



**СЛУЖБА ЗДОРОВЬЯ ГОСУДАРСТВЕННОГО  
БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ДЕТСКИЙ САД № 26  
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**Консультация  
для педагогов  
«Закаливающие процедуры дома и в  
дошкольном учреждении»**



**Санкт – Петербург**

## Основные принципы и средства закаливания.

С давних времен использовались и сейчас остаются основными и самыми действенными средствами закаливания естественные силы природы: солнце, воздух и вода.

Целью физического воздействия является воспитание здоровых, стойких, мужественных людей, активных и бесстрашных защитников Родины. Закаливание организма детей служит той же цели.

Закаливание чаще всего рассматривается как процесс приспособления организма к меняющимся условиям погоды и климата. Но говоря о закаливании как средстве физического воспитания, мы имеем в виду не только приспособление организма, происходящее под влиянием неблагоприятных условий. Закаливание надо рассматривать как сознательное применение в определенной системе мероприятий, повышающих сопротивляемость организма, воспитывающих способность быстро и без вреда для здоровья применяться к различным условиям внешней среды. Закаливание следует начинать с самого раннего детства и продолжать в течение всей жизни, видоизменяя формы и методы его применения в зависимости от возраста. Оздоровительное значение воздушных, солнечных ванн, водных процедур, несомненно. Закаленные дети меньше болеют, легче переносят заболевания. Доступность средств закаливания заключается в том, что они всегда под рукой, главное в том, что можно использовать в том или ином виде, в любое время года, в любых условиях. Они не требуют сложной аппаратуры и специальных кабинетов; способы их применения в умелых руках не представляют затруднений.

Существуют несколько обязательных правил.

Во-первых, любые закалывающие процедуры надо проводить систематически. При нерегулярном их проведении организм не может выработать необходимые реакции. Закаливание нельзя проводить как бы впрок. Если закалывающиеся процедуры прекращаются (обычно в холодное время года), то образовавшиеся в организме условия связи на раздражения холодом быстро угасают и сопротивляемость снижается. Поэтому при изменении условий, связанных с сезоном года, следует не отменять закалывающие процедуры, а просто несколько изменить их.

Во-вторых, следует соблюдать принцип постепенности в увеличении силы раздражающего воздействия. Это необходимо для успешного приспособления организма к изменяющимся условиям. Особенно важна постепенность при закаливании детей раннего возраста, организм которых не способен быстро реагировать на холодные факторы.

В - третьих, очень важно учитывать индивидуальные особенности ребенка, его реакцию на применяемые раздражители. Закаливание можно проводить только при положительном отношении ребенка к процедуре.

Большое значение имеет и заинтересованность детей. Личный пример взрослых также имеет большое значение: если взрослые сами боятся холода, не любят прогулок, вряд ли они смогут воспитать детей закаленными.

Необходимо учитывать состояние здоровья ребенка, особенности его высшей нервной деятельности. Более осторожно проводить закаливание ослабленных и часто болеющих детей.

### "ВОДА"

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

Принцип постепенности легче всего выдержать именно при применении воды: можно взять воду той температуры, которая нужна в данном случае, постепенно снижая ее.

При проведении водных процедур с детьми дошкольного возраста следует придерживаться следующих правил:

1. Надо, чтобы дети к воде подходили с теплым телом, при этом нужно, чтобы в помещении, где это происходит, температура должна соответствовать принятым для данного возраста, а также, чтобы детям не приходилось долго ожидать своей очереди.

2. Надо проследить за своевременным появлением покраснения кожи. Если эта реакция запаздывает, надо способствовать ее наступлению, тщательным растиранием кожи полотенцем "до красноты".

3. Чем холоднее вода, тем короче должно быть время ее "соприкосновения с телом".

