

*Сохранение и
укрепления здоровья
детей в ДОУ*





Что такое закаливание?

- **Закаливание** — это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды (низкой или высокой температуры) путём систематического воздействия на организм этих факторов.
- В основе закаливания лежит способность организма человека приспосабливаться меняющимся условиям окружающей среды.
- **Что происходит в организме при закаливании?**
Прежде всего, тренируются нервные окончания, чувствительные к температурным воздействиям. Одновременно природные факторы — солнце, воздух и вода — действуют на сосудистый аппарат кожи и подкожной клетчатки.



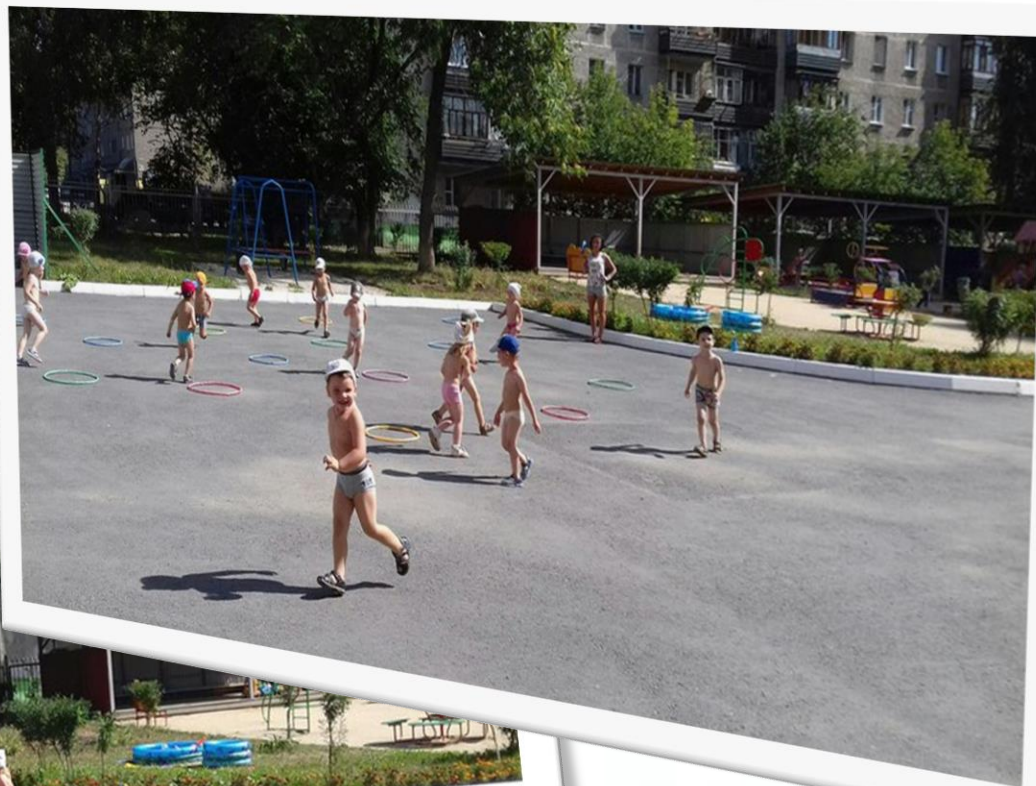
Способы закаливания

- Перед прогулкой полоскание полости рта чесночным настоем (с октября по апрель)
- Сон без маек
- Дыхательная гимнастика в кроватях
- Обширное умывание,
- Ходьба босиком,
- Зарядка после сна под музыку босиком
- Водно–солевое закаливание
- После полдника полоскание полости рта
- Оздоровительный массаж «Льдинка»
-

Солнце

Закаливающее значение действия солнца своеобразно. Солнце является сильно действующим средством закаливания. Солнечные лучи оказывают на организм общее укрепляющее действие, повышают обмен веществ в организме, лучше становится самочувствие, сон, кожа лучше регулирует теплообмен. Но солнце может оказывать и отрицательное действие. Поэтому надо к этой процедуре подходить очень осторожно.





Воздух

Этот тип доступный каждому человеку в любое время года. Воздух действует непосредственно на наше тело. Кожу, приводит к ряду биохимических изменений в клетках тканей, раздражает кожные рецепторы нервной системы. Воздушные ванны лучше всего применять на открытом воздухе, их полезно сочетать с различными физическими упражнениями – ходьбой, бегом, гимнастикой.







