

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение детский сад №17 комбинированного вида  
Приморского района Санкт -Петербурга**



**Тема: «Закаливание детей в детском саду  
летом»**



## *Закаливание детей в детском саду*

Под закаливанием принято понимать воспитание наибольшей устойчивости, приспособляемости организма к различным факторам среды.

В процессе закаливания вырабатываются защитные реакции в ответ на климатические изменения. Использование отдельных средств закаливания повышает общую способность организма реагировать на любые неблагоприятные раздражители. Ребёнок становится менее подверженным любым заболеваниям и легче справляется с ними, происходит лучшее развитие организма.

Природными факторами закаливания являются воздух, вода и солнечная радиация. Самое мягкое воздействие на организм оказывают воздушные процедуры. Влияние воздуха на организм зависит и от его физических качеств: температуры, теплопроводности, влажности, давления, скорости движения и т. п. Более сильным является закаливание водой. Принцип постепенности при использовании этого средства должен выдерживаться особенно тщательно. Закаливание солнцем – эффективный способ оздоровления и полноценного роста и развития, но использовать солнечные лучи нужно осторожно и умеренно, так как они оказывают очень сильное воздействие.

Физиологические механизмы закаливания действуют наиболее эффективно в связи с определёнными, постепенно меняющимися раздражителями. Прекращение закаливающих процедур быстро приводит к утрате защитных свойств организма.

При организации закаливания необходимо соблюдать следующие требования:

- систематичность в течение всего года, с учётом сезонных явлений;
- строгая постепенность увеличения силы раздражителя;
- последовательность раздражения;
- учёт состояния здоровья, типологических особенностей ребёнка, домашних условий и условий детского учреждения (индивидуальный подход);
- учёт эмоционального состояния ребёнка;
- связь с режимом, с организацией всей деятельности ребёнка.

При проведении закаливающих процедур в дошкольном учреждении всех детей по состоянию здоровья делят на три группы:

- 1 – здоровые дети;

- 2 – дети, с которыми закаливание проводится ограниченно. К ним относятся дети, предрасположенные к частым катарам верхних дыхательных путей, ангинам, другим простудным заболеваниям;
- 3 – дети, которым закаливающие мероприятия в условиях детского сада противопоказаны:
- 4 – имеющие острые хронические воспалительные процессы;
- 5 – с пороком сердца;
- 6 – страдающие желудочно-кишечными заболеваниями.

При проведении всех закаливающих процедур воспитатель совместно с медицинскими работниками осуществляет врачебно-педагогический контроль, учёт состояния здоровья, индивидуальных особенностей каждого ребёнка.

Закаливание – ведущий метод повышения неспецифической сопротивляемости детского организма к целому ряду неблагоприятных факторов. Прекращение его ведёт к быстрому угасанию выработанных рефлексов:

- у детей 2-3 лет через 10-12 дней,
- у 7-летнего ребёнка – через 12-15 дней.

## ***Виды закаливания, применяемые в дошкольном учреждении***

### **Воздушное закаливание**

Воздушное – закаливание воздухом.

Температура воздуха в группах должна быть:

- до 3-х лет – 22°С;
- 3 – 4 года – 21°С;
- 5 – 7 лет – 20-18°С.

Детей постепенно приучают находиться в помещении при одностороннем проветривании. Сквозное проветривание доводят до 16°С и прекращают.

### **Воздушные ванны**

С детьми 1 младшей группы принимают воздушные ванны через 30-40 минут после еды, с детьми 2 младшей группы – через 1-1,5 часа.

Воздушные ванны сочетают с подвижными играми или гимнастикой. Начинают (в одежде – майка, трусы, мягкая обувь) закаливание в одежде и по мере закаливания доводят одежду до трусов, если можно – босиком.

Начинают принимать воздушные ванны с 1-2 минут, постепенно увеличивают до 15-40 минут. Температура воздуха снижается через 3-4 дня. Для детей до 2 лет – доводится до 20°С, от 2 до 7 лет – 14-15°С.

После пробуждения в постели под контролем воспитателя дети выполняют 3-4 дыхательных упражнения. Затем под дугой ребёнок босиком выполняет подлезание, затем ходьба по ребристой доске или резиновому коврику с шипами.

### ***Оформление схемы по закаливанию***

В схеме отмечают:

- температура помещения;
- закаляющиеся дети – «+»
- болеющие дети – «б»;
- дети, находящиеся в отпуске – «о»;
- медотводы – «м».

Если ребёнок из первой группы болел тяжело или долго, после выхода с больничного закаливание для него проводится с повышением температуры воды на 2-3° (по сравнению с той, в которой на момент его выхода после болезни закаляются дети данной группы) в течение 3-4 дней, затем он получает те же процедуры, что и вся группа.

Если ребёнок болел недолго и нетяжело, он сразу же подключается к основной группе. Для детей ДЧБ закаливание назначает и консультирует педиатр.