Существует несколько отдельных способов закаливания водой:

1. Обтирание - самая нежная из всех водных процедур. Его можно применять во всех возрастах, начиная с младенческого. Обтирание производится смоченной в воде материей, ткань которой должна удовлетворять следующим условиям: хорошо впитывать воду, не быть слишком мягкой. Желательно, чтобы рукавички были хорошо смочены, но вода не должна с них капать. После обтирания тело растирают сухим полотенцем. Обтирание сопровождается легким массирующим действием, а массаж всегда делают от периферии к центру, поэтому конечности надо обтирать снизу вверх (руки от кисти, ноги от стопы). Снижение температуры на один градус через 2-3 дня.

2. Обливание - бывает местное и общее. Местное обливание: обливание ног, чаще всего используется в яслях и младших группах. Начальная температура воды +30, затем доводят до +18, а в старших группах до +16. Время обливания ног 20-30 секунд. Общее обливание надо начинать с более высокой температуры преимущественно летом, а в осенне-зимний период надо организовать так, чтобы вода охватывала, возможно, большую поверхность тела, спину, затем грудь и живот, затем правый и левый бок. После окончания - растереть полотенцем. Время под струей 20-40 секунд. Душ действует сильнее, чем простое обливание. Вода из душа оказывает массирующее действие, ощущается как более теплая, чем даже вода при обливании.

3. Купание проводится в естественных условиях, то есть в водоемах (реке, озере, море) в летнее время - является одним из лучших способов закаливания. Можно купать детей с раннего возраста, начиная с температуры +24 - 26 воздуха и не ниже +22 воды, более закаленных детей можно купать при температуре +19 - 20 воды. Длительность пребывания в воде увеличивается от 1-2 минут до 5-8 мин. после купания всегда должны быть движения.

Купание противопоказано детям с заболеванием сердца, болезнями почек, почечных лоханок, детям, недавно перенесшим плеврит, воспаление легких.

В каждом отдельном случае вопрос о применении купания решается врачами.

## "ВОЗДУХ"

Воздух - это среда, постоянно окружающая человека. Он соприкасается с кожей - непосредственно или через ткань одежды и со слизистой оболочкой дыхательных путей. Из специальных мер закаливания воздухом в детских садах применяются: сон на воздухе, в холодное время и воздушные ванны. В детском саду мы используем воздушный режим.

## "СОЛНЦЕ"

Закаливающее значение действия солнца своеобразно. 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.

Солнечные ванны лучше принимать с 8 до 9 ч и с 15 ч до 16 ч. Начинать надо после еды, чтобы прошло не меньше полутора часа, и до начала еды за полчаса. Надо опасаться перегревов. Нужны светлые панамки. Если ребенок перегрелся, надо накрыть лицо полотенцем, отвести в тень, умыться, дать воды.

В детском саду закаливание осуществляется путем включения элементов закаливания в повседневную жизнь детей и проведения, специальных мер закаливания.

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.

#### Организация закаливания летом.

Закаляя детей дошкольного возраста, мы ставим перед собой следующие конкретные задачи:

- повысить стойкость детского организма в борьбе с заболеваниями (так называемыми "простудными" и другими);
- приучать детей чувствовать себя хорошо в различных меняющихся условиях;
- воспитывать у детей потребность в свежем воздухе, приучать их не бояться холодной воды и других факторов закаливания;
- воспитывать умение преодолевать трудности.

Наиболее широкие возможности для оздоровления предоставляются летом. Использование в полной мере таких естественных факторов природы, как солнце, воздух, вода, обогащение питания свежими фруктами, повышение двигательной активности, все это благоприятно влияет на здоровье детей.

Закаливание в режиме повседневной жизни сводится к следующему:

- создание привычки к широкому пользованию свежим наружным воздухом в помещении;
- рациональная одежда;
- длительное пребывание на воздухе независимо от погоды
- привычка к прохладной воде.

