

**Консультация для  
воспитателей  
«Закаливание детей в ДОУ в  
летний оздоровительный  
период»**

**Подготовила Кучеренко Н.С.**

**Закаливание - мощное оздоровительное средство, которое уменьшает число простудных заболеваний.**



# Цели закаливания:

- ▶ **Укрепление здоровья детей.**
- ▶ **Повышение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным факторам внешней среды и заболеваниям.**
- ▶ **Рост физической работоспособности.**
- ▶ **Развитие эмоционально положительного настроения детей к закаливающим мероприятиям.**



# Основные принципы закаливания:

- процедуры проводятся не от случая к случаю, а систематически каждый день;
- продолжительность процедур увеличивается постепенно;
- обязательно учитывается состояние здоровья, эмоциональное состояние и индивидуальные особенности каждого ребенка.



# Виды закаливания:

- ▶ **Закаливание воздухом**
- ▶ **Закаливание водой**
- ▶ **Закаливание солнцем (солнечные ванны)**



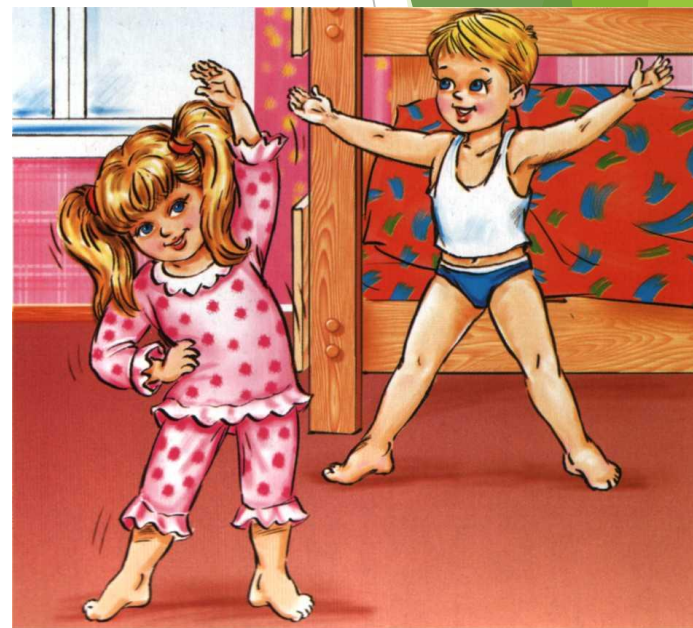
**«Солнце, воздух и вода – наши  
лучшие друзья»**

► **Закаливание организма рекомендуется начинать с воздушных ванн.**

**Воздушные закаливания:**

- **утренняя гимнастика и переодевание детей;**
- **сон в хорошо проветренной спальне с доступом свежего воздуха (открытые форточки);**
- **оптимальный температурный режим в помещении (+ 18...20 градусов);**
- **ежедневные прогулки на свежем воздухе по 3-4 часа;**
- **одежда должна быть легкой, не стесняющей движений ребенка.**

**«Воздух - это среда, постоянно окружающая человека».**



# **Вода - общепризнанное средство закаливания.**

## **Закаливание водой:**

- мытье рук после сна теплой водой;**
- попеременное умывание рук до локтей, лица, шеи, теплой и прохладной водой;**
- полоскание горла кипяченой водой с постепенным снижением температуры с 36 до 22 градусов,**
- полоскание рта (горла) солевым раствором (на 1 литр воды 1 столовая ложка соли).**



# Солнце является сильно действующим средством закаливания.

## Солнечные ванны:

- лучше принимать утром до 11 часов;
- продолжительность по времени с 5 -10 минут, доводя до 2-3 часов;
- целесообразно сочетать с активными движениями.





## «Рижский метод закаливания в оздоровлении детей дошкольного возраста»

- ▶ Эффективным средством закаливания является хождение босиком по мокрым солевым дорожкам, раздражающим нервные окончания на стопах ног;
- ▶ Закаливание путём хождения босиком является отличной профилактикой простудных заболеваний.



## Процедура состоит в следующем:

- ▶ **три полотенца: первое полотенце опускается в солевой раствор (на 1 литр воды - 100 грамм соли) комнатной t, второе намоченное в пресной воде, третье остается сухим;**
- ▶ **расстилаем полотенца на полу рядом друг с другом;**
- ▶ **перед процедурой необходимо подготовить стопы ребенка: пройтись по «Дорожке Здоровья» или коврику для ванной типа «травка»;**
- ▶ **затем ребенок ходит по соленому полотенцу, выполняя притопывание, и другие упражнения в течение 4-5 минут (находится все время в движении), затем переходит на второе полотенце и старается протереть стопы ног от соли, затем на сухое и вытирает ступни ног насухо;**
- ▶ **рекомендуется выполнять процедуру под релаксирующую музыку.**

# **Правильно организованная система закаливания:**

- Поддержит температурный баланс тела;
- Нормализует поведенческие реакции ребенка;
- Снизит инфекционно-воспалительные заболевания;
- Улучшит показатели физического развития;
- Повысит уровень физической подготовленности.



**Очень важно!!!**

**Внимательный контроль над  
самочувствием:**

**Дошкольники не всегда могут четко  
сформулировать словами свое  
состояние, поэтому контроль  
взрослых при проведении  
мероприятий по оздоровлению  
обязателен!**

**Спасибо за внимание!**



*Если хочешь быть здоров-закаляйся!*