

ФОРМЫ И ПРИЕМЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

1. Обширное умывание.

Ребёнок должен:

- открыть кран с водой, намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.
- Намочить обе ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».
- Намочить правую ладошку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».
- Намочить обе ладошки и умыть лицо.
- Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

Примечание.

Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т.д.

2. 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 спальном комнате не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.

3. Сухое растирание.

После утренней гимнастики, физкультурного занятия, во время гимнастики после сна воспитатель надевает на руку махровую рукавичку и растирает ребёнка. Затем варежка сбрасывается в специальную ёмкость и сдаётся в стирку.

4. Рижский метод закаливания

На резиновый коврик с шипами, одетый в чехол, смоченный 10% раствором поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) ребёнок становится босиком и шагает на месте (начиная с 5-7 и до 16 сек). После этого ребёнок встаёт на сухой коврик и топает на нём в течение 15 сек. Затем водой из-под крана протереть руки, шею, лицо.

Начиная со средней группы, дети полощут рот йодно-солевым раствором (на 1 литр воды 1 ст. ложка соли и 3-4 капли йода). Вода комнатной температуры.

Данный метод рекомендуется проводить после дневного сна или после проведения зарядки.

5. Профилактика

1. Точечный массаж по методу Уманской
2. Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий
3. Гимнастика с элементами хатха-йога
4. Комплексы по профилактике плоскостопия
5. Комплексы по профилактике нарушений осанки + сон без маек и подушек
6. Дыхательная гимнастика
7. Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин)
8. Прогулки + динамический час
9. Закаливание:
 - Сон без маек
 - Ходьба босиком
 - Чистка зубов и полоскание полости рта

- Обширное умывание
- Рижский метод закаливания (топтание по коврику с шипами, по влажной салфетке, смоченной в солевом растворе + полоскание полости рта йодно-солевым раствором или травяными настоями)

10. Оптимальный двигательный режим

6. Коррекция

Упражнения на коррекцию плоскостопия

7. Мероприятия на период повышенной заболеваемости гриппа и ОРЗ

1. Лук, чеснок
2. Полоскание полости рта чесночным настоем перед прогулкой (с 1.10 по 1.05)

8. Закаливание носоглотки чесночным раствором

Цель: профилактика и санация полости рта при ангинах, воспалительных процессах полости рта

Приготовление:

1 зубчик чеснока на 1 стакан воды.

Чеснок размять, залить охлаждённой кипячёной водой и настоять 1 час. Раствор использовать в течении 2-х часов после приготовления

Методические рекомендации:

- Применять как лекарственное средство (известно со времён Гиппократов), которое очищает кровь, убивает болезнетворные микробы, как средство против ОРЗ, ОРВИ.
- Полоскать горло, кому необходимо можно капать в нос.
- Применять с 1 октября по 30 апреля ежедневно после занятий, перед выходом на прогулку.

8. Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам

Группы раннего возраста

1. Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлением жалоб родителей.
2. Утренняя гимнастика – 8.10
3. Точечный массаж в игровой форме
4. Постепенное обучение полосканию рта
5. Прогулка: дневная 10.00 – 11.10; вечерняя 17.30 – 18.30
6. Оптимальный двигательный режим
7. Перед прогулкой полоскание (приём внутрь 1ч.л.) чесночным настоем
8. «Чесночные» киндеры (с октября по апрель)
9. Фитонциды (лук, чеснок)
10. Сон без маек и подушек
11. Гимнастика в кровати с дыхательными упражнениями после сна
12. Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия

2 младшая группа

1. Приём детей на улице (при температуре выше -15°)
2. Утренняя гимнастика в группе 8.15
3. Точечный массаж по методике Уманской до или после завтрака
4. Полоскание полости рта после завтрака, обеда, ужина. Постепенное обучение чистки зубов
5. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения

6. Физкультурные занятия (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
7. Перед прогулкой полоскание полости рта чесночным настоем (с октября по апрель)
8. «Чесночные» киндеры
9. Фитонциды (лук, чеснок)
10. Прогулки: дневная 10.30-11.40; вечерняя 17.45-18.30
11. Оптимальный двигательный режим
12. Сон без маек и подушек
13. Дыхательная гимнастика в кровати
14. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы (с 3 квартала)
15. Закаливание: рижский метод закаливания
16. Элементы обширного умывания
17. После полдника полоскание полости рта отварами трав

