

## **Организация закаливания дошкольников в летний период в условиях учреждения дошкольного образования**

**Оздоровительная работа с детьми в летнее время является составной частью системы лечебно-профилактических и воспитательных мероприятий.**

**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 необходимо учитывать состояние здоровья воспитанников, рекомендации медицинских работников.

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)

**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 время увеличивается на 30-40 секунд, доводя пребывание раздетыми до 15-20 минут.

Организация закаливающего мероприятия – **хождение босиком** по различным покрытиям ( песок, гравий, трава и т.д.) с целью укрепления свода стопы. Начинать надо закаливание в теплые, солнечные дни с температурой воздуха + 22 С , постоянно увеличивая время с 2-3 минут до 10-12 минут.

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).

## **Памятка по контрастному обливанию ног детей в летний период**

**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°C, затем - 35–36°C, и опять 24– 25°C. Каждые 3-4 дня температуру теплой воды повышают на 1-2°C до 40°C, а холодной соответственно снижают до 18°C. 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**

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°C, постепенно увеличивая время с 2-3 минут до 10-12 минут. Можно организовать хождение с использованием элементов « дорожки здоровья».

## **Памятка по закаливанию детей воздухом летом**

### **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°C, во 2-м – +20– +25°C. 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°C. 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.