

Консультация для педагогов «Система закаливания детей дошкольного возраста в различные периоды».

Выполнил: Лозгачева Е.Н.

Холодный период года (сентябрь-май):

- воздушные ванны во время переодевания, утренней гимнастики и физкультурных занятий;
- прогулка 2 раза в день (t от 20 сила ветра 7 м/с до +30);
- физкультурные занятия (два в зале, одно на воздухе);
- ходьба босиком по полу и массажным дорожкам после сна;
- умывание водой комнатной температуры (t 20-22 С);
- полоскание рта после приема пищи (вода кипяченая комнатной температуры t 20-22 С);
- полоскание горла после обеда (вода кипяченая комнатной температуры t 20-22 С).

Теплый период года (июнь-август):

- утренний прием на воздухе;
- утренняя гимнастика на воздухе;
- воздушные ванны во время переодевания и физкультурных занятий;
- прогулка 2 раза в день;
- солнечные ванны (от 10 до 15 минут в облегченной одежде под прямыми солнечными лучами), чередовать с пребыванием в тени;
- сон с доступом свежего воздуха;
- физкультурные занятия на воздухе;
- ходьба босиком по массажным дорожкам после сна в группе, ходьба босиком на участке

- умывание водой комнатной температуры t 20-22 С).
- полоскание рта после приема пищи (вода кипяченая комнатной температуры t 20-22 С);
- полоскание горла после обеда (вода кипяченая комнатной температуры t 20-22 С);
- мытье лица, рук до локтя после прогулки;
- гигиеническое мытье ног;
- игры с водой.

При работе с детьми мы обязательно соблюдаем основные принципы закаливания:

- осуществление закаливание при условии, что ребёнок здоров;
- недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства);
- тщательный учёт индивидуальных особенностей ребёнка, его возраста, возможности повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям;
- интенсивность закаливающих процедур увеличиваю постепенно и последовательно, с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания;
- систематичность и постоянство закаливания.

Для наибольшей эффективности закаливания обеспечиваем:

- чёткую организацию теплового и воздушного режима в помещении («температурная» гигиена);
- рациональную, облегченную одежду детей;
- соблюдение режима прогулок во все времена года;

–гигиенические процедуры (умывание и обливание рук до локтя прохладной водой, полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры);

– хождение босиком в группе и летом на прогулке;

– занятия босиком утренней гимнастикой и физкультурой в группе.

Главный смысл хождения босиком заключается в закаливании кожи стоп к влиянию пониженных температур, которое осуществляется, главным образом, действием низких температур пола, земли. Именно данное действие и является определяющим, если не единственным, в закаливании, поскольку убедительных доказательств в отношении влияния других компонентов в научной литературе не имеется.