

Закаливание в летний период

Противопоказания для закаливания в летний период не должно быть. Исключение составляют лишь дети с острыми заболеваниями. Детям после острых неосложненных заболеваний (ОРВИ, грипп, ангина) и часто болеющим рекомендуется облучение только отраженными и рассеянными солнечными лучами.

Воздух — самый доступный закаливающий фактор. Правильный воздушный режим в помещении должен соблюдаться путем регулярных проветриваний. Наиболее эффективно сквозное проветривание, которое проводится в отсутствие детей. В присутствии детей рекомендуется аэрация помещений за счет одностороннего открытия окон. При солнечной погоде, несильном ветре и температуре наружного воздуха выше 18° С следует держать постоянно открытыми все окна, при температуре ниже 18° С или сильном ветре — один оконный проем, при температуре ниже 16° С и дождливой погоде — все фрамуги.

Температура воздуха в помещении должна быть 18—21° для детей старшего дошкольного возраста и 19—22° для младших дошкольников, что обеспечивает состояние теплового комфорта. При этих температурах одежда детей должна состоять из двух слоев (хлопчатобумажное белье и легкое хлопчатобумажное платье), носков и босоножек на ногах. При температуре воздуха в помещении ниже 18° С для старших дошкольников и ниже 19° С для младших дошкольников одежда заменяется на более теплую (байковую или полушерстяную), носки — на гольфы. При 15—16° С дополнительно надевается трикотажная шерстяная кофта и вместо гольф колготки. При температуре воздуха в помещении выше 22° С детей оставляют в трусах и майках.

Одежда для прогулки должна изменяться в зависимости от погодных условий (см. таблицу), времени дня, вида деятельности и индивидуальных особенностей ребенка. Первые 2—3 нед (период адаптации) в загородных условиях детей следует одевать теплее. По мере привыкания к этим условиям для закрепления и поддержания эффекта от специальных закаливающих процедур детей одевают в более легкую одежду.

Световоздушная ванна является одной из специальных закаливающих процедур. Наибольший эффект она оказывает, если проводится на открытом воздухе. Различают местные и общие воздушные ванны. Световоздушная ванна должна проводиться ежедневно, при неустойчивой погоде и перепадах температуры наружного воздуха ее продолжительность может сокращаться. Возможна замена общей ванны на местную. В дождливые дни и при температуре воздуха ниже 18° С воздушные ванны проводятся в помещении.

Воздушные местные ванны принимаются в процессе утренней гимнастики, физкультурных занятий, при переодевании до и после сна.

Общие световоздушные ванны на открытом воздухе начинают с 5 мин в кружевной тени деревьев при температуре воздуха 19—20° С для старших и 20—21° С для младших дошкольников, доводя до 30—40 мин. При температуре воздуха выше 22° С дети принимают воздушные ванны в течение всей прогулки.

В солнечную погоду дети находятся на солнце сначала 5—6 мин один раз в день, а после появления загара — 3—4 раза по 10—15 мин. Во время воздушной ванны дети одеты в трусы, босоножки с носками, на голове — панамки.

При наличии чистого травяного покрытия или гладкого грунта дети могут принимать воздушные ванны и играть в подвижные игры босиком, что оказывает существенный закаливающий эффект и является профилактикой плоскостопия.

Для хождения босиком на каждой прогулочной площадке следует оборудовать специальную дорожку. Она состоит из 5—8 ящиков размером 50х30 см. Ящики заглублены на 8—10 см в грунт вплотную друг к другу. Их заполняют различным материалом (песок, мелкая галька, керамзит). Чтобы повысить эффект закаливания дорожка в теплые дни (температура воздуха

22° и выше) поливается водой, для чего рядом с ней устраивают фонтанчики.

Использовать **воду** с целью закаливания следует в сочетании с гигиеническими процедурами (умывание, мытье ног, купание, обливание). В летний период дети умываются холодной водой из-под крана. При этом постепенно расширяется площадь воздействия: первые 2—3 нед моют лицо, кисти рук, следующие 2 нед — лицо, кисти рук, шею, предплечье, еще через неделю — лицо, шею, грудь, кисти рук, предплечье и т. д. Для поддержания закаливающего эффекта следует широко использовать игры с водой, игры в бассейнах, фонтанчиках.

