Утверждена
Приказом заведующего МДОБУ
«Детский сад № 8 «Сказка» г.Волхов
от 31.08.2018 г. № 186
Приложение 1

Методика и система проведения закаливающих процедур

Закаливание — повышение устойчивости организма к неблагоприятному действию ряда физических факторов окружающей среды (пониженной или повышенной температуры, воды и др.) путем систематического дозированного воздействия этими факторами.

Для того чтобы процедура закаливания была не напрасной и действительно полезной для организма ребенка, необходимо соблюдать следующие правила:

- Закаливание проводится систематически и последовательно в течение всего года с умеренным увеличением уровня воздействия на организм
- К выбору закаливающих процедур необходимо подойти максимально индивидуально с учетом всех особенностей ребенка, в том числе и его возраста
- Необходимо чтобы все закаливающие процедуры не вызывали у ребенка стресс, а только положительные эмоции
- Проводится закаливание на хорошем эмоциональном фоне, в игровой форме, с обязательным подбадриванием детей, радуясь вместе с ними победами над собой
- Осуществлять закаливание следует только при полном физическом здоровье детей;
- Интенсивность закаливающих процедур целесообразно увеличивать постепенно, соответственно возрастающим в процессе закаливающей тренировки компенсаторным возможностям растущего организма.

В случае если соблюдаются все вышеописанные правила и к тому же работают и остальные факторы здорового образа жизни, а именно: рациональное питание, адекватная физическая активность, правильный режим дня, то эффект будет максимальным.

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста, состояния здоровья детей, со строгим соблюдением методических рекомендаций. Закаливающие мероприятия меняются по силе и длительности в зависимости от времени года, температуры воздуха в групповых помещениях, эпидемиологической обстановки.

Основное назначение закаливания заключается в тренировке терморегуляционного аппарата ребенка. Включение механизмов терморегуляционной защиты автоматически ведет к включению системы иммунной защиты. Следовательно, чем чаще мы стимулируем работу терморегуляционного аппарата, тем лучше развиваем иммунную защиту ребенка.

Эффективность закаливающих мероприятий возрастает, если они сочетаются с физическими упражнениями. Во время выполнения физических упражнений усиливается приток крови к мышцам и коже, вследствие чего сосуды расширяются. Прохладная вода, воздух вызывают сужение сосудов. Поэтому перед водными процедурами необходимо выполнить физические упражнения для расширения сосудов. После водных процедур следует снова расширить сосуды энергичным растиранием полотенцем (до покраснения) и физическими упражнениями. Такое поочередное сужение и расширение сосудов принято называть гимнастикой сосудов. В этом заключается механизм закаливания.

Принципы закаливания

1. ***Постепенность увеличения закаливающих процедур.*** Первоначальные закаливающие процедуры должны по своей силе и по длительности вызывать минимальные изменения в организме. Только по мере привыкания к определённому виду раздражителя их можно постепенно усиливать. Целесообразнее начинать закаливающие процедуры в летнее время, когда

температура воздуха более высокая, чем в другие сезоны и колебания температуры бывают менее резкими.

2. ***Систематичность.*** Нельзя прерывать начатые закаливающие процедуры без серьёзных оснований, так как в этом случае исчезают те способности организма, которые были приобретены в процессе закаливания.
3. ***Последовательность.*** Первоначально рекомендуются воздушные ванны, затем, по мере привыкания, следует переход к водным процедурам и солнечным ваннам. К обливанию можно переходить после того, как дети привыкнут к обтиранию, а купание допускается после обливания.
4. ***Комплексность.*** Специальные закаливающие процедуры лишь тогда дают нужные результаты, когда они сочетаются с другими мероприятиями в повседневной жизни ребёнка, направленными на укрепление здоровья (это прогулки, утренняя гимнастика, проветривание помещений, физкультурные занятия и т.д.) и если они проводятся комплексно. Так, например, воздушные ванны хорошо сочетаются с активными физическими упражнениями, а солнечные ванны можно соединить с водными процедурами и т.д.
5. ***Учёт индивидуальных особенностей ребёнка.*** Этот принцип говорит о том, что прежде, чем начинать закаливание, необходимо тщательно изучить физическое и психическое развитие каждого ребёнка, собрать данные от специалистов и родителей. Только после этого составляется характеристика ребёнка, дети делятся на 3 группы.

