

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №87 «Улыбка»

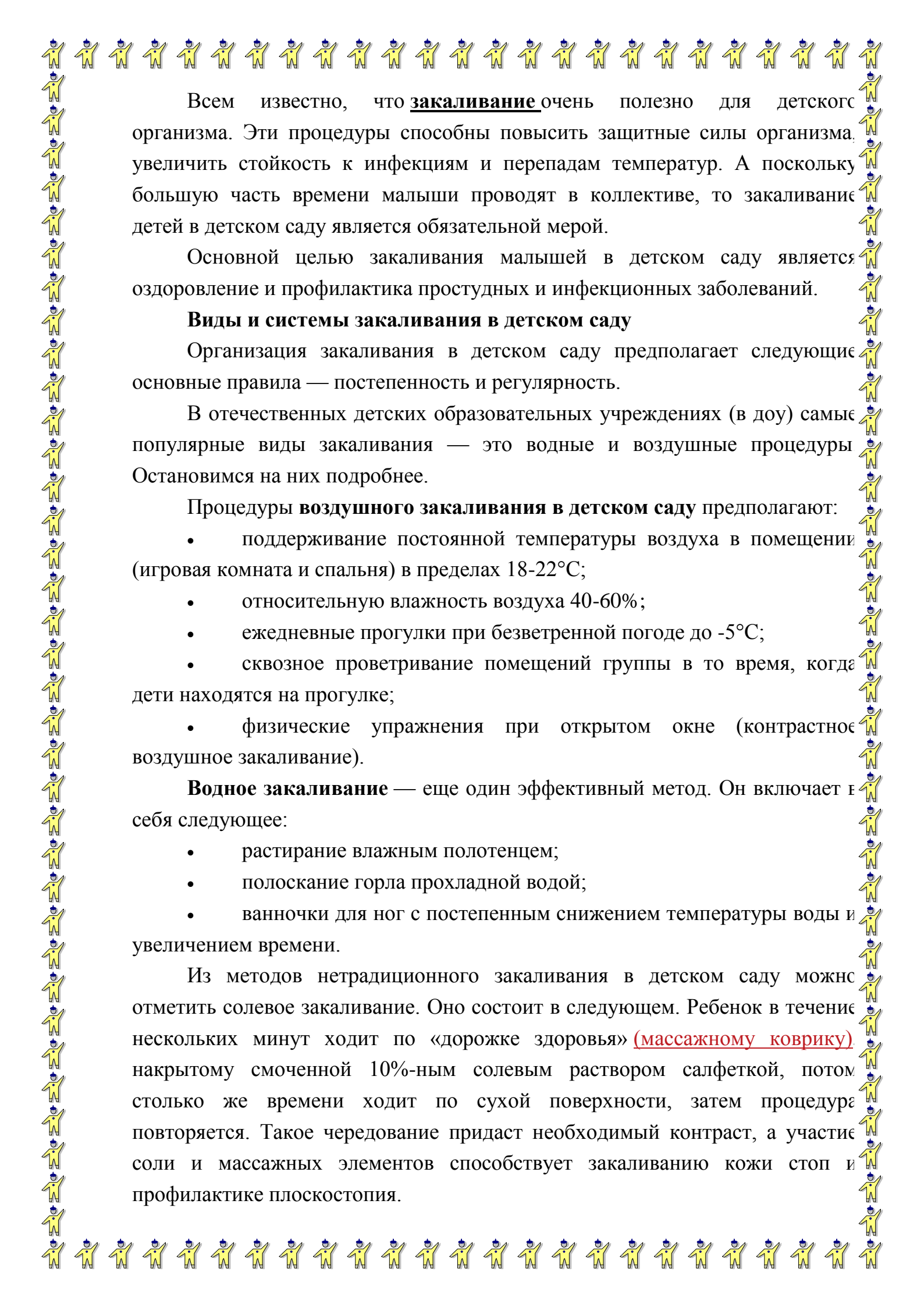
Закаливание

Если хочешь быть здоров –
закаляйся!



Выполнила: Лалетина Ю.В.

г. Улан-Удэ
2022г.



Всем известно, что **закаливание** очень полезно для детского организма. Эти процедуры способны повысить защитные силы организма, увеличить стойкость к инфекциям и перепадам температур. А поскольку большую часть времени малыши проводят в коллективе, то закаливание детей в детском саду является обязательной мерой.

Основной целью закаливания малышей в детском саду является оздоровление и профилактика простудных и инфекционных заболеваний.

Виды и системы закаливания в детском саду

Организация закаливания в детском саду предполагает следующие основные правила — постепенность и регулярность.

В отечественных детских образовательных учреждениях (в доу) самые популярные виды закаливания — это водные и воздушные процедуры. Остановимся на них подробнее.

