

Закаливающие мероприятия для детей в детском саду

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.

Закаливание детей дошкольного возраста в ДОО состоит из системы мероприятий, включающих элементы закаливания в повседневной жизни, которые включены в режимные моменты и специальные мероприятия: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры, правильно организованную прогулку, являются частью физкультурных занятий.

Закаливание мы проводим путем комплексного воздействия природных факторов (солнца, воздуха, воды).

Закаливание солнцем

Летом наиболее эффективным мероприятием по закаливанию организма детей является применение солнечных ванн. Оно проводится на освещенном солнцем участке с кратковременным пребыванием по 5-6 минут в день, по мере появления загара, в течение дня может составить 40-50 минут.

Солнечные лучи оказывают благоприятное влияние на организм только при правильном использовании, в противном случае могут причинить вред. Обязательно голова ребенка должна быть покрыта головным убором, необходимо соблюдение питьевого режима.

Закаливание воздухом

Закаливание воздухом - наиболее доступное средство закаливания, которое подходит для всех детей. Воздушные ванны способствуют улучшению

обмена веществ, повышают аппетит, нормализуют сон. В зависимости от температуры воздуха различают: теплые - от 20 и выше, прохладные - 16-19 и холодные ванны - 15 и ниже. Наиболее переносимыми являются теплые воздушные ванны. С них и следует начинать закаливание воздухом. Принимая прохладные и холодные воздушные ванны, нужно активно двигаться - ходить или выполнять упражнения.

Режим дня ДООУ направлен на закаливание организма ребенка!

Прием детей в детский сад ежедневно с мая по сентябрь проводится на улице. Утренняя гимнастика также проводится на улице.

Дневной сон проходит часто без маек. Выполнение гимнастики в постели и хождение по массажным дорожкам также способствует закаливанию детского организма.

Одной из форм закаливания является хождение босиком, как форма механического и термического точечного массажа стоп, рефлекторно улучшающего деятельность сосудов верхних дыхательных путей.

Воздушные ванны также ежедневно применяются в нашем детском саду.

Закаливание водой

Водные процедуры возбуждают нервную систему, поэтому их следует проводить после утреннего или дневного сна. Вытирание кожи после любой водной процедуры сухим полотенцем обеспечивает хороший ее массаж, способствует лучшему кровообращению, а следовательно и питанию.

Традиционными водными процедурами, которые проводятся в детском саду, являются - обтирания, обливания.

В летний период с целью закаливания мы используем душ для ног, в основном, после прогулки. Душ действует сильнее, чем, например, обливание или обтирание, так как здесь к температурному фактору присоединяется эффект давления струи. Вода, льющаяся из душа под напором, оказывает массирующее действие. Во время прогулки в первой половине дня с детьми

проводятся игры с водой, организуются обливания стоп детей водой комнатной температуры. Это поднимает тонус мышечной системы, увеличивает работоспособность, придает бодрость, способствует подъему энергии.