   I группа – дети здоровые, ранее закаливаемые.

   II группа – дети здоровые, впервые приступающие к закаливающим процедурам или дети, имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья.

   III группа – дети с хроническими заболеваниями или дети, вернувшиеся в дошкольное учреждение после длительного заболевания.

   Для каждой группы детей подбираются соответствующий комплекс закаливающих процедур. По мере закаливания дети переходят из одной группы в другую.
6. ***Проведение закаливающих процедур при положительном настрое ребёнка.*** Результаты закаливания во многом зависят от того, как ребёнок относится к этим процедурам. Важно, чтобы закаливающие процедуры вызывали положительные эмоции у детей.

Показания и противопоказания к закаливанию и его режимы

Лишение или ограничение влияния факторов внешней среды на детский организм, изоляция от них ослабляет защитные функции ребёнка. Поэтому каких – либо постоянных противопоказаний к закаливанию нет. Ограничивается лишь доза закаливающих процедур и площадь закаливающего воздействия. Временными противопоказаниями к закаливанию являются все виды лихорадочных состояний, обширные поражения кожных покровов, выраженные травмы и другие заболевания со значительными нарушениями деятельности нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной систем. После того как острое состояние патологического процесса миновало, можно приступить к закаливанию вновь, но сначала с использованием местных и далее общих процедур. При перерыве в проведении закаливания сроком более 10 дней его продолжают по дозировкам первоначально режима. При перерыве от 5 до 10 дней величину холодового воздействия ослабляют на 2-3 градуса по сравнению с температурой последней процедуры.

По степени воздействия закаливающих процедур, детей условно делят на 3 группы. По мере закаливания, но не менее чем через 2 месяца, дети могут быть переведены из одной группы в другую. Критерием для этого служит отсутствие в этот период острых заболеваний, отрицательных внешних признаков на холодовый раздражитель (например, одышка, резкое увеличение сердцебиения, появления «гусиной кожи») и положительная

реакция ребёнка на процедуру.

Закаливание детей можно условно разделить на 2 режима: I – начальный, в котором происходит становление холодовой (тепловой) устойчивости организма при постоянном воздействии усиления воздействующего фактора и II – режим, в котором поддерживается приобретённая готовность ребёнка воспринимать температурные и другие воздействия внешней среды без функциональных нарушений. В начальном периоде закаливающие нагрузки в процедурах увеличиваются соответственно схеме выбранных методов закаливания, во втором они колеблются соответственно сезону и должны характеризоваться качественным разнообразием.

Специальные и неспециальные методы закаливания

Закаливание детей включает систему мероприятий: элементы закаливания в повседневной жизни и специальные мероприятия. К специальным закаливающим процедурам относятся: водные (обширное умывание, душ, купание), воздушные, солнечные ванны.

Неспециальные методы закаливания – создание соответствующих условий. Это, пре обеспечение чистого свежего воздуха, соответствие одежды, температура воздуха.

Температурный режим, чистота воздуха в помещениях достигается сквозным прове Это очень важный приём закаливания, так как в помещениях (дома и в детском саду) дети от 75% до 90% времени суток, поэтому температура помещений сильно влияет на фор устойчивости к холоду. Недостаток температурного режима помещения в том, что он отн постоянен, пределы колебаний температуры невелики. Для того, чтобы он приносит зака воздействие, необходимо сделать его «пульсирующим», то есть применять сквозное про до 5 раз в день.

Специальные методы закаливания – это группа закаливающих процедур, осущест учётом всех принципов закаливания. Подбор их проводится исходя из конкретны дошкольного учреждения и в соответствии с сезоном года.