## Методика проведения закаливающих процедур.

1. Закаливание воздухом начинается с проветривания помещения, в результате которого температура воздуха в комнате должна снизиться более чем на 1°C. Помещение проветривают несколько раз в день в холодное время года и постоянно в теплое.
2. Наиболее мягкой закаливающей процедурой являются воздушные ванны. Сначала проводятся местные воздушные ванны, когда у ребенка обнажены только руки и ноги (например, во время утренней гимнастики). Позднее применяют общие воздушные ванны при обнажении всего тела ребенка. Продолжительность воздушной ванны увеличивается постепенно, достигая 5-8 мин.

Температуру воздуха в помещении надо постепенно снижать на 1-2°C через 2-3 дня. Начинают закаливающие процедуры при обычной температуре воздуха 21-22°C. Конечная температура воздуха 16-18°C. При этом необходимо следить за признаками переохлаждения (появления «гусиной кожи»). У детей с аллергическими реакциями охлаждение организма наступает быстрее.

3. Закаливание водой начинают с самых слабых воздействий, которые вскоре заменяются общими процедурами. Наиболее мягкой водной процедурой является влажное обтирание, после которого кожу ребенка необходимо растереть мягким сухим полотенцем. Сначала обтирают руки и ноги, затем все тело.

К местным процедурам относится обливание ног водой. При этом смачивают нижнюю половину голени и стопы. Обливание ног проводят при  $t^{\circ}$  воздуха в помещении не ниже 20°C.

К местным водным процедурам относятся местные ванны для рук и ног. Ручные ванны можно проводить во время игры с водой. Ножные ванны оказывают не только местное, но и общее воздействие на организм ребенка. Ножные ванны проводятся детям с 1,5 лет. Сначала ребенку моют ноги теплой водой, затем все более холодной (снижают  $t^{\circ}$  через 4-5 дней на 1°C и доводят до 22°C, детям старшим 18°C). Продолжительность ножной ванны от 1 до 3 мин. Ноги должны быть при этом теплыми. В этом случае воздействие холодной воды вызывает соответствующую реакцию со стороны кровеносных сосудов. При обливании или мытье холодных ног такой реакции не наступает. Поэтому обливание ног нужно проводить после дневного сна.

4. Закаливание солнцем происходит обычно во время прогулок. Продолжительность солнечных ванн от 2-3 до 10 мин. одномоментное. Очень важно следить за индивидуальной реакцией ребенка на облучение, не допуская перегревания.
5. Древнейший способ закаливания – хождение босиком. Существует много способов тренировки к босохождению. Утром и вечером нужно ходить босиком по комнате от 15 до 30 мин. Каждый день время удлиняется на 10 мин. и доводится до 1 часа. Особенно хорошо действует хождение босиком по твердому грунту земли или мелкому гравия. Огрубевшая кожа на ступнях притупляет болевые ощущения и возбудимость к холоду.
6. Для закаливания носоглотки рекомендуется ежедневно утром и вечером полоскать горло холодной водой. Начальная  $t^{\circ}$  воды 23-28° понижая через каждую неделю на 1-2° и постепенно доводить до  $t^{\circ}$  воды из крана водопровода.

Практически здоровые дети могут сразу начинать закаливающие полоскание, начав с  $t^{\circ}$  25° снижая ее каждые 2-3 дня.

Закаливание детей требует немалых усилий и упорства. Только набравшись терпения, вы добьетесь гармонии организма с природой, их благоприятного взаимодействия. Действие закаливающих факторов должно ощущаться детьми как естественное и приятное. Тогда верными друзьями будет – солнце, воздух и вода.

Традиционные виды закаливания детей:

- утренний прием на свежем воздухе, гимнастика
- оздоровительная прогулка
- воздушные ванны
- воздушные ванны с упражнениями
- сон с доступом свежего воздуха
- умывание в течение дня прохладной водой
- полоскание рта прохладной водой
- хождение босиком до и после дневного сна
- хождение босиком по «дорожке здоровья»
- (массажные коврики) после дневного сна
- солнечные ванны.

Примерная схема закаливания детей от двух до семи лет.