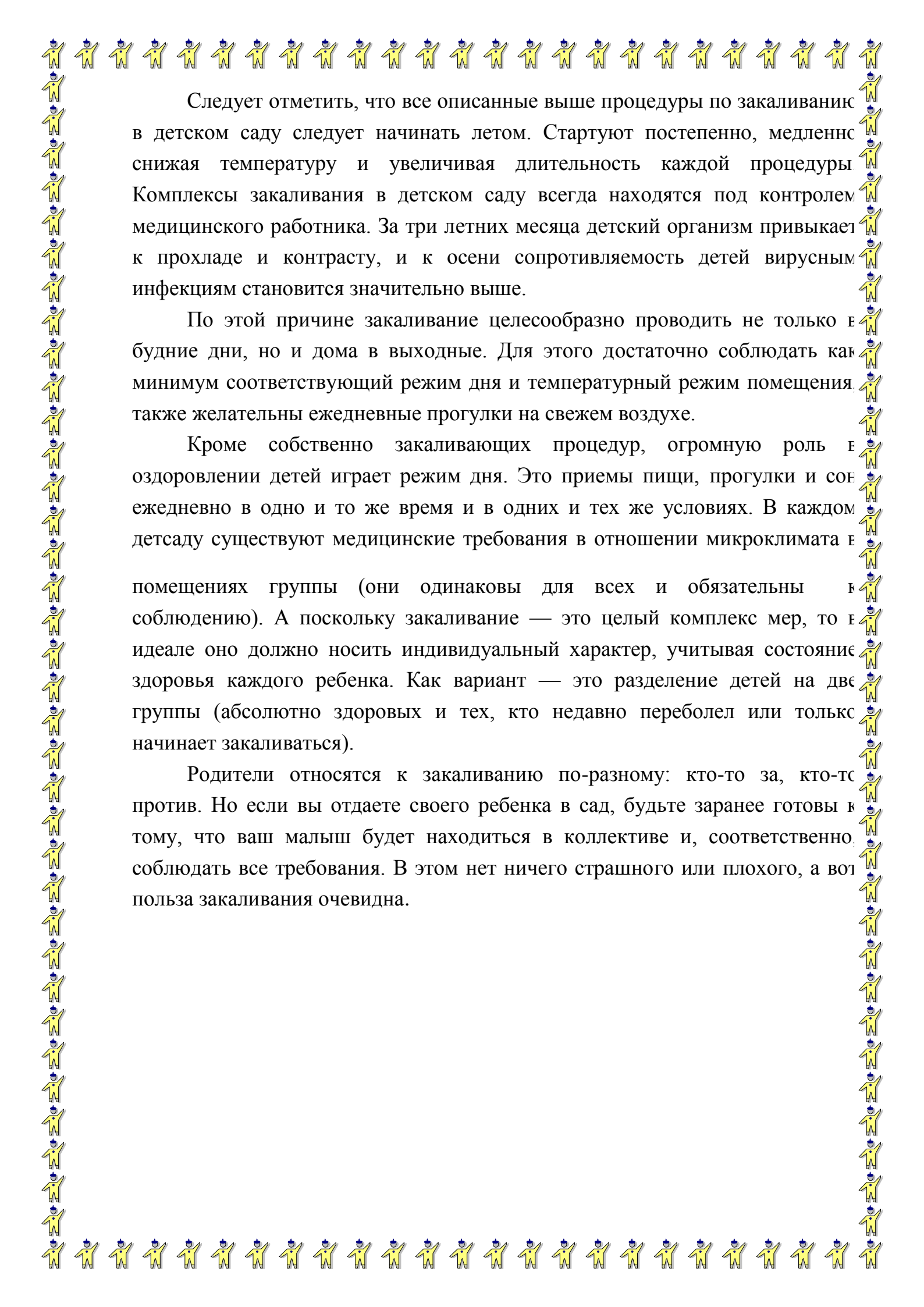
Процедуры **воздушного закаливания в детском саду** предполагают:

- поддержание постоянной температуры воздуха в помещении (игровая комната и спальня) в пределах 18-22°C;
- относительную влажность воздуха 40-60%;
- ежедневные прогулки при безветренной погоде до -5°C;
- сквозное проветривание помещений группы в то время, когда дети находятся на прогулке;
- физические упражнения при открытом окне (контрастное воздушное закаливание).

Водное закаливание — еще один эффективный метод. Он включает в себя следующее:

- растирание влажным полотенцем;
- полоскание горла прохладной водой;
- ванночки для ног с постепенным снижением температуры воды и увеличением времени.

Из методов нетрадиционного закаливания в детском саду можно отметить солевое закаливание. Оно состоит в следующем. Ребенок в течение нескольких минут ходит по «дорожке здоровья» (**массажному коврику**), накрытому смоченной 10%-ным соевым раствором салфеткой, потом столько же времени ходит по сухой поверхности, затем процедура повторяется. Такое чередование придаст необходимый контраст, а участие соли и массажных элементов способствует закаливанию кожи стоп и профилактике плоскостопия.



Следует отметить, что все описанные выше процедуры по закаливанию в детском саду следует начинать летом. Стартуют постепенно, медленно снижая температуру и увеличивая длительность каждой процедуры. Комплексы закаливания в детском саду всегда находятся под контролем медицинского работника. За три летних месяца детский организм привыкает к прохладе и контрасту, и к осени сопротивляемость детей вирусным инфекциям становится значительно выше.

По этой причине закаливание целесообразно проводить не только в будние дни, но и дома в выходные. Для этого достаточно соблюдать как минимум соответствующий режим дня и температурный режим помещения, также желательны ежедневные прогулки на свежем воздухе.

Кроме собственно закаливающих процедур, огромную роль в оздоровлении детей играет режим дня. Это приемы пищи, прогулки и сон ежедневно в одно и то же время и в одних и тех же условиях. В каждом детском саду существуют медицинские требования в отношении микроклимата в помещениях группы (они одинаковы для всех и обязательны к соблюдению). А поскольку закаливание — это целый комплекс мер, то в идеале оно должно носить индивидуальный характер, учитывая состояние здоровья каждого ребенка. Как вариант — это разделение детей на две группы (абсолютно здоровых и тех, кто недавно переболел или только начинает закаливаться).

Родители относятся к закаливанию по-разному: кто-то за, кто-то против. Но если вы отдаете своего ребенка в сад, будьте заранее готовы к тому, что ваш малыш будет находиться в коллективе и, соответственно, соблюдать все требования. В этом нет ничего страшного или плохого, а вот польза закаливания очевидна.