Наиболее эффективным будет такой подбор специальных занятий и закаливающих про котором они равномерно распределены в режиме дня каждой возрастной группы детск продолжают выполняться родителями дома.

Купание в бассейне

Купание — сильнодействующая водная процедура. Во время купания нужно следить за дозировкой и не допускать появления у детей озноба. После купания надо растереть ребёнка полотенцем и проделать физические упражнения.

Физические упражнения улучшают кровообращение, усиливают влияние прохладного воздуха на совершенствование терморегулирующих механизмов.

В холодный период года занятия в бассейне проводятся после прогулки. При проведении занятия в бассейне перед прогулкой для предупреждения переохлаждения детей необходимо предусмотреть промежуток времени между ними не менее 50 минут. Допускается так же один раз в неделю исключить прогулку (в день проведения занятия в бассейне), если этот промежуток в режиме дня не выполним по времени.

Обширное умывание

Обшироное умывание как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Проводится после сна. Приемы обширного умывания заключаются в следующем: ребенок, раздетый до пояса, в быстром темпе, самостоятельно выполняет ряд последовательных действий. Поочередно движением от кончиков пальцев к локтю обмывает водой руки. Затем, набрав в пригоршни воды, обмывает шейку и мокрыми ладошками растирает верхнюю часть груди. Вода сразу должна быть прохладной (18—22°). Обучение обширному умыванию проводится в несколько этапов:

На первом этапе ребенка учат обмывать руки. Он подставляет под струю воды пригоршню правой руки, набирает в нее воду и обмывает левую руку от кисти к локтю, произнося при этом слово «раз». То же проделывает со второй рукой. После этого малыш обмывает лицо. Руки ему массирующими движениями вытирает взрослый, а лицо он должен вытереть сам. Через неделю ребенок обмывает руки уже два раза. При этом он должен считать: «раз, два». Это будет уже по 2 секунды для каждой руки. Еще через неделю руки обмываются трижды и вся процедура увеличивается до 6 секунд. Затем до 8 и, наконец, до 10—15 секунд. Соответственно ребенок вслух считает до трех, четырех, пяти...

На втором этапе ребёнка учат обмывать шейку. Сначала он обмывает руки в течение 10 секунд, затем набирает в пригоршни воду, наклоняется и выплескивает ее на шейку. При этом считает: «раз». Затем умывает лицо. Через месяц он выполняет этот прием до 5 раз и время воздействия воды на тело увеличивается до 25—30 секунд.

На третьем этапе детей учат приемам растирания сухим полотенцем. Сначала ребенок вытирает руки движением от кисти к локтю, потом шею и лицо.

На четвертом этапе обучения детей учат мокрой ладошкой энергично растирать верхнюю часть груди. Ребенок обмывает в течение 10 секунд руки и столько же времени — шею. Затем он растирает секунд 10 мокрой ладошкой (несколько раз подставляя ее под струю воды) верхнюю часть груди и после этого умывает лицо. По окончании водной процедуры самостоятельно вытирается. На это уходит приблизительно одна минута.

Процедура обучения приемам обширного умывания сопровождается речевым подкреплением:

«Раз» - обмывает правой рукой левую кисть.
«Два» - обмывает левой рукой правую кисть.
«Три» - мокрой правой ладонью проводит от кончиков пальцев левой руки до локтя.
«Четыре» - мокрой левой ладонью проводит от кончиков пальцев правой руки до локтя.
«Пять» - мокрые ладони кладёт сзади на шею и ведёт одновременно вперёд.
«Шесть» - мокрой правой ладонью делает круговое движение по груди.
«Семь» - мокрыми ладонями проводит по лицу от лба к подбородку.
«Восемь» - ополаскивает руки.
«Девять» - отжимает их, слегка стряхивая.
«Десять» - вытирается насухо.