Температура воздуха в помещении, где находится ребенок, + 18, + 20градусов.

1. Воздушная ванна—10—15 минут. Ребенок двигается, бегаёт; одетый в трусики, майку с короткими рукавами, тапочки на босу ногу или короткие носочки. Часть времени (6—7 минут) отводится на гимнастические упражнения из приведенного комплекса.
2. Умывание водой, температура которой с +28 градусов снижается к концу года закаливания летом до +18, зимой до +20. Дети старше двух лет моют лицо, шею, руки до локтя, старше трех— верхнюю часть груди и руки выше локтя. Исходная температура воды для детей старше трех лет тоже +28, а минимальная летом +16, зимой + 18 градусов.
3. Дневной сон летом с доступом свежего воздуха, зимой—в хорошо проветренной комнате при температуре + 15 +16 градусов.
4. Сон без маечек. Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены тёплые носочки на ноги и вторые одеяла. Разумеется, температура в спальне не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.
5. Прогулка два раза в день при температуре до -15 градусов продолжительность от 1—1,5 часа до 2—3 часов.
6. В летнее время солнечные ванны от 5—6 до 8—10 минут два-три раза в день; пребывание на свежем воздухе и в тени неограниченно.
7. Полоскание рта (дети двух— четырех лет), горла (дети старше четырех лет) кипяченой водой комнатной температуры с добавлением настоя ромашки или шалфея два раза в день—утром и вечером. На каждое полоскание используется около 1/3 стакана воды.

### КОМПЛЕКС ЗАКАЛИВАНИЯ №1 (сентябрь, октябрь, ноябрь)

Оборудование:

Дорожка «Зигзаг»

Ребристая доска

Канат (скакалка)

Ленточки

Коврики с пуговицами

Стаканчики для полоскания рта  
 Закаливание после сна.  
 Лежа в кровати.

1. А щенята, как проснутся обязательно зевнут, потянутся потянутся, ловко хвостиком махнут.	потягивание поочередно на правом и левом боку руки перед собой, ладони вместе, показ махов
2. А котята спинки выгнут, Перед тем, как прогуляться	выгнуть спину, стоя руках и ногах
3. Ну, а мишка косолапый Широко разводит лапы То одну, то обе вместе А когда зарядки мало Начинает все сначала	руки опущены, ноги вместе поднять руки вверх и развести в стороны на счет два скрестить повторить только с ногами

Выход из спальни  
 Воздушное закаливание,  
 гимнастика после сна с нестандартным оборудованием.

1. Зашагали ножки, топ, топ, топ! Прямо по дорожке, топ, топ, топ. Ну-ка веселее, топ, топ, топ. Вот как мы умеем, топ, топ, топ.	ходьба по змейке (дорожка зигзаг)
2. Вот лягушки по дорожке Скачут, вытянувши ножки: Ква-ква, ква-ква.	И.п. руки на поясе, ноги вместе, прыжки на двух ногах, через «ручеек», с продвижением вперед.
3. Тут проходим не пройти, Тут веревка на пути.	руки опущены вдоль туловища, подлезание под канат (скакалку).
4. Дети встали в кружок, Увидали флажок. Кому дать, кому флаг поднять? Встали детки в кружок И подняли флажок!	ноги на ширине плеч, руки с ленточками опущены, стоя в кругу поднять руки вверх и посмотреть на руки.
5. На одной ноге стой-ка Буд-то ты солдатик стойкий. Ногу левую к груди Да смотри не упади. А теперь стой на левой Если ты солдатик смелый!	ноги вместе, руки произвольно опущены, стоя в кругу поднять поочередно левую ногу, руки в стороны, правую ногу.
6. Вот как кружится волчок, Прожуж-ж-жал и на бочок!	руки опущены, кружатся на месте, потом приседают, склонив голову на бок, опираясь о пол, руки в стороны.
7. Раздувайся пузырь, раздувайся большой, оставайся такой, да не лопайся.	глубокий вдох через нос, выдох через рот (одновременно показывая руками как надувается пузырь).

