

**АДМИНИСТРАЦИЯ КСТОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 19 «СОЛНЫШКО»
(МБДОУ д/с № 19)**

**Консультация для воспитателей
«Закаливание детей в летний период»**

*Подготовила:
ст.воспитатель МБДОУ дс №19
Дагаева Л.И.*

Когда говорят о здоровом образе жизни, то закаливание – это первое, что приходит в голову. Закаливание детского организма – это необходимое условие их полноценного физического воспитания как в дошкольном учреждении, так и дома.

Основные задачи закаливания:

1. укрепление здоровых детей,
2. развитие выносливости организма при изменяющихся факторах внешней среды,
3. повышение его сопротивляемости к различным заболеваниям.

Закаливание детей дошкольного возраста помогает повысить иммунную защиту и реже болеть инфекционными заболеваниями. В основе закаливания лежит регулярная тренировка организма к перепадам температуры окружающей среды.

Особенно оно важно для маленьких детей, ведь их организм еще не может быстро и адекватно реагировать на различные изменения в окружающей среде, механизмы терморегуляции еще работают не в полную меру для того, чтобы хорошо справляться с перегреванием или переохлаждением.

Цель закаливания — повышение порога сопротивляемости организма малыша неблагоприятным факторам окружающей среды. Закаленный ребенок имеет высокую двигательную активность, хороший аппетит, опорно-двигательная, нервная, дыхательная и другие системы находятся в норме.

Общие принципы закаливания.

Перед закаливанием детей раннего возраста следует уяснить ряд правил, без соблюдения которых данная процедура не только не принесет пользы, но и может даже навредить.

1. Без регулярности в проведении любое закаливание неэффективно. Только систематические закаливающие процедуры без привязки к времени года дают положительный результат.
2. Закаливание детей следует начинать только в здоровом состоянии. Даже для здорового организма закаливающие процедуры являются стрессом в первый раз, а состояние больного ребенка на их фоне может ухудшиться.

3. Интенсивность, частота и длительность всех закаливающих процедур следует повышать постепенно, наблюдая, как малыш перенес предыдущую нагрузку.
4. Программа закаливания детей должна быть построена для каждого ребенка индивидуально, в зависимости от его физических и психических способностей.
5. Важна также последовательность в применении различных закаливающих факторов – начинают всегда с более простых (воздушные и солнечные ванны, постепенно переходя к сильнодействующим (обтирания, обливания холодной водой). Оптимальным решением будет вписать комплекс закаливающих мероприятий в ежедневный режим дня ребенка, а также сочетать их с другими занятиями, например, во время прогулки или выполнения физических упражнений.
6. Любое закаливание детей дошкольного возраста надо проводить только при их хорошем настроении, ведь от этого зависит то, как они отнесутся к закаливанию, и прямым образом повлияет на его регулярность.

В качестве **основных средств** закаливания используются естественные природные факторы: воздух, вода, солнечный свет.

Закаливание воздухом.

Закаливание воздухом – самый простой и доступный для детей способ. Свежий воздух -основа закаливания. Он стимулирует обмен веществ, повышает настроение и иммунитет, улучшает сон и аппетит. Воздушные ванны являются фактором наименьшего воздействия на организм ребенка по сравнению с водными процедурами. Тем не менее проведение данной процедуры требует специального контроля, поскольку при неправильном ее использовании дети могут и переохладиться.

При проведении воздушной ванны необходимо постепенно обнажать тело ребенка: вначале руки, затем ноги, далее обнажают тело до пояса, и лишь затем ребенка можно оставить в трусах.

Эффективность воздушных ванн обеспечивается за счет длительного пребывания детей на свежем воздухе и соответствием одежды тепловому режиму в помещении и во время прогулки.

Закаливание воздухом включает в себя:

- Сквозное проветривание помещений и соблюдение температурного режима в группах.

Сквозное проветривание создает возможность многократной смены воздуха за короткий срок. Оно проводят кратковременно, 5 - 7 минут, в отсутствие детей. Перепад температуры может достигать 4 - 5 град. С, т.е. опускаться до +14 - 16 град. С. Проводят его:

- 1) утром перед приходом детей,
- 2) перед занятиями,
- 3) перед возвращением детей с прогулки,

4) во время дневного сна,

После дневного сна проводить закаливающую гимнастику. Дети в трусиках выполняют ряд упражнений

5) после полдника.

Оздоровляющее действие воздуха необходимо также использовать при организации дневного сна. Оптимально поддерживать в помещении температуру 18 – 20 градусов.