Для проведения специальных водных закаливающих мероприятий используют маркированные легкие полиэтиленовые баки (2 штуки), ковш объемом 1 л для местных обливаний, кувшин или лейки объемом 2—2,5 л для общих обливаний, деревянные мостки, индивидуальные маркированные полотенца.

Если дети ранее получали закаливающие процедуры, то в летний период проводят общие водные процедуры. Следует помнить, что некоторые нуждаются в более слабых закаливающих воздействиях — местных обливаниях с постепенным переводом их на общие. Обливание может проводиться на открытом воздухе на отгороженном от ветра участке при температуре воздуха не ниже 20°С, а при более низкой температуре воздуха — в помещении. Водные процедуры проводятся, как правило, после прогулки детей.

Обливание ног можно проводить двумя способами. При первом способе постепенно снижают температуру (воды с 28—30 до 18°С для детей младшего и до 16°С для детей старшего дошкольного возраста (каждые 1—2 дня на 1°). При втором способе ноги обливают водой сначала прохладной (18° — для младшего и 16° — для старшего дошкольного возраста), потом теплой (36—35° С), а затем опять прохладной и т. д. В холодное дождливое время можно проводить более щадящее контрастное обливание (теплая — прохладная — теплая).

Общее обливание начинают водой температурой 35—40° С, постепенно снижая ее до 24—26° С для младших и 24° С для старших дошкольников.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

1. Воздушные ванны
2. Световоздушные и солнечные ванны
3. Водные процедуры
4. Босохождение
5. Повышение резистентности организма:
 - включение в рацион питания свежих овощей, фруктов, соков
 - обеспечение питьевого режима в течение всего дня

Воздушные ванны являются фактором наименьшего воздействия на организм ребенка по сравнению с водными процедурами. Тем не менее проведение данной процедуры требует специального контроля, поскольку при неправильном ее использовании дети могут исчерпать свои адаптивные возможности к изменению температуры и переохладиться.

При проведении воздушной ванны необходимо постепенно обнажать тело ребенка: вначале руки, затем ноги, далее обнажают тело до пояса, и лишь затем ребенка можно оставить в трусах.

Наиболее рационально закаливать детей воздушными ваннами, сочетая их с различными видами движений, которые проводятся на утренней гимнастике, на дневной и вечерней прогулке.

В дождливые дни и при температуре воздуха на улице ниже 18 градусов, воздушные ванны проводятся в помещении при соблюдении теплового режима.

Температура воздуха в помещении:

- старший дошкольный возраст (5-7 лет) – 18-21 градус
- младший дошкольный возраст (3-5 лет) – 19-22 градуса

При солнечной погоде, несильном ветре и температуре наружного воздуха выше 18 градусов следует держать все окна постоянно открытыми.

При температуре ниже 18 градусов, наличии сильного ветра – открыт один оконный проем.

При температуре ниже 16 градусов и дождливой погоде – должны быть постоянно открыты все фрамуги.

Эффективность воздушных ванн обеспечивается за счет длительного пребывания детей на свежем воздухе и соответствием одежды тепловому режиму в помещении и во время прогулки.

Методика проведения световоздушных и солнечных ванн разработана Г.Н.Сперанским и Е.Д. Заблудовской и подробно представлена в схеме.

Водные процедуры являются эффективным средством для увеличения адаптационных возможностей развивающегося организма ребенка дошкольного возраста. Использовать воду с целью закаливания нужно в сочетании с гигиеническими процедурами при умывании, мытье ног и т.п. Проведению водных процедур должны предшествовать воздушные ванны.

В летний период водные процедуры проводятся в зависимости от наличия имеющихся условий и индивидуальных характеристик состояния здоровья ребенка. Самыми доступными являются такие, как обширное умывание, мытье ног прохладной водой, игры с водой.

Перечень противопоказаний при проведении закаливающих мероприятий в ДОУ

1. Негативное отношение и страх ребенка.
2. Отсутствие полного контакта и сотрудничества с семьей.
3. Срок менее пяти дней после выздоровления от острых заболеваний или профилактической прививки.
4. Срок менее двух недель после обострения хронического заболевания.
5. Карантин в детском учреждении или по месту жительства, наличие случаев нейроинфекций в окружении ребенка в течение последнего месяца.
6. Высокая температура.
8. Ревматизм и диабет в семейном анамнезе.

Солнечные ванны.