Примечание. Умывание можно сопровождать стихами:

«Раз» - обмоем кисть руки,
«Два» - с другою повтори.
«Три» - до локтя намочили,
«Четыре» - с другою повторили.
«Пять» - по шее провели,
«Шесть» - смелее по груди.
«Семь» - лицо своё намоем,
«Восемь» - с рук усталость смоем.
«Девять» - воду отжимай,
«Десять» - сухо вытирай!

Воздушные ванны

Их дети получают на ежедневных физкультурных занятиях и гимнастике после дневного сна. Под одеялом температура достигает 38—39 °С. Температура же в спальне обычно 18°-20^0. Проснувшись, ребенок получает контрастную ванну с разницей температур в 20°. Это отличный тренинг терморегуляционного аппарата, не требующий никаких затрат. Вот разве что следует позаботиться о температурном режиме всех помещений, в которых будет находиться малыш. В приемной температура должна быть не менее 22—24°, в групповой — 20— 22°, в туалете и умывальной не ниже 24°, а в спальне и физкультурном зале 18°.

Особое внимание следует обратить на воздушный режим помещения, в котором дети

находятся большую часть времени. До -16 °С на улице следует проводить постоянное угловое проветривание комнат.

Подготовка ребенка к приему воздушных ванн осуществляется постепенно и начинается после окончания адаптационного периода. Первое время дети привыкают находиться в помещении только в платьях и рубашечках с коротким рукавом, затем в носочках. Потом их приучают ходить босиком — сначала по ковровому покрытию, а затем и по «дорожкам здоровья».

Дорожка здоровья

Данная методика направлена на профилактику респираторных заболеваний, на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, профилактику плоскостопия и являются активными раздражителями рецепторов, находящихся на стопе ребенка, хорошим средством укрепления свода стопы и связок. Эта система закаливания проста, надежна и доступна. Ее можно применять в дошкольных учреждениях, а также в семье.

«Дорожка здоровья» представляет собой чередование контрастных по ощущениям поверхностей (жёсткая – мягкая; грубая – нежная; ребристая – гладкая; мокрая – сухая; холодная – тёплая), заканчивается ходьба по тёплой поверхности. Каждая секция «дорожки» должна быть в длине не менее 40 см и ширине 30 – 40 см, количество секций не менее шести.

Прохождение «дорожек здоровья» применяется в группах детей, начиная с 3 лет.

Этот вид закаливания («дорожки здоровья») осуществляется ежедневно, после дневного сна. Если в этот день во вторую половину дня есть занятия физической культурой (в физкультурном зале или бассейне), «дорожки здоровья» можно не проводить, т.к. они используются на занятии. Температура воздуха в помещении, где проводится процедура, должна быть не менее 20^0.

Воспитатель спокойно поднимает детей после дневного сна. Дети в трусиках и маечках проходят босиком по очереди по всем секциям «дорожки», шаги детей должны быть мелкими (не большими) с переминанием. Прохождение рекомендуется повторить 3 – 4 раза. Воспитатель следит за безопасностью: следит, чтобы дети не толкались; между детьми должно быть расстояние не менее одного метра. После этого дети одеваются.

Солнечные ванны

Ультрафиолетовые лучи активно влияют на иммуносистему организма. Однако нужно помнить, что чувствительность к ультрафиолетовым лучам тем выше, чем меньше возраст ребенка. Поэтому солнечные ванны крайне осторожно назначаются детям от 1 года до 3 лет, и только в младшем и старшем дошкольном возрасте их проводят активнее, но после предварительного недельного курса ежедневных световоздушных ванн. В рассеянных солнечных лучах достаточно много ультрафиолетовых и сравнительно мало, в отличие от прямого солнечного излучения, инфракрасных лучей, которые вызывают перегревание организма ребенка, что особенно опасно для детей с повышенной нервно-рефлекторной возбудимостью. В осенне-зимний и весенний периоды прямые солнечные лучи не вызывают перегревания, поэтому попадание их на открытое лицо ребенка не только допустимо, но и необходимо.