Полоскание рта.  
 Буль-буль-буль- зовет вода,

Полоскать наш рот пора.  
 Чтобы зубы не болели,  
 Хорошо продукты ели.  
 Набери воды ты в рот  
 Губы как замок закрой  
 И воду назад – вперед  
 Зубы ею ты помой.

КОМПЛЕКС ЗАКАЛИВАНИЯ №2  
 (декабрь, январь, февраль)

Оборудование:  
 Ребристая доска  
 Канат (скакалка)  
 Коврики с пуговицами  
 Снежинки  
 Стаканчики для полоскания рта  
 Закаливание после сна.  
 Лежа в кровати.

1. Все проснулись – улыбнулись С боку на бок повернулись Сладко-сладко потянулись	И.п. руки вдоль туловища - повороты на правый бок, левый бок, потягивание поочередно на правом и левом боку
2. Какие мы хорошие Какие мы пригожие	руки поднять вверх массажные движения рук и ног
3. Вот к нам солнышко пришло Стало весело светло	ноги вместе, руки поднять и развести в стороны
4. Громче музыка играй Нас на зарядку приглашай.	встать на ноги, ходьба на месте, высоко поднимая ноги

Выход из спальни  
 Воздушное закаливание,  
 гимнастика после сна с нестандартным оборудованием.

1. Через прыгалки поскачем По дорожке далеко, Не сумел бы даже мячик, Так подпрыгнуть высоко.	И.П. руки на поясе, ноги вместе, прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
2. Широко раскинул ветки Возле дома старый клен Выгнул спину кот соседский, Физкультуру любит он.	руки опущены вдоль туловища, ноги на ширине плеч, ходьба по ребристой доске. руки подняты вверх над головой, в стороны, нагнуться, прогнув спину, подлезть под скакалку
3. По подошве как граблями Проведем массаж И полезно и приятно – Это всем давно понятно.	руки на поясе ходьба по массажным коврикам
4. И снежиночки сейчас	руки опущены вдоль туловища, подняться на носочки



Улететь хотят от нас.	подуть на «снежинки»
-----------------------	----------------------

Полоскание рта

В рот воды глоток возьми

Губы плотно ты сожми

Быстро щеки надувай

Водой зубы полоскай

А водичку не глотай

В раковину выливай.

### КОМПЛЕКС ЗАКАЛИВАНИЯ №3

(март, апрель, май)

Оборудование

ребристая доска

коврики с пуговицами

мешочки с песком

кегли

стаканчики для полоскания рта

Закаливание после сна.

Лежа в кровати.

1. Все проснулись – улыбнулись С боку на бок повернулись Сладко-сладко потянулись	И.п. руки вдоль туловища - повороты на правый бок, левый бок, потягивание поочередно на правом и левом боку
2. Какие мы хорошие Какие мы пригожие	руки поднять вверх- массажные движения рук и ног
3. Вот к нам солнышко пришло Стало весело светло	ноги вместе, руки поднять и развести в стороны
4. Громче музыка играй Нас на зарядку приглашай.	встать на ноги, ходьба на месте, высоко поднимая ноги

Выход из спальни

Воздушное закаливание,

гимнастика после сна с нестандартным оборудованием

1. Мы походим на ногах	Ходьба на носочках
2. И как серый волк, волчище И как мишка косолапый,	Ходьба по коврикам с пуговицами с высоким подниманием ног
3. Как зайчишка прыг-прыг, И лисичка шмыг-шмыг	Прыжки с ноги на ногу ходьба по ребристой доске, по мешочкам с песком,
4. Пробежим неслышно	Бег между кеглями

5. Свежим воздухом подышим.	Стоя руки вверх – вдох, опустить – выдох
--------------------------------	--

Полоскание рта.

Мы поели и попили  
Свои зубы загрязнили  
Надо крошки с них убрать  
И водой пополоскать.