### ***Медицинские отводы от закаливания***

- ангина фоллекулярная – 2 недели;
- острый бронхит – 2 недели;
- пневмония – 2 недели;
- гнойный отит – 1 неделя;
- скарлатина – 3 недели;
- болезнь Боткина – 3 недели;
- острый нефрит – 3-4 недели;
- тонзиллит – 2 недели;

### ***Примерная схема закаливания часто болеющих детей***

(до 3-х лет)

Температура воздуха в помещении +20°С - +18°С.

1. Воздушная ванна с утренней гимнастикой. Продолжительность – 10-15 минут (на зарядку – 6-7 мин).
2. Умывание водой температурой от +28°С летом. Дети старше 2-х лет моют лицо, шею, руки от локтя.
3. Дневной сон летом – на свежем воздухе
4. Прогулка два раза в день при температуре воздуха - +30°С до -15°С.
5. В летнее время пребывание под лучами солнца от 5-6 до 8-10 минут в день по 2-3 раза.

Источник: «Дошкольное воспитание», 1985г., №4, с. 45.

### ***Примерная схема закаливания часто болеющих детей***

(старше 3-х лет)

Температура воздуха в помещении +19°С - +18°С.

1. Воздушная ванна с утренней гимнастикой. Продолжительность – 10-15 минут (на зарядку – 6-7 мин).
2. Умывание водой с постепенным снижением температуры от +28°С летом. Дети моют лицо, шею, руки выше локтя, верхнюю часть груди.
3. Дневной сон летом – на свежем воздухе
4. Прогулка два раза в день при температуре воздуха - +30°С до -15°С.
5. В летнее время пребывание под лучами солнца от 5-6 до 10-15 минут в день по 2-3 раза.

## **Перечень противопоказаний, для проведения закаливающих процедур**

- Негативное отношение и страх ребенка.
- Срок менее пяти дней после выздоровления от острых заболеваний или профилактической прививки.
- Срок менее двух недель после обострения хронического заболевания.
- Карантин в детском саду или в семье.
- Высокая температура в вечерние часы.
- Для того чтобы закаливающие процедуры дали результат, нужно соблюдать определенные **правила закаливания**:
- Закаливание должно проводиться систематически, ежедневно.
- Постепенно переходить от слабых раздражителей к более сильным раздражителям.
- Учитывать индивидуальные особенности организма ребенка.
- Обязателен положительный настрой малыша к закаливающим процедурам.



## *Побудки, закаливающие мероприятия*

### *Гимнастика пробуждения в постели*

#### *Комплекс №1(Зайчишки)*

Проснись дружок, и улыбнись.  
С боку на бок повернись,  
И в зайчишку превратись  
(поворачиваются направо, затем  
налево).  
Чтобы прыгнуть дальше всех,  
Зайка лапки поднял вверх.  
Потянулся и .... прыжок  
(тянутся, лежа на спине,  
опускают руки вниз).  
На спине лежат зайчишки,  
Все зайчишки шалунишки:

Ножки дружно все сгибают,  
По коленкам ударяют.  
Вот увидел он лисичку,  
Испугался и затих  
(прижать руки к груди,  
затаить дыхание).  
Мы лисичку обхитрим,  
На носочках побежим  
(лежа на спине, движение ногами,  
имитирующие бег).  
Были вы зайчишками,  
Станьте ребятами

#### *Комплекс № 2. (Медвежата)*

Проснись дружок, и улыбнись.  
С боку на бок повернись  
И в медвежонка превратись  
(поворачиваются направо, затем  
налево).  
Медвежата в чаще жили,  
Головой своей крутили!  
Вот так. Вот так  
Головой своей крутили  
(повороты головой).  
Вот мишутка наш идет,  
Никогда не упадет.  
Топ-топ, топ-топ,  
Топ-топ, топ-топ.

(имитация ходьбы).  
Мед медведь в лесу нашел –  
Мало меду, много пчел  
(махи руками).  
Мишка по лесу гулял,  
Музыканта повстречал.  
И теперь в лесу густом  
Он поет под кустом.  
Дыхательная гимнастика.  
Глубокий вдох,  
На выдох: «М-М-М».  
Были медвежатами,  
Станьте же ребятами.

### ***Комплекс № 3. (Я на солнышке лежу)***

Солнышко проснулось	(лежа на животе, движения ногами).
И нам всем улыбнулось (дети улыбаются).	А теперь поплыли дружно, Делать так руками нужно (движения руками).
Вспомним солнечное лето, Вспомним вольную пору.	Вышли на берег крутой, И отправились домой (имитация ходьбы).
Вспомним речку голубую И песок на берегу (Воспитатель говорит: «Повернитесь на живот, пусть ваши спинки погреются на солнышке»).	Дыхательная гимнастика: «Гребля на лодке» (сидя, ноги врозь) вдох – живот втянуть (руки вперед), выдох – живот выпятить (руки в стороны). (5-6 раз).
Я на солнышке лежу, Я на солнышко гляжу. Только я все лежу, И на солнышко гляжу	А теперь гуськом, гуськом К умывальнику бегом.