Средняя группа

1. Приём детей на улице (при температуре до -15°)
2. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
3. Точечный массаж по методике Уманской до завтрака с бальзамом «Звёздочка»
4. Чистка зубов после завтрака и полоскание полости рта после обеда
5. Физкультурные занятия в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
6. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения
7. Перед прогулкой полоскание полости рта чесночным настоем (с октября по апрель)
8. Чесночные «киндеры»
9. Фитонциды (лук, чеснок)
10. Прогулки: дневная 10.15 – 11.50; вечерняя 17.30 – 18.30
11. Оптимальный двигательный режим
12. Сон без маек и подушек
13. Дыхательная гимнастика в кроватях
14. Закаливание: рижский метод
15. Обширное умывание, ходьба босиком
16. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы
17. После полдника полоскание полости рта отварами трав

Старший дошкольный возраст

1. Приём детей на улице (при температуре до -15°-18°)
2. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
3. Точечный массаж по методике Уманской до завтрака с бальзамом «Звёздочка»
4. Чистка зубов после завтрака и полоскание полости рта после обеда
5. Физкультурные занятия в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
6. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения, массаж ушных раковин
7. Перед прогулкой полоскание полости рта чесночным настоем (с октября по апрель)
8. Чесночные «киндеры»

9. Фитонциды (лук, чеснок)
10. Прогулки: утренняя 7.00 – 8.00; дневная 10.45 – 12.10; вечерняя 17.45 – 18.30
11. Оптимальный двигательный режим
12. Сон без маек и подушек
13. Дыхательная гимнастика в кроватях
14. Закаливание: рижский метод
15. Обширное умывание, ходьба босиком
16. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы
17. После полдника полоскание полости рта отварами трав

9. Закаливающие воздушные ванны для тела

Способы закаливания

1. Дети ежедневно в любое время года 15—20 мин. играют (в одних плавках) в простые игры типа «Я на солнышке лежу», «Загораю».
 2. *Сухое растирание* салфеткой или специальной рукавицей рук, ног, плеч, груди самим ребенком.
 3. Растирание раздетого ребенка сухой салфеткой с легким пощипыванием кожи и похлопыванием.
 4. *Игра «Я — массажист»*: дети попарно делают друг другу массаж спины, «рисую» контуры железнодорожного пути и приговаривая: «Рельсы-рельсы, шпалы-шпалы, поезд-поезд».
 5. *Влажное растирание*. Раздетого ребенка взрослые быстро обтирают влажным теплым полотенцем, после чего ему предлагается 10 мин. быстро побегать (Догонялки, «Обгонялки»). Через 10 мин. процедура повторяется, а затем ребенок растирается сухим полотенцем. При этом фиксируется эмоциональное состояние ребенка.
- Во время приема воздушных ванн весьма эффективен особый *поглаживающий массаж*. Его можно делать и одетому в легкую одежду ребенку. Массаж делается очень нежно, почти незаметно, легкими прикосновениями к телу ребенка (вдоль позвоночника легко поглаживается спина ребенка двумя пальцами от шеи до копчика; затем снизу вверх вдоль позвоночника от копчика к шее; поглаживание от плеч к позвоночнику растопыренными пальцами и т.д.).

10. Контрастные ванночки для рук и ног

Способы закаливания:

- I. Ребенку предлагается постоять в горячей воде (температура 36° С) 7—8 сек. Затем он переходит на 3—4 сек. в ванночку с прохладной водой (температура S °С). Затем процедура повторяется, после чего ноги протираются досуха и желается индивидуальный массаж пальцев ног и стоп ребенком или воспитателем. В массаж стоп входят растирание, пощипывание и похлопывание с пожеланиями: «Будь здоровым, крепким, сильным».
- Постепенно температура холодной воды понижается.
- II. В группу в маленьком ведре вносится снег (зимой) или охлажденная вода летом). Дети снегом (водой) растирают руки до ощущения сильного тепла, после чего руки ополаскиваются теплой водой и протираются сухим полотенцем.
 - III. Дети садятся на скамеечки, растирают стопы ног снегом. Первую неделю растирание проводится воспитателем. После растирания ноги ополаскиваются, вытираются насухо и делается массаж стопы.

Дополнительный эффект закаливанию придают наблюдения детей за тем, как гам воспитатель проводит закаливающие процедуры: ходит по снегу, растирает свои ноги или обливается холодной водой.

11. Закаливание носоглотки.