Вода

Вода - общепризнанное средство закаливания.
В детском саду применяется такой способ как
обширное умывание

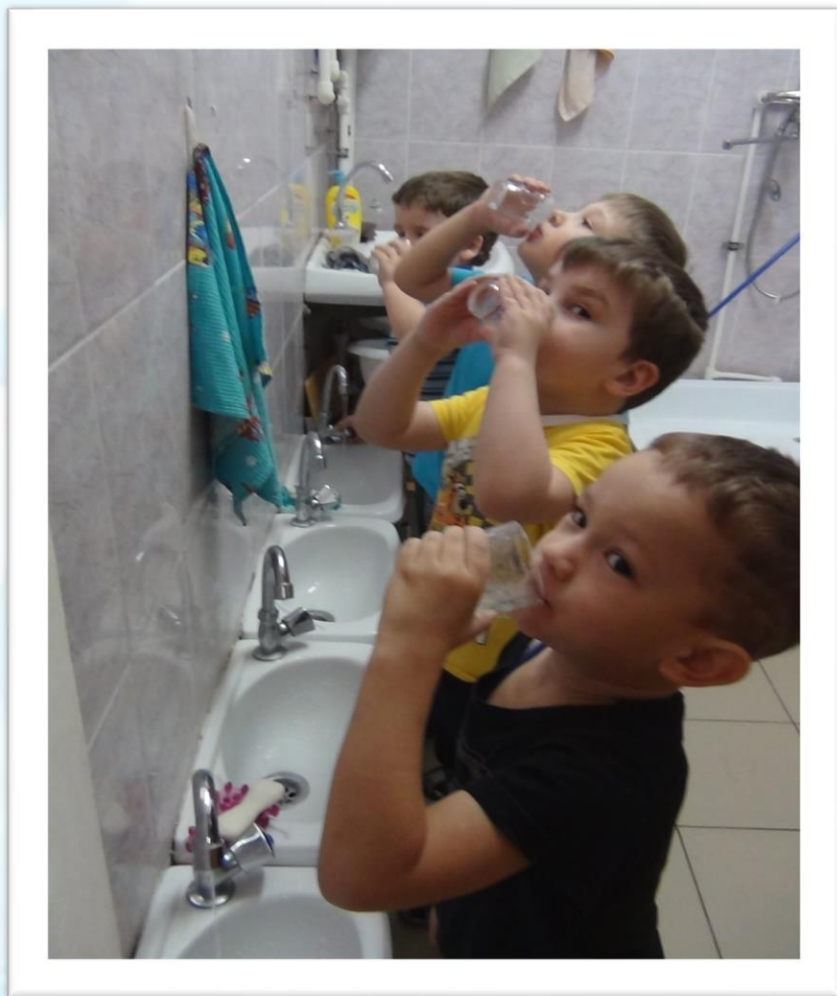






Полоскание полости рта

- Ежедневное полоскание горла утром после сна и вечером перед сном чистой кипяченой водой комнатной температуры является весьма эффективным средством предупреждения ангин, разрастания миндалин и аденоидов.
- **Закаливание носоглотки чесночным раствором**
- **Цель:** профилактика и санация полости рта при ангинах, воспалительных процессах полости рта





Хождение по массажному коврику

- Эффект массажного коврика обусловлен наличием бугорков различной высоты и диаметра, что в свою очередь оказывает стимулирующее воздействие на подошвенную поверхность стопы ребенка. Равнопеременное действие массажных элементов коврика позволяет стопе восстановить физиологическое положение даже после экстремальных нагрузок и основных деформационных патологий стопы. Другими словами ходьба по массажным коврикам помогает тренировке мышц стопы. У детей это способствует правильному формированию сводов стоп и профилактике плоскостопия.

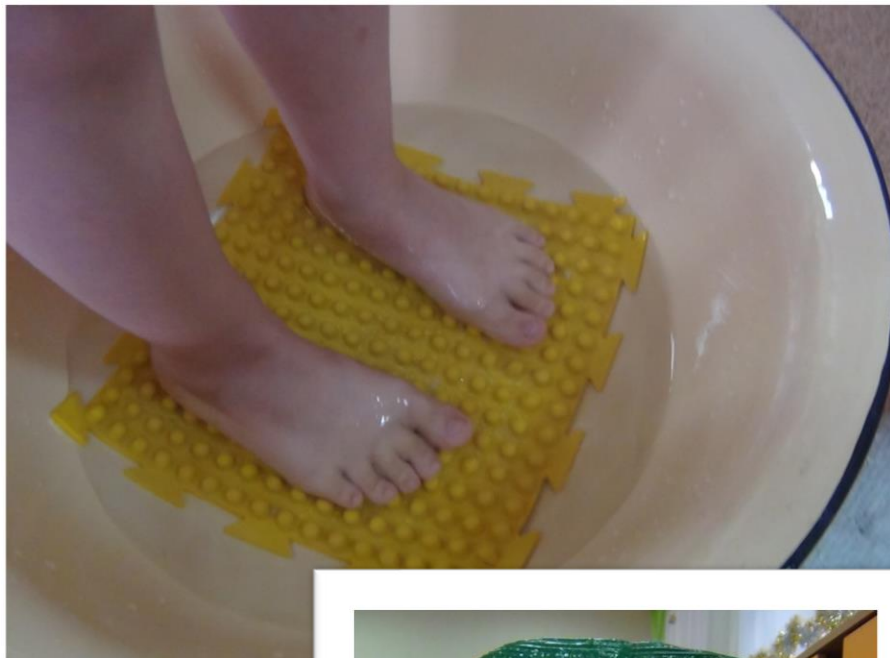