Закаливание солнечными лучами в детском возрасте должно быть несколько ограничено. Детям нельзя принимать солнечные ванны в таком объеме, как взрослым. Солнечные ванны дети принимают во время прогулки, спокойной игры. Лишь после появления загара на теле ребенка его пребывание на солнце можно увеличить до 10 мин., а вначале продолжительность солнечных ванн не должна превышать 5-6 мин. Надо учитывать настроение, самочувствие ребенка, аппетит, сон. Для детей от 3 до 7 лет применение солнечных ванн (на все стороны тела) в течение дня рекомендуется в пределах 4-5 мин. в среднем за один раз.

Методика проведения солнечных ванн:

1. Солнечные ванны проводит воспитатель.
2. Принимать солнечные ванны можно не позже чем за 1 час до еды и не раньше чем через 1,5 часа после еды. Нельзя принимать их натощак.
3. При приеме солнечных ванн рекомендуется двигаться: ходьба, игры с мячом и т.п. Неверно распространенное мнение, что солнечная ванна должна приниматься лежа.
4. Во время солнечной ванны следует защищать голову от прямых солнечных лучей. Наличие головного убора (шапочка с козырьком, х/б панамы) обязательно!
5. Наиболее благоприятным для принятия солнечных ванн считается время до 10-11 часов утра.
6. При приеме солнечных ванн необходим контроль. Резкое покраснение кожи, обильное потоотделение - сигналы, что организм не справляется с нагрузкой. Нужно немедленно перейти в тень.
7. По окончании солнечных ванн рекомендуется отдых в тени.

Перед тем как приступить к приему солнечных ванн, следует в течение 2-3 дней принимать свето-воздушные ванны, т.е. находиться в обнаженном виде в тени, не подвергая тело воздействию прямых солнечных лучей.*

Воздушные ванны.

Хорошо действуют на детей дошкольного возраста воздушные ванны, при которых дети находятся в обнаженном виде в тени, не подвергая тело воздействию прямых солнечных лучей. Несмотря на то, что воздушные ванны оказывают достаточно мягкое воздействие, их применение также требует соблюдения определенных правил.

Методика проведения:

1. Применять их можно не позже чем за 1 час до еды и не раньше чем через 1,5 часа после еды; нельзя принимать их натощак.
 2. Для приема воздушных ванн оптимальным считается время от 8 до 18 часов.
 3. Рекомендуется их сочетать с умеренной мышечной активностью - ходьбой, легкими физическими упражнениями и т.п.
 4. Место для приема воздушных ванн должно быть защищено от резкого ветра.
 5. Во время воздушной ванны необходим контроль за самочувствием. При теплых воздушных ваннах сигналом их неблагоприятного влияния являются: обильное потоотделение, резкое покраснение кожи; при прохладных и холодных - озноб, холодная дрожь, «гусиная кожа». В обоих случаях надо тотчас же прекратить процедуру и продолжительность последующих ванн несколько сократить.
- Воздушную ванну рекомендуется сочетать с утренней гигиенической гимнастикой и умыванием. Врачи и гигиенисты предлагают несколько способов дозирования воздушных ванн, когда они выполняются как самостоятельная процедура.
- При температуре воздуха 22-24^oС продолжительность первой ванны 3 мин., а каждой последующей на 3 мин., больше. Например, пятая ванна займет 15 мин.
- При температуре воздуха 19-21^oС продолжительность первой воздушной I ванны 2 мин. и каждая последующая увеличивается на 2 мин. Значит, для четвертой ванны отведено 8 мин.
- При температуре воздуха 16-18^o С длительность первой воздушной ванны составляет 1 мин., каждая последующая увеличивается на 1 мин.*

Водные процедуры.

Систематическое применение водных процедур (умывание, обтирание, обливание) оказывает положительное действие на обмен веществ, нервную систему, жизнедеятельность всего детского организма. В отличие от закаливания солнцем и воздухом формы применения воды для закаливания чрезвычайно разнообразны.

Умывание – самый доступный в быту вид закаливания водой. Детям рекомендуется ежедневно умывать не только лицо и руки, но также шею и верхнюю часть груди до пояса. Начинать надо тепловатой водой (30-32 °С), постепенно снижая температуру до комнатной, а затем использовать воду из-под крана.

