплая вода. После процедуры ноги вытирают сухим индивидуальным полотенцем.

Памятка по организации хождения детей босиком по «дорожке здоровья» летом

(извлечение из МР РБ №11 - 14-2-2001)

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°С, 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.

Для группы ЧДБ детей – то же, но без влажного песка.

Памятка по закаливанию детей воздухом летом

(извлечение из МР РБ №11 - 14-2-2001)

Общая воздушная ванна

В летнее время общую воздушную ванну дети могут принимать на улице, раздетые до трусов. Продолжительность воздушной ванны в первые дни МР РБ № 11-14-2-2001 64 1,5-3 минуты. Ежедневно экспозиция увеличивается на 30-40 секунд, доводя пребывание детей раздетыми до 15-20 минут.

Контрастная воздушная ванна

Проводится после дневного сна. Путем проветривания устанавливается контрастная температура воздуха в 2-х помещениях групповой: в 1-ом – +14 – +15°С, во 2-м – +20– +25°С. По окончании дневного сна дети в трусах и майках занимаются в течение 10-15 минут двигательной деятельностью, перемещаясь из одной комнаты в другую и подвергаясь тем самым контрастным воздушным воздействиям. Для старших дошкольников разница температур может быть постепенно повышена до 13–15°С. Метод показал хорошую эффективность. В летние жаркие дни в одной из комнат устраивается сквозное проветривание и тогда ребенок, перебегающий из комнаты с более высокой температурой, будет подвергаться воздействию сильного воздушного потока.

«Дорожка здоровья»

Порядок расположения ковриков:

- 1) резиновый с шипами;
- 2) циновка;
- 3) коврик с шипами;
- 4) ребристая доска;
- 5) резиновый коврик с полосками
- 6) ящик с камушками, затем дорожка делится на 2 части:

1-я часть - мешковина, смоченная водой 40°С охлаждается до 35-36°С, за ней полотенце;

2-я часть - дорожка без мешковины, сразу же ковровая дорожка. Закаливание на «дорожке здоровья» необходимо проводить после сна: с детьми 2-3-х лет - по 2-3 ребенка в группе, старше 3-х лет - по 10-12 детей в группе. С пассивными детьми занимаются по группам из 2-3 детей. Дети в трусах и майках после туалетной комнаты выходят в группу, с ними проводятся дыхательная гимнастика и физические упражнения. Затем дети идут на «дорожку здоровья». Хождение 2-3-х кратное с топтанием по влажной мешковине до 10 сек. Для детей после болезни и ЧДБ рекомендуется хождение по «дорожке» в колготках и расстегнутой рубашке без топтания по влажной мешковине в течении 2 недель. Занятия проводятся при температуре воздуха не ниже +20°С.