Полоскание рта и горла. Игра «Волшебный напиток»

Дети садятся на ковре в позе факира, перед ними ставится вода в бокалах. Каждому ребенку предлагается представить, как он превращается в доброго волшебника, которому все подвластно. Дети закрывают глаза, расслабляются, а открыв глаза, произносят «волшебные» слова: Я хороший, добрый ребенок. Всем детям в группе я желаю здоровья. Пусть все будут добрыми и красивыми, Милыми и счастливыми.

Дети делают пассы над бокалом с водой, движения спонтанные — какие подсказывает собственное воображение ребенка, и добавляют: «Водичка вкусная и приятная. Я никогда не буду болеть. Я здоров». Дети полощут рот, промывая водой всю полость. После этого со звуком «а...а...а», подняв голову, полощут рот.

12. Контрастное закаливание

Воздушные процедуры

Укрепление здоровья детей в дошкольных учреждениях — первостепенная задача педагогического и медицинского персонала. Закаливающие и развивающие мероприятия составляют основу воспитательно-оздоровительного процесса, цель которого — снизить заболеваемость детей.

Для закаливания дети должны быть одеты в двуслойную одежду: хлопчато-бумажное белье (майка, трусы), фланелевое платье или рубашку, на ногах — тапочки, колготки (носки, гольфы). По мере закаливания (постепенно) можно перейти на однослойную одежду.

Важнейшим закаливающим средством должны быть прогулки продолжительностью 4—5 часов в день, включающие подвижную игру с повышенным двигательным режимом, в которой преобладают упражнения циклического характера (оздоровительный бег, прыжки, игры с мячом). Выходить на прогулку стоит в любую погоду, кроме сильного ветра или проливного дождя.

Детям до трех лет нельзя гулять при температуре ниже — 15°C. Дети по старше могут гулять при температур до — 20 °C.

Следует так организовать прогулку, чтобы она была интересно для детей.

Народные групповые игры способствуют поддержанию активного двигательного режима.

Нельзя допускать, чтобы зимой руки и ноги детей были мокрыми. Известно, что кисти и стопы содержат множеств терморецепторов, непосредственно связанных со слизистой дыхательных путей, поэтому при охлаждении воз можно быстрое проявление рефлекторного влияния на слизистую в вид кашля, насморка, чихания и т.д.

Практика показывает, что любые воздействия воздуха пониженной температуры оказывают полезный закаливающий эффект, тренируя вегетативные сосудистые реакции, т.е. улучшая физическую терморегуляцию.

Этому же содействуют и такие режимные моменты, как переодевание ребенка, выполнение утренней зарядки и др.

К нетрадиционным методам относится контрастное воздушное закаливание в пульсирующем режиме. Его методика весьма проста и требует минимальных организационно-технических затрат. Закаливающая зарядка проводится после ночного

или дневного сна и продолжается 12—15 минут, в течение которых дети перемещаются из «холодной» комнаты в «теплую» с обязательным музыкальным сопровождением.

13. Зарядка после дневного сна проводится следующим образом.

- В спальном помещении к концу сна температура воздуха снижают и поддерживают в пределах +13 °С.
- В 15 часов дети просыпаются от звуков музыки и, еще лежа в постели, в течение 2—3 минут выполняют 3—4 физических упражнения. Например, имитируют ходьбу, подтягивая на выдохе ноги к груди (поочередно правую-левую) и выпрямляя их, делают руками и ногами перекрестные и параллельные движения, покачивают согнутыми в коленях ногами вправо и влево с противоположным движением рук, а также выполняют различные движения в положении лежа на животе, на боку и др.
- По команде — хлопок в ладоши или удар в бубен — дети встают с постели, быстро меняют одежду, а затем в течение 1—1,5 минут выполняют циклические движения умеренной степени интенсивности (бег, бег на месте, ходьба).
- Особое внимание уделяется подбору дыхательных упражнений, дольку контрастные воздействия дыхательные пути осуществляются с помощью ритмичного спокойного литания или глубоких форсированных вдохов и медленного выдоха.
- После этого следует перебежка в «теплое» помещение (игровое), в котором температура воздуха поддерживается в пределах 21—24° С.

Занятия, которые проходят в теплом помещении, направлены на поддержание у детей интереса к закаливающим процедурам и создание у них положительного эмоционального настроения.

На этом этапе предлагаются:

- разнообразные подвижные игры со словесным сопровождением для дополнительной тренировки голосового аппарата;
- подвижные игры с включением заданий на развитие воображения;
- разучивание и выполнение новых, нестандартных физических упражнений и танцевальных элементов, развивающих прежде всего координационные возможности;
- различные виды ходьбы, маршировка, разнообразные построения и перестроения для развития ориентации в пространстве.

Возможно использование комнаты со спортивными снарядами и инвентарем для развития и укрепления свода стопы.

Этот инвентарь располагается так, чтобы все дети могли заниматься одновременно, переходя от одного снаряда к другому.

Характер пребывания в «теплом» помещении в целом отличается от пребывания в «холодном» более спокойным темпом, чтобы дети не перегревались, выполняя физические упражнения.

Количество перебежек из одной комнаты в другую с пребыванием в каждой комнате от 1—1,5 мин. должно быть не менее шести. Заканчивается процедура быстрыми перебежками из «холодной» комнаты в «теплую» в ходе игр типа «Самолетики», «Перелетные птицы», «Спутники планет».

При проведении контрастного воздушного закаливания контраст температур должен увеличиваться только постепенно — от минимального, равного 3—4 °С в начале проведения процедур до 15 °С у детей 4 лет и до 20 °С у детей 6 лет (спустя 2 месяца). Ритмичная мажорная музыка, сопровождающая контрастные воздушные ванны, положительно влияет на эмоциональное состояние детей.

14. Водные процедуры

Контрастное водное закаливание эффективнее воздушного, что обусловлено значительно более высокой теплоемкостью и соответственно более высокой охлаждающей способностью воды по сравнению с воздухом. Нами предложена следующая методика контрастного водного закаливания.

- Закаливающая процедура осуществляется в помещении с температурой воздуха 24—25 °С и воды в бассейне +27—30 °С. Заходят дети в бассейн-ванну, прежде приняв теплый душ.
- После непродолжительного плавания и игры в воде воспитатель-методист, проводящий закаливающую процедуру, обливает детей водой из шланга (в виде дождя), температура которой ниже, чем в бассейне. Процедура повторяется 5—6 раз. Общее время пребывания детей в бассейне 10—15 минут. Время увеличения контраста температур до максимального — около 1,5 месяцев и зависит от возраста детей и частоты проведения занятий в бассейне.
- При наличии четырех душевых установок можно применять другой метод контрастного закаливания.
- После плавания в бассейне дети принимают контрастный душ в двух рядом расположенных кабинках, поочередно переходя из одной в другую. Температура воды в первой кабинке — +36—38 °С, во второй — +32—33 °С (пребывание в каждой — 29—30 сек.).
- Через 7—10 дней разница температур увеличивается до 6—8 °С для детей 3—4 лет и до 18—20 °С для детей 5—6 лет. Причем высокой эффективности закаливания можно достичь только путем постепенного увеличения контраста температур.
- Процедура заканчивается интенсивным растиранием банным полотенцем.

При проведении водного закаливания следует неукоснительно соблюдать правило: проводить его не ранее чем через 30—40 мин. после еды.

Эффективность закаливания возрастает, если процедуры проводятся и в домашних условиях.

Целесообразно рекомендовать родителям в качестве закаливания контрастный душ.

Технически это выглядит следующим образом.

- Ребенок встает под душ (температура воды — +34—36 °С) на 30—35 сек., после чего его обливают из заранее приготовленной емкости водой, температура которой на 2 °С ниже, чем вода в душе.
- Затем процедура повторяется. Весь процесс занимает 4—5 мин.
- Через 1—2 недели разницу температур воды увеличивают до 4 °С и постепенно за 2 месяца доводят ее до 15—16 °С.
- Заканчивается процедура растиранием кожи ребенка махровым полотенцем.

Процедуры закаливания должны выполняться повседневным соблюдением «температурной гигиены», которая исключает перегревание и обеспечивает тонизирующее влияние изменения температуры окружающей среды.

Одним из обязательных условий любого вида закаливания следует считать создание рациональной температурной воздушной среды дома и в детском саду.

Для такой рациональной среды не подходит «комфортная» температуру которую нередко рекомендуют в некоторых руководствах и пособиях (количество вырабатываемого организмом тепла в этих условиях, особенно в состоянии ограниченной подвижности, эквивалентно теплоотдаче или на сколько превышает ее).

Температура воздуха, которую следует постоянно контролировать по комнатному термометру, не должна превышать $+20^{\circ}\text{C}$. Это обеспечивается проветриванием и регулицией подачи тепла в батареи отопительной системы.

Сквозное проветривание до температуры $+16^{\circ}\text{C}$ и ниже в течение 5-6 мин. проводят 4—5 раз в отсутствии детей. При этом температура обычно восстанавливается через 20—30 мин.