Обтирание – наиболее мягко действующая водная процедура. Выполняется следующим образом: смоченной рукавичкой или концом полотенца обтирают руки, шею, ноги, сразу вытирая насухо до легкого покраснения. Температура воды для влажных обтираний детей должна быть в следующих пределах: в 3 года – начальная 34-33 °С, а предельная 30-28 °С; в 4-5 лет – соответственно 33-32 °С и 26-24 °С; в 6-7 лет – 30-32 °С и 22-18 °С.

Обливание – более сильная закаливающая процедура, которую желательно проводить после нескольких процедур обтирания. Первоначально температура должна быть 32-34 °С, через каждые три дня ее снижают на 1 градус. Можно довести ее до 23-20 °С для детей младшего дошкольного возраста и до 18 °С – для 6-7-летних.*

Дети младшего и старшего дошкольного возраста моют лицо, шею, кисти рук до локтей.

Примерная схема закаливания детей **от двух до семи лет**

Температура воздуха в помещении, где находится ребенок, 18-20 С.

1. Воздушная ванна -10-15 мин. Ребенок двигается, бегает, одетый в трусики, майку с короткими рукавами, тапочки на босу ногу или короткие носочки. Часть времени (5-7 мин.) отводится на гимнастические упражнения.
2. Умывание водой, температура которой с + 28С снижается к концу закаливания летом до + 18^о С. Дети моют лицо, шею, руки до локтя. Исходная температура для детей старше 3 лет тоже +28С, а минимальная летом +16 С.
3. Дневной сон в хорошо проветренной комнате при температуре 16-15 С
5. В летнее время солнечные ванны от 5-6 до 8-10 мин. два-три раза в день; пребывание на свежем воздухе в тени неограниченно.
6. обливание ног после прогулки с постепенным снижением (каждые 5-7 дней на 1 градус) температуры воды с +28С до +18 С, детям старше 3 лет – до +16 С.

Мытьё ног тёплой водой.

Проводится ежедневно после прогулки в умывальной комнате, под руководством воспитателя и совместно с помощником воспитателя.

Методика проведения:

Ноги нужно мыть проточной водой комнатной температуры (примерная температура воды от +22 до +28 градусов) с мылом на деревянной решётке с помощью душа. Вытираются ноги насухо только индивидуальным полотенцем или одноразовым бумажным полотенцем. Сушатся и хранятся полотенца в умывальной комнате.

Босохождение по массажным дорожкам.

Проводится под контролем воспитателя ежедневно после дневного сна. Массажную дорожку составляют из пособий и предметов, способствующих массажу стопы (ребристая дорожка, резиновые коврики, кольца с резиновыми шипами и т.д.). Дети занимаются босиком, в трусиках и майках (или без маек).

Методика проведения:

Дети идут босиком по массажным дорожкам друг за другом сначала в быстром темпе (2-2,5 мин), потом в среднем темпе (1,5-2 мин) и переходят на спокойную ходьбу (1,5-2,5 мин) с дыхательными упражнениями. Допускается проводить при открытых фрамугах в течении 5-7 мин

Игры с водой.

Игры с водой проводятся на прогулке, при установившейся тёплой погоде (температура воздуха +22 градуса и выше).

Время процедур – от 10 мин. и больше.

Методика проведения:

Игры с водой проводятся в плескательных бассейнах или тазиках.

Примерный перечень для игр-экспериментов:

Нырки: мячики, шарики, резиновые игрушки.

Ёмкости для переливания воды разной формы и величины.

Воронки, фильтры из бумаги, сетки, марли.

Лейки (с ситечком, с дудочками разной толщины).

Губки поролоновые разного цвета, размера, формы.

Соломинки разного диаметра и длины.

Предметы разной тяжести.

Предметы из разного материала (дерево, железо, пластмасса).

2. Поделки из бумаги, природного материала (кораблики, кора, скорлупа...)

Питьевой режим.

Питьевой режим обеспечивается в течение всего дня, по желанию детей.

Замену питьевой воды в чайнике производить каждые 3 часа.

Методика проведения:

На прогулку посуду для питья выносят на подносе.

Одноразовая посуда для питья выносится в полиэтиленовом пакете с маркировкой «Чистая посуда». Для использованной посуды – с маркировкой «Грязная посуда».

Количество чашек должно быть больше количества детей.

Кипячёная вода в чайнике должна быть заранее охлаждена.

Можно использовать бутилированную минеральную, ключевую или питьевую воду промышленного изготовления. Необходимо иметь сертификат качества от завода-изготовителя или торговой фирмы.