### ***Комплекс № 4 (Дождь)***

Что такое, что мы слышим? Это дождь стучит по крыше. А теперь пошел сильней, И по крыше бьет быстрее (ударяют подушечками пальцев одной руки по ладошке другой).	(машут руками) Вот к нам солнышко пришло, Стало весело, светло (поворачивают голову направо, налево).
Вверх поднимем наши ручки И дотянемся до тучки (поднимают руки вверх, потягиваются)	А теперь на ножки встанем, И большими станем (И.п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх – вдох, опустить вниз – медленный выдох с произношением слова Ух-х-х).
Уходи от нас скорей, Не пугай ты нас, детей	



### *Комплекс № 5. (Тили-дон)*

Тили-тили-тили-дон,  
Что за странный перезвон.  
То будильник наш звенит,  
Просыпаться нам велит.  
Прогоню остатки сна  
Одеяло в сторону.  
Нам гимнастика нужна  
Помогает здорово.  
Мы проснулись, потянулись.  
С боку набок повернулись,  
И обратно потянулись.  
И еще один разок,  
С боку набок повернулись,  
И обратно потянулись.  
Ножки мы подняли,  
На педали встали.  
Быстрее педали я кручу,

И качу, качу, качу.  
Очутились на лугу.  
Крылья пестрые порхают,  
Это бабочки летают.  
Встанем у кроватки дружно.  
И посмотрим мы в окно.  
Шел петух по двору,  
Крикнул нам «Ку-ка-ре-ку!»  
Крыльями похлопал,  
Ножками потопал.  
Ну и мы в ответ ему  
Крикнем все «Ку-ка-ре-ку!»  
Наши ножки, наши ножки  
Побежали по дорожке.  
Движения выполняются в  
соответствии со словами).

## *Гимнастика около кровати*

### *Комплекс №1 «Стрекоза».*

И.п. – стоя между кроватями.	(присед)
Вот такая стрекоза,	И на кустиках роса.
(встать на носки, руки вверх через стороны)	(наклоны вперед, прогнувшись)
Как горошины, глаза.	Мы ладошки отряхнули,
(соединить указательный и большой пальцы обеих рук в круг, приставить к глазам («очки»), повороты в стороны)	(хлопки перед собой, руки поочередно вверх-вниз)
А сама, как вертолет,	Улетела стрекоза.
(вращения предплечьями назад-вперед с полуповоротом	(мелкие частые движения кистями, руки в стороны)
Влево, вправо, назад, вперед.налево-направо; наклоны в стороны)	Попрыгунья испугалась,
И на травушке – роса,	Только песенка осталась.
	(руки за голову, наклоны влево-вправо, ладони сложить рупором и «петь»: «Д-з-з-з, д-з-з-з, з-з»).

### *Комплекс № 2 «У меня спина прямая».*

И.п. – узкая стойка, руки за спину, сплетены в замок.	(ходьба на месте).
У меня спина прямая, я наклонов не боюсь	Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два
(наклон вперед):	(повороты туловища)!
Выпрямляюсь, прогибаюсь,	Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать
поворачиваюсь	(действия в соответствии с текстом).
(действия в соответствии с текстом).	Наклонюсь туда-сюда! Ох,
Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два	прямешенька спина
(повороты туловища)!	(наклоны туловища)!
Я хожу с осанкой гордой, прямо	Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два
голову держу	(повороты туловища)!

### ***Комплекс № 3 «Мы проверили осанку».***

И.п. – стойка руки на пояс или за спину.

Мы проверили осанку  
(ходьба на носках на месте)

И свели лопатки.

Мы ходили на носках,

А потом на пятках

(ходьба на пятках).

Мы идем, как все ребята

(ходьба на месте),

И как мишка косолапый

(ходьба на внешнем своде стопы).

Потом быстрее мы пойдем

(бег на месте)

И после к бегу перейдем.

(ходьба на месте)

### ***Комплекс № 4 «Веселая физкультура».***

И.п. – стоя между кроватями.

Состязание, ребятки,

Мы начнем сейчас с зарядки

(ходьба с резкими движениями рук в стороны),

Для чего нужна зарядка?

(встать на носки, руки вверх – потянуться)

Это вовсе не загадка –

Чтобы силу развивать

(присесть – встать, держать осанку)

И весь день не устать!

(наклон назад – выпрямиться)

Если кто-то от зарядки

(бег с высоким подниманием бедра, держать осанку)

Убегает без оглядки –

Он не станет нипочем

Настоящим силачом!

(повороты туловища направо – налево)