Летом рекомендуют проводить световоздушные ванны при температуре воздуха 22°С и выше , лучше в безветренную погоду. Поведение ребенка в момент проведения ванны должно быть активным. Солнечные ванны лучше начинать с 10 до 12 ч дня. Продолжительность первой ванны не более 3 мин с ежедневным увеличением до 20-30 мин. Прямые солнечные ванны (после тренировки световоздушными) у детей более

старшего возраста проводятся не более 15 -20 мин, всего за лето не более 20 – 30 ванн. **Абсолютным противопоказанием к проведению солнечных ванн является температура воздуха 30°С**. После солнечных ванн, а не до них, детям назначают водные процедуры, причем обязательно нужно вытереть ребенка, даже если температура воздуха высокая, так как при влажной коже происходит переохлаждение детского организма.

Постепенность увеличения действия солнечных лучей может быть достигнута несколькими путями:

- Солнечные ванны проводят в облачные дни, облачность способствует рассеиванию лучей;
- Используют отражённые лучи в тени;
- Изменяют площадь обнаженной поверхности кожи подбором одежды;
- Изменяют продолжительность солнечных ванн.

Солнечные ванны в сочетании с физическими упражнениями особенно благоприятно влияют на организм. Чтобы дети не перегревались, упражнения подбирают умеренной интенсивности (игры с мячом, игры в городки, бадминтон и др.)

Необходимо так же помнить, что на голове у ребенка в солнечную погоду обязательно должен быть светлый головной убор с козырьком или полями, защищающими глаза.

Система закаливающих мероприятий

содержание	возрастные группы				
	раннего возраста	младшие	средние	старшие	подготовит. к школе
I. Элементы закаливания в повседневной жизни					
1. Воздушно – температурный режим помещения группы:					
Нормативный температурный режим в группе	+20^0 +22^0	+19^0 +21^0	+18^0 +20^0		
Утреннее проветривание (до прихода детей)	к моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормативной				
Одностороннее проветривание (в присутствии детей)	в холодное время года кратковременно (5 – 10 мин) снижение температуры на 1^0-2^0				
Перед возвращением детей с дневной прогулки	+22^0	+21^0	+20^0		
Сквозное проветривание (в отсутствии детей)	критерием прекращения проветривания помещения является снижение температуры на 2^0-3^0 от нормативной				
2. Воздушные ванны:					
Утренний приём детей на прогулочном участке	—		не ниже +12^0	не ниже +10^0	
Во время утренней гимнастики	в группе		в холодное время года проводится в зале в облегченной одежде; в теплое время – на улице		
Во время	в холодное время года проводится в зале				

физкультурного занятия	при температуре $+18^0$ (в футболке и шортиках); в теплое время – на улице	
Прогулка	одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям; дети гуляют при температуре не ниже:	
	-15^0	-20^0
«Дорожка здоровья»	проводится в помещении группы ежедневно после сна при температуре не ниже нормативной на 1^0-2^0	
Дневной сон	обеспечивается состояние комфорта путем соответствия одежды (пижама; майка и трусики) и температуры воздуха в помещении $+18^0$	
II. Специальные закаливающие воздействия		
3. Водные процедуры:		
Обливание водой, купание в бассейне	При температуре воды $+25^0$ $+36^0$	
Гигиенические процедуры	умывание водой комнатной температуры	обширное умывание водой на 2^0 ниже комнатной температуры
	в теплый период года мытьё ног после прогулки водой комнатной температуры	в теплый период года мытьё ног после прогулки водой на 2^0 ниже комнатной температуры
4. Солнечные ванны:		
Летом на утренней прогулке	При температуре воздуха от 22^0 и не выше 28^0 Время увеличивают постепенно через 1- 2 дня, начиная от 3 мин, и соответственно – 5 – 8 – 10 мин с максимальным пребыванием до 20 – 30 мин	