ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ В ДЕТСКОМ САДУ

На сегодняшний день разработано большое количество различных методик по укреплению здоровья детей. Закаливание может быть как простым и щадящим, так и более интенсивным и время затратным. Многие родители и воспитатели не придают ему особого значения, и зря. Ведь даже такие простые вещи, как проветривание комнат в отсутствие детей, полоскание рта, воздушные «ванны» дают заметные результаты.

Закаливание детей в детском саду: что и как должен проводиться:

В первую очередь воспитатели детского сада должны позаботиться о том, чтобы в помещении группы был оптимальный микроклимат. Комнаты сна и игр должны быть слегка прохладными.

Рекомендуемая температура воздуха при обучении составляет 22 градуса, в период сна – 18 градусов. Важным нюансом является то, что в прохладное время года одеяло должно быть тёплым, чтобы под ним держалась температура в 39 градусов. Что касается влажности воздуха, то она должна находиться на уровне в сорок-шестьдесят процентов.

Когда дети занимаются в группе, ни в коем случае не рекомендуется создавать сквозняки. Подобного рода проветривание допускается, когда малыши выходят на прогулку.

Если в помещении для сна создан правильный температурный режим, то дети спать должны без маек, но в носках. После сна необходимо принимать воздушную «ванну», умываться прохладной водой, полоскать рот. Для указанных целей применяется как обыкновенная вода, так и специально приготовленный раствор (в стакане холодной воды настаивается в течение часа зубчик чеснока (он должен быть раздавленным)). Данный состав особенно оказывает положительное действие в период распространения респираторно-вирусных инфекций. Им можно также закапывать нос.

Детям старших групп врачи советуют полоскать рот йодно-солевым раствором (для его приготовления в один литр жидкости добавляется одна столовая ложка поваренной соли и три-четыре капельки йода), а также настоями трав (к примеру, ромашки).

Помимо всего вышеперечисленного в детском саду воспитатели могут проводить закаляющие процедуры в виде растирания тела мокрым полотенцем и хождения босыми ногами по «дорожке здоровья» (ковёр с различными неровностями и шипами накрывается влажной салфеткой, смочена которая предварительно была в солевом растворе (10%)

Существует так называемая рижская методика закаливания: после хождения по дорожке, рассмотренной выше, дети в течение пяти-двадцати секунд бегают по сухой поверхности, затем обтирают водой область шеи, лица, руки. Хорошо, если в детском саду имеется бассейн. Занятия в нём также повышают работоспособность иммунной системы.

Если его нет, специалисты рекомендуют проводить обширное умывание, которое должно выполняться следующим образом:

- дети мочат правую руку в воде и проводят ей по левой руке (начинать следует от кончиков пальчиков, заканчивать - в зоне локтя), затем левую и выполняют аналогичные действия;
- малыши намачивают обе ладони одновременно и проводят им от затылка к шее, подбородку, скулам;
- вновь смоченными ладонями дети выполняют массирующие движения верхней части груди;
- на заключительном этапе процедуры необходимо ещё раз смочить руки, хорошенько умыться и вытереться насухо.

В любом детском саду дневной распорядок дня обязательно должен подразумевать прогулки на свежем воздухе. Что касается их продолжительности, то она устанавливается воспитателями с учётом погоды и времени года.

Основные правила проведения закаливания в детском дошкольном учреждении:

✓

Занятия должны быть регулярными. Единственное исключение – плохое самочувствие малыша. Ведь только от систематических тренировок можно ожидать положительных результатов. Воспитатели должны провести беседу с родителями, чтобы те закаливали малыша дома.

- ✓ Интенсивность процедур должна только увеличиваться. То есть воспитатели должны расширять зону воздействия, «агрессивность» (температуру и т.д.). В частности, температура воды должна уменьшаться каждые несколько дней на два-три градуса.

- ✓ Важно контролировать ответную реакцию детей. Они должны чувствовать себя комфортно, не плакать. Если ребёнок по болезни или какой-то другой причине пропустил более десяти дней занятий, то процедуру стоит начинать с начального уровня. Чтобы ни про кого не забыть, воспитатели должны вести отдельный журнал, где отмечать для конкретного ребёнка, когда и насколько произошёл перерыв.

- ✓ Начинать закаливание можно, если это мероприятие одобряет лечащий врач. Ни в коем случае нельзя привлекать к тренировкам заболевших малышей.

- ✓ Программа закаливания включать должна включать водные, воздушные, солнечные процедуры, работу с механическими и прочими раздражителями.

Виды закаливания:

Водо–солевое закаливание.

Для его проведения воспитателям потребуется следующий инвентарь:

- несколько одеял;
- ребристая поверхность, к примеру, резиновый коврик с шипами;
- дуга, через которую могут пролезть дети.
- раствор, на основе настойки йода (3%), поваренной соли (для его приготовления в пять литров воды надо добавить двести грамм соли, десять грамм йода). Отметим, что на первых порах температура жидкости составлять должна 36 градусов, затем она снижается до двадцати градусов.

Методика проведения занятий:

Помещение должно иметь температуру в 20 градусов. Встав после дневного сна, малыши вместе с воспитателем выполняют комплекс дыхательных упражнений. После этого дети должны подлезть под дугу, пройти по ребристой поверхности. Затем они выполняют ряд упражнений (прыжковых) на смоченном в растворе соли и йода покрывале. Пройдя по сухому одеялу, надо вытереть ноги и одеться.

Контрастное закаливание.

Температура помещения, где закаливаются детки в возрасте от одного до трёх лет, составлять должна двадцать градусов, ребята с трёх до семи лет – 18-20 градусов. Температура воды для здоровых малышей – 38 градусов – 18 градусов - 38 градусов, 18 градусов (то есть процедура заканчивается в холодной воде), для часто болеющих: 38-28-38 (процедура оканчивается тёплой водой).

Для проведения контрастного закаливания воспитателям потребуется следующий инвентарь:

- ✓ несколько баков;
- ✓ несколько кружек объёмом половина литра - литр; т
- ✓ табурет;
- ✓ скамейка;
- ✓ одеяло и простыня.

Методика проведения:

Ребёнок становится в бак и его ноги с обеих сторон обливают водой (8 секунд тёплой, 4-прохладной). После этого воспитатели растирают ноги до появления покраснения (малыши ставят носок на скамейку), начиная от пятки и захватывая всю ступню.

Обливание всего тела.

Температура в помещении должна составлять:

- ❖ для малышей до 2-4 лет – 22-20 градусов;
- ❖ для детей с 4 до 7 лет - 22-18 градусов.

Температура жидкости для обливания:

- ❖ для крох до трёх лет – начинать надо с температуры в 35 градусов и доводить до 28-26 градусов;
- ❖ для детей с трёх до четырёх лет – с 34 градусов до 24 градусов;
- ❖ с пяти до семи лет - с 33 градусов до 22 градусов

Обтирание.

Воздушные ванны

Солнечные ванны (противопоказаны малышам, возраст которых – до трёх лет)