Для поддержания температуры воздуха в групповых помещениях используется постоянное одностороннее проветривание. Оно проводится в присутствии детей. Для этого в помещении оставляют открытыми 1 - 2 фрамуги (с одной стороны). В туалетной и умывальной комнатах одностороннее проветривание проводят только в отсутствие детей. Важно, чтобы эти помещения чрезмерно не охлаждались.

- Переодевания,
- Утренняя зарядка и физкультурно-досуговая деятельность на свежем воздухе в летний период.
- В летний период режимом предполагается длительное пребывание детей на свежем воздухе.

Прогулка является мощным средством закаливания организма. Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 4 – 4,5 часов. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом детей домой.

Важная роль педагога заключается в правильной организации прогулки (подборе подвижных игр с чередованием малоподвижных игр, проведении гимнастических упражнений, направленных на развитие двигательной активности, организованная трудовая деятельность на территории участка, цветнике, огороде, наблюдения за природой и окружающим миром, беседы, организация сюжетно – ролевых игр, проведение индивидуальной работы с детьми с учетом возрастных особенностей).

Одежда для прогулок должна быть соответствующей температурному режиму, легкой и не стеснять активных движений.

В летнее время для профилактики плоскостопия, закаливанию организма детей надо приучать ходить босиком по хорошо очищенному грунту (трава, гравий, песок, камешки, выполнять ряд упражнений, например: «Подними карандаш», «Сложи платочек», «Прокати мяч», «Кто больше соберет орешков для белочки» и т. д...) При этом еще укрепляются своды и связки стоп. Начинать в жаркие, солнечные дни, постепенно увеличивая время хождения босиком с 2 - 3 минут до 10 - 12 минут и при более низких температурах воздуха до +22 - 20 град. С. Затем приучают детей ходить босиком в помещении. Перед дневным сном ребенок идет до своей кровати по «Дорожке здоровья» босиком.

"Дорожка Здоровья" представляет собой полосу из легкостирающейся ткани с нашитыми на нее мелкими предметами: пуговицы, бусинки, плетенные веревочки, шнуры и другие объемные предметы, безопасные для ребенка. Можно использовать коврики для ванной типа "травка". Подобные дорожки используют для

профилактики плоскостопия и являются активными раздражителями рецепторов, находящихся на стопе ребенка.

Эффективным средством закаливания является **хождение по солевым дорожкам**. Эффект солевых дорожек заключается в том, что соль раздражает стопу ребенка, богатую нервными окончаниями. Процедура состоит в следующем. Берутся три полотенца. Первое полотенце опускается в солевой раствор (на 1 литр воды 90 гр. соли) и затем расстилается на полу или полиэтиленовой пленке. Второе полотенце, намоченное в пресной воде комнатной температуры, кладется рядом с первым. Третье полотенце остается сухим. Ребенок встает ногами на первое полотенце, выполняет притопывание, прыжки и т. д. в течение 4-5 минут, затем переходит на второе полотенце, стирает соль с подошвы ног, будто бы он пришел с улицы, и вытирает ноги о половик, а затем переходит на сухое полотенце и вытирает ступни ног насухо. При проведении закаливания на солевых дорожках важно предварительно разогреть стопу.

Закаливание детей дошкольного возраста солнечными лучами.

Солнце влияет на человеческий организм так же, как и на все живое. Оно стимулирует рост, ускоряет обменные процессы, укрепляет нервную систему, повышает сопротивляемость организма инфекциям. Солнечные лучи – довольно интенсивный и опасный фактор закаливания. При избыточном пребывании под прямыми солнечными лучами могут возникнуть разные нежелательные реакции – от слабости и недомогания до солнечного удара. Начинают со свето-воздушных ванн в тени деревьев, потом переходят к местным солнечным ваннам, для чего детям оголяют руки и ноги, на голове при этом всегда должна быть светлая шапочка. Для проведения солнечных ванн игру детей перемещают под прямые лучи солнца на 5 - 6 минут и вновь уводят в тень. По мере появления загара солнечные ванны становятся общими, для этого детей раздевают до трусов и маек, а затем до одних трусов. Солнечные ванны начинают с 5 минут и доводят до 10 минут одномоментного пребывания детей на солнце, а в течение дня это может составить суммарно 40 - 50 минут. Через 2—3 минуты по окончании солнечной ванны ребенка надо облить водой с температурой 26—28° и устроить на полчаса отдыхать в тени. Солнечные ванны принимаются утром или вечером. Необходимо тщательно наблюдать за самочувствием малышей. Головной убор и питье – обязательные условия закаливания солнцем.

Признаки солнечного и теплового удара

Симптомы солнечного и теплового удара развиваются быстро и нарастают внезапно. Появляется апатия, жажда, могут быть тянущие боли в мышцах, Поднимается температура, кожа краснеет, горячая на ощупь, сначала она влажная от пота, при нарастании клинических проявлений становится сухой. Нарастает головная боль, появляется тошнота, рвота. Пульс частый, тоны сердца приглушены, дыхание учащенное. Нарушение сознания в легких случаях ограничивается

заторможенностью, в средне тяжелых случаях могут быть обмороки, в тяжелых – галлюцинации, судороги, кома.

Тепловой и солнечный удар, первая помощь

Первая помощь при солнечном и тепловом ударе должна быть оказана как можно быстрее. При легкой степени перегрева это позволит пострадавшему вернуться к нормальному состоянию, при тяжелой – предотвратит такие последствия, как инфаркт, инсульт и даже смерть. К сожалению, сам пострадавший редко правильно оценивает свое состояние, и очень важно, чтобы рядом оказался человек, который имеет представление, что делать при солнечном ударе и тепловом ударе. Неотложная помощь при солнечном и тепловом ударе призвана

1. Создать комфортные условия для пострадавшего: переместить в затененное, прохладное помещение, освободить от одежды, по крайней мере расстегнуть ремень, тугий воротник, снять обувь, обеспечить движение воздуха: включить вентилятор, кондиционер, если такой возможности нет – создать импровизированные опахала.

2. Быстро охладить организм: Поместить больного в прохладную ванну или завернуть в простыню, смоченную холодной водой. Менять простыни, как только они начинают нагреваться. На голову, к ладоням, паховым складкам, в подмышечную область положить пакеты со льдом (подойдут и замороженные овощи из морозильника) или термопакеты из автомобильной аптечки. Оптимально охладить больного до 38,5°C, дальше организм справиться сам.

3. Восстановить потери жидкости. Пить минеральную воду или специальные солевые растворы, порошок для приготовления которых может обнаружиться в домашней аптечке (регидрон, оралит), вполне подойдет и сладкий чай с лимоном.

Закаливание водой.

Вода является самым мощным фактором закаливания. Проведению водных процедур должны предшествовать воздушные ванны. Использование воды в целях закаливания детей в повседневной жизни сочетается с формированием у них навыков личной гигиены. Обязательным требованием для этого является постепенное снижение температуры воды (которая рекомендована для местного воздействия) при умывании и для завершающего споласкивания при мытье ног.

Дети до 3-х лет при умывании моют кисти рук, лицо, шею. Если дети, умываясь, обрызгались или намочили рукава, надо без промедления сменить мокрую одежду, т.к. высыхая на ребенке, она оказывает сильное охлаждающее действие.

С возрастом и по мере привыкания при умывании увеличивается зона воздействия: моют руки до локтя, шею, верхнюю часть груди и спины.

В летний период водные процедуры проводятся в зависимости от наличия имеющихся условий и индивидуальных характеристик состояния здоровья ребенка. Самыми доступными являются такие

- как обширное умывание,
- мытье ног прохладной водой,

➤ полоскание полости рта и горла- хорошее средство закаливания и предупреждения заболеваний зубов, слизистой рта и носоглотки является систематическое простое полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры. Приучать детей полоскать рот можно с 2 - 3 лет. С 4 - 5 лет можно приучать полоскать горло. На полоскание используют 1/3 - 1/2 стакана воды. Бульканье воды в горле нужно проводить как можно дольше. Полоскание горла утром после сна и вечером перед сном является эффективным средством предупреждения ангины и разрастания аденоидов и миндалин.

➤ Для поддержания закаливающего эффекта следует широко использовать в летнее время **игры с водой**, игры в плескательных бассейнах, ручейках. Вода при этом должна быть не ниже +20 град. С. Постепенно увеличивается время с 30 секунд до 5 - 10 минут.

Общее закаливание водой у детей рекомендуют начинать с обтирания тела влажной махровой рукавичкой либо рукавичкой. Сначала обтирают только руки, ноги и шею, постепенно увеличивая площадь обтирания, температуру воды и длительность процедуры. После обтирания нужно интенсивно растереть кожу сухим полотенцем. Только после такой подготовки можно переходить к обливаниям. Начинают обливания водой с температурой 39 градусов, через 3-4 дня ее снижают на 1-2 градуса.

При таком виде закаливания детей дошкольного возраста, как обливание, также важна постепенность. Чтобы привыкнуть, начинают обливание с ног, постепенно поднимаясь выше.