

«Здоровье без лекарств для наших дошкольников» — консультация для родителей

Основные задачи закаливания

— укрепление здоровых детей, развитие выносливости организма при изменяющихся факторах внешней среды, повышение его сопротивляемости к различным заболеваниям.

Это система мероприятий, которая является неотъемлемой частью физического воспитания детей как в дошкольном учреждении, так и дома.

Закаливание в повседневной жизни детей.

Первым требованием для проведения закаливания детей является создание гигиенических условий жизни детей. Это прежде всего — обеспечение чистого воздуха и рациональное сочетание температуры воздуха и одежды ребенка.

Температура воздуха в групповых помещениях должна быть:		
Возраст	° С	одежда
до 3 лет	+23° С	При таких температурах дети должны находиться в двухслойной одежде и в гольфах.
3-4 года	+22° С	
5-7 лет	+21° С	

При отклонении температуры воздуха помещений от указанных, слойности его одежды тепловой комфорт ребенка достигается изменением в:

температура помещения	Одежда
+23° С и выше	1— 2 слойная одежда Тонкое хлопчатобумажное белье, легкое хлопчатобумажное платье с короткими рукавами, коски, босоножки.
+21° + 22°С	2-слойная одежда хлопчатобумажное белье, хлопчатобумажное или полшерстяное платье с длинным рукавом, колготы, туфли для детей 3— 4 лет, для детей 5—7 лет — гольфы.
+ 18°+20°С	2-слойная одежда хлопчатобумажное белье, плотное хлопчатобумажное или полшерстяное платье с длинным рукавом, колготы, для детей 3—4 лет, для детей 5—7 лет — гольфы, туфли

+ 16°+17°С	3-слоенная одежда хлопчатобумажное белье, трикотажная кофта, трикотажное или шерстяное платье с длинным рукавом, колготы, туфли (теплые тапочки) . При температурах выше и ниже указанных, даже при обеспечении правильной одежды детей, наступает перегревание или охлаждение, что может явиться причиной заболевания.
------------	---

Оздоровляющее действие воздуха необходимо также использовать при организации дневного сна. Во время сна ребенку обеспечивается состояние теплового комфорта путем соответствующего подбора одежды и температуры воздуха помещений.

В холодное время года

групповое помещение или спальня	+ 15°+16 С	байковая рубашка с длинными рукавами, или пижама, теплое одеяло
---------------------------------	------------	---

В теплое время для сна надевают легкое белье с короткими рукавами

Летом в жаркие дни дети могут спать в одних трусиках

После укладывания детей открывают фрамугу, окна, создавая сквозное проветривание на 5—7 минут. В течение всего времени сна, для поддержания нужной температуры, оставляют открытыми с одной стороны фрамуги, окна. Закрывают их за 20—30 минут до подъема детей.

Дети при укладывании и подъеме переодеваются в групповых помещениях или спальнях. Дети здоровые, ранее закаливаемые, могут одеваться после сна в помещении при температуре воздуха - 16'-18°С, получая при этом воздушные ванны.

Хорошим средством закаливания, укрепления и формирования свода стопы является хождение босиком.

В летнее время детей надо приучать ходить босиком по хорошо очищенному грунту (трава, гравий, песок). Начинать и жаркие, солнечные дни, постепенно увеличивая время хождения босиком с 2—3 минут до 10—12 минут и при более низких температурах воздуха до +22' -+20° С.

Затем приучают детей ходить босиком в помещении. Перед дневным сном ребенок идет до своей кровати по дорожке босиком. Для детей 5—7 лет можно рекомендовать проведение сначала в носках, а потом и босиком утренней гимнастики и на физкультурных занятиях (в зале с паркетным, линолеум, пластиковым полом или покрытым ковром) .

Прогулка при правильной ее организации является одним из важнейших моментов закаливания детей.

В зимний сезон дети должны находиться на свежем воздухе не менее 4—5 часов ежедневно. При этом важно правильно одеть и обуть ребенка

соответственно сезону и погоде, чтобы обеспечить ему свободу движения и необходимый тепловой комфорт.

Дети до 3-х лет выходят на прогулку зимой в безветренную погоду при температуре наружного воздуха —15°С,

Дети 4—7-летние при температуре до —18°—22° С.

При низких температурах время прогулки сокращается.

Летом вся жизнь детей "должна" быть перенесена на открытый воздух. Одежда постепенно облегчается (в жаркое время дети остаются только в трусах) .

Абсолютных противопоказаний для занятий на воздухе для детей, посещающих дошкольные учреждения, не имеется.

Но дети, имеющие хронические заболевания, должны приступать к ним в летнее время, при обеспечении индивидуального подхода в дозировании их мышечной нагрузки по назначению врача. Врач также решает вопрос о возможности занятия на воздухе для ряда детей в холодное время года.

После перенесенных заболеваний, протекавших без осложнений, здоровые дети, ранее закаливаемые, освобождаются на 1—2 занятия, дети, ранее не закаленные и имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья, освобождаются на 2—3 занятия, дети, имеющие хронические заболевания, после обострения основного или других заболеваний, допускаются к занятиям только после разрешения врача.

Бактериальная и химическая чистота воздуха и помещения достигается сквозным проветриванием, которое создаст возможность многократной смены воздуха за короткий срок.

Сквозное проветривание проводят кратковременно 5—7 минут в отсутствие детей. Перепад температуры может достигать 4—5°С, т. е. опускаться до +14+16° С. Проводят его:

- 1) утром перед приходом детей,
- 2) перед занятиями,
- 3) перед возвращением детей с прогулки,
- 4) во время дневного сна,
- 5) после полдника.

После сквозного проветривания температура в помещении, как правило, восстанавливается за 20—30 минут.

Для поддержания температуры воздуха в групповых помещениях используется постоянное одностороннее проветривание. Оно проводится в

присутствии детей. Для этого в помещении оставляют открытыми 1—2 фрамуги (с одной стороны). В туалетной и умывальной комнатах одностороннее проветривание проводят только в отсутствие детей. Важно, чтобы эти помещения чрезмерно не охлаждались. Для контроля температурного режима термометр помещают на уровне роста ребенка 'на внутренней стене помещения.

Литература:

1. В. И. Ковалько «Здоровьесберегающие технологии»
2. В. Г. Алямовская «Современные подходы к оздоровлению детей в ДОУ» (курсы повышения квалификации) .
3. Ю. Ф. Змановский «Воспитаем детей здоровыми»