

## **Консультация для родителей и педагогов «Организация закаливания детей в летний период»**

**Лето** – самая любимая пора всех детей, ведь в теплую погоду можно практически целый день проводить на улице.

**Лето** – самое плодотворное время для укрепления здоровья детей, формирования у них привычки к здоровому образу жизни, а также навыков безопасного поведения в природе.

Пребывание дошкольников на свежем воздухе в летний период укрепляет и закаливает детский организм, оказывает положительное влияние на их всестороннее развитие.

**Закаливание** — это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию.

**Цель закаливания** – тренировка защитных сил организма, выработка способности быстро адаптироваться к новым условиям.

**Основная задача:** осуществлять комплексный подход к оздоровлению дошкольника средствами природы с учетом уровня его индивидуального здоровья при активном включении ребенка в процесс его формирования.

**Основные принципы закаливания:**

1. Систематичность использования закаливающих процедур заключается в систематическом его проведении, изо дня в день в течение всего года независимо от погодных условий и без длительных перерывов.
2. Постепенность увеличения силы раздражающего воздействия определяется тем, что закаливание принесёт положительный результат лишь в том случае, если сила и длительность действия закаливающих процедур будут наращиваться постепенно.
3. Последовательность в проведении закаливающих процедур заключается в необходимости предварительной тренировки организма более щадящими процедурами. Начать можно с обтирания, ножных ванн, и уж затем приступить к обливаниям, соблюдая при этом принцип постепенности снижения температур.
4. Учёт индивидуальных особенностей ребенка и состояния его здоровья. Данный принцип характеризуется тем, что закаливание оказывает весьма сильное воздействие на организм. Поэтому прежде, чем приступать к закаливающим процедурам, следует обратиться к врачу. Учитывая возраст и состояние организма, врач поможет правильно подобрать закаливающее средство и посоветует, как его применять, чтобы предупредить нежелательные последствия.
5. Комплексность воздействия природных факторов определяется тем, что к естественным факторам внешней среды относят воздух, воду и солнечное облучение. Выбор закаливающих процедур зависит от ряда объективных условий: времени года, состояния здоровья, климатических и географических условий места жительства.

### Методы закаливания:

1. Самый традиционный - метод постепенного увеличения силы раздражителя. Средство может быть любое - воздух, вода, солнце и т.д. Постепенное увеличение силы раздражителя выражено либо в увеличении продолжительности его действия, либо в постепенном увеличении силы воздействия. Метод постепенного увеличения силы раздражителя обязательно приведет к хорошим результатам, но не сразу.

2. Метод - контрастный. У детей раннего возраста используется тепло – холод - тепло, а в дошкольном возрасте холод - тепло - холод.

3. Метод снижения температуры. В данном методе мы используем все принципы закаливания: систематичность, постоянство, учет индивидуальных особенностей ребенка, положительный эмоциональный настрой и др.

4. Метод интенсивного закаливания. Интенсивное закаливание подразумевает под собой методы закаливания, при которых возникает хотя бы кратковременный контакт обнаженного тела ребенка или части его тела (обычно закрытой одеждой) с интенсивными холодовыми (снег, ледяная вода, холодный воздух), тепловыми (вода, теплый воздух) факторами и факторами окружающей среды контрастной температуры (чередующиеся интенсивные холодовые и тепловые воздействия).

### Основными природными факторами закаливания являются:

- **Воздух** – это среда, постоянно окружающая человека. Он соприкасается с кожей - непосредственно или через ткань одежды и со слизистой оболочкой дыхательных путей;

- **Вода** – общепризнанное средство закаливания. Преимущество воды перед другими средствами закаливания заключается в том, что водные процедуры легко дозировать;

- **Солнце** – является сильно действующим средством закаливания. Солнечные лучи оказывают на организм общее укрепляющее действие, повышают обмен веществ в организме, лучше становится самочувствие, сон, кожа лучше регулирует теплообмен. Но солнце может оказывать и отрицательное действие. Поэтому надо к этой процедуре подходить очень осторожно. У младших детей особенно полезны солнечные ванны, но важен при этом индивидуальный подход. Проводить солнечные ванны надо в движении, но игры надо проводить спокойного характера. Солнечные ванны увеличиваются постепенно:

- в младших группах до 20-25 мин.

- в старших группах до 30-40 мин.;

- Правильно организованная прогулка.

### Система закаливающих мероприятий проводятся комплексно в течение всего дня:

1. Закаливание воздухом:

- Утренний приём детей в детском саду на свежем воздухе.
- Воздушные ванны с упражнениями.
- Сон с доступом свежего воздуха.
- Облегчённая одежда с учётом сезона.
- Воздушные ванны в спокойном состоянии.
- Солнечные ванны.
- Отдых в тени.
- Хождение босиком.
- Систематические прогулки на улицу, вне зависимости от погоды.

2. Закаливание водой:

- Умывание прохладной водой.

- Полоскание рта кипячёной, прохладной водой.
- Сезонное обливание ног водой.
- Влажное обтирание.

### 3. Другие процедуры:

- Пальчиковая гимнастика.
- Хождение босиком.
- Хождение по ребристой доске и солевым дорожкам.
- Элементы самомассажа.
- Сон без маечек.
- Дыхательная гимнастика.

Закаливание в режим дня повседневной жизни сводится к следующему:

- а) создание привычки к широкому пользованию свежим наружным воздухом в помещении;
- б) рациональная одежда;
- в) длительное пребывание на воздухе независимо от погоды;
- г) воспитание привычки к холодной воде.

Применение закаливания несколько видоизменяется в зависимости от времени года и от возраста детей. Все закаливающие процедуры должны проводиться ежедневно. Обтирание и обливание проводятся после сна, строго под наблюдением медицинских работников.

Оздоровительная работа в условиях ДОУ:

1. Сквозное проветривание.
2. Санитарный режим.
3.  $t_0 = 20-22^{\circ}\text{C}$ .
4. Индивидуализация режимных процессов с учетом здоровья и развития детей.
5. Оптимальный двигательный объем (4 ч в день).
6. Утренняя гимнастика.
7. Физкультурные занятия.
8. Подвижные игры.
9. Закаливание:
  - оздоровительные прогулки;
  - умывание прохладной водой;
  - воздушные ванны:
    - а) гимнастика после сна (с элементами дыхательной гимнастики);
    - б) дорожка здоровья;
    - в) облегченная одежда;
    - г) сон с открытой фрамугой.
10. Употребление лука, чеснока в осенне-зимний период.
11. Употребление витаминов в период вспышки заболеваний.
12. Витамины III блюда.

**РЕГУЛЯРНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ ГАРАНТИРУЮТ ТО, ЧТО ИХ ОРГАНИЗМ ПЕРЕСТАНЕТ ЧУТКО РЕАГИРОВАТЬ НА КОЛЕБАНИЯ ТЕМПЕРАТУР, НЕ ПЕРЕОХЛАЖДАЯСЬ И НЕ ПЕРЕГРЕВАЯСЬ. СООТВЕТСТВЕННО ЧАСТОТА ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРВИ СНИЗИТСЯ.**