

Методы закаливания необходимо включать в режимные процессы, используя естественные природные факторы (воздух, воду, рассеянные лучи солнца):

ежедневные оздоровительные прогулки (не реже двух раз в день общей продолжительностью не менее 3 ч 20 мин — 4 ч в зависимости от режима учреждения дошкольного образования);

многократное умывание в течение дня;

полоскание полости рта водой комнатной температуры после каждого приема пищи;

дневной (ночной) сон при открытых окнах (избегая сквозняков);

ходьба босиком в течение дня: до и после сна, в любое время по желанию детей (от 2—5 мин в группе первого раннего возраста до 15—20 мин в старшей группе); по траве, песку.

При закаливание воспитанников с использованием естественных природных факторов (воздух, вода, солнечные лучи) необходимо придерживаться выполнения следующих требований:

учет индивидуальных особенностей ребенка и состояние здоровья;

постепенное увеличение дозировки и силы закаливающего фактора;

последовательность процедур;

систематичность закаливания;

комплексность.

Перед началом закаливания необходима консультация педиатра, а при проведении закаливающих процедур следует учитывать врачебные рекомендации и поведенческие реакции ребенка. Дети 1 группы здоровья (практически здоровые дети) и 2 группы здоровья (с функциональными нарушениями соматофункционального характера) не имеют ограничений при проведении закаливающих процедур. Для детей 2 группы здоровья, имеющих предрасположенность к частым ОРВИ, заболеваниям бронхолегочной системы, закаливание проводится с учетом состояния здоровья. Организация закаливания детей 3 и 4 групп здоровья, имеющих хронические заболевания в стадиях компенсации, субкомпенсации и декомпенсации и сниженные функциональные возможности организма, требует постоянного медицинского контроля.

Наряду с постепенностью следует строго выполнять принцип последовательности проведения закаливающих процедур. Начинать закаливание необходимо с минимально воздействующих факторов (воздушные ванны) с последовательным переходом к солнечным и водным процедурам. Нельзя прерывать закаливание без серьезных на то оснований, так как при этом исчезают те приспособительные

механизмы, которые были выработаны организмом в процессе закаливания, и вновь повышается чувствительность к воздействию фактору.

Комплексность закаливания дошкольников – это не только сочетание различных закаливающих мероприятий, но и совместная деятельность педагогов, медицинских работников и семьи.

### **Закаливание воздухом**

Воздушные ванны являются наиболее мягкой специальной закаливающей процедурой. Местные воздушные ванны – это обнаженные руки и ноги во время утренней гимнастики, физкультурных и музыкальных занятий, хождение босиком; общие воздушные ванны дети получают при переодевании, смене белья, а в летнее время находясь на открытом воздухе в облегченной одежде или без одежды в майке и трусах.

Одежда детей во время прогулки должна изменяться в зависимости от погодных условий.

Продолжительность воздушных ванн в дошкольном учреждении ограничена режимными моментами: длительностью утренней гимнастики, физкультурного и музыкального занятий, прогулками.

### **Закаливание водой**

К общим закаливающим процедурам относятся умывание, мытье рук, ног, гигиенические ванны, полоскание рта, игры с водой и песком и т. д. Специальные водные закаливающие процедуры в порядке нарастания силы раздражения распределяются следующим образом: обтирание, обливание, ванна (душ), купание в открытом или закрытом водоеме. Сила раздражения водой достигается увеличением площади сопротивления, снижением температуры воды и удлинением времени воздействия.

Выполнение стоматологической программы «Кариес» (во время утреннего умывания или после обеда) – ежедневная чистка зубов с 2-х летнего возраста увлажненной щеткой, а с 3-х лет - с использованием детской зубной пасты.

Организация с 2-х летнего возраста полоскания рта водой комнатной температуры после каждого приема пищи (процедура проводится в туалетной комнате).

Наиболее приемлемыми для дошкольного закаливающими мероприятиями считаются водные процедуры местного значения: ножные ванны, обливание голени и стопы, контрастное обливание ног.

Ножные ванны являются не только хорошим закаливающим средством, но и способствует профилактике плоскостопия у детей. Закаливание данным способом

проводят, опуская ноги детей в емкость с водой 36°C. Впоследствии каждые 3-4 дня температура снижается на 1-2°C и доводится до 15-16°C, после чего целесообразно перейти на обливание ног.

Местное обливание ног (голени и стопы) оказывает большой раздражающий эффект, должно проводиться при температуре воздуха не ниже 20°C. Длительность процедуры начинается с 15сек, постепенно увеличивается до 35сек. Начальная температура воды 30°C, конечная – 14-16°C. Эффект закаливания будет в том случае, если прохладную воду лить на теплые ноги ребенка.

Контрастное обливание ног проводят поочередно холодной (24-25°C) и теплой (35°C) водой. Постепенно температура теплой воды увеличивается до 40°C, а холодной снижается до 18°C. Заканчивается процедура сухим растиранием ног до покраснения. После процедуры ноги вытирают сухим индивидуальным полотенцем.

При проведении закаливающих процедур следует помнить, что во время заболевания ребенка и в период выздоровления, а также после профилактических прививок, как правило, требуется выдержать паузу от 5 дней до 2-х недель.

Примечание: для проведения водных процедур (гигиенического мытья ног после прогулки) должны быть необходимые условия: наличие решетки, емкостей для воды, лейки, индивидуальные полотенца, стульчики или скамьи.

### **Закаливание солнечным и ультрафиолетовым светом**

Закаливание с применением светового потока включает в себя естественные ванны и использование искусственных световых источников. В летнее время года солнечные ванны рекомендуются принимать после проведенного курса воздушных ванн. На голову ребенка надевается легкая светлая шапочка или косынка. Одновременное пребывание под солнечными лучами для детей 2-3 лет должны быть 1,5-3 мин, для детей 3-6 лет – 3- мин. В течение 15-20 дней доза облучения увеличивается, для младших детей до 15- мин, для старших – до 25-30 мин.

Организация хождения босиком по различным покрытиям (песок, гравий, трава и др.) с целью укрепления свода стопы. Начинать закаливание следует в теплые, солнечные дни с температурой воздуха +22°C, постепенно увеличивая время с 2-3 мин до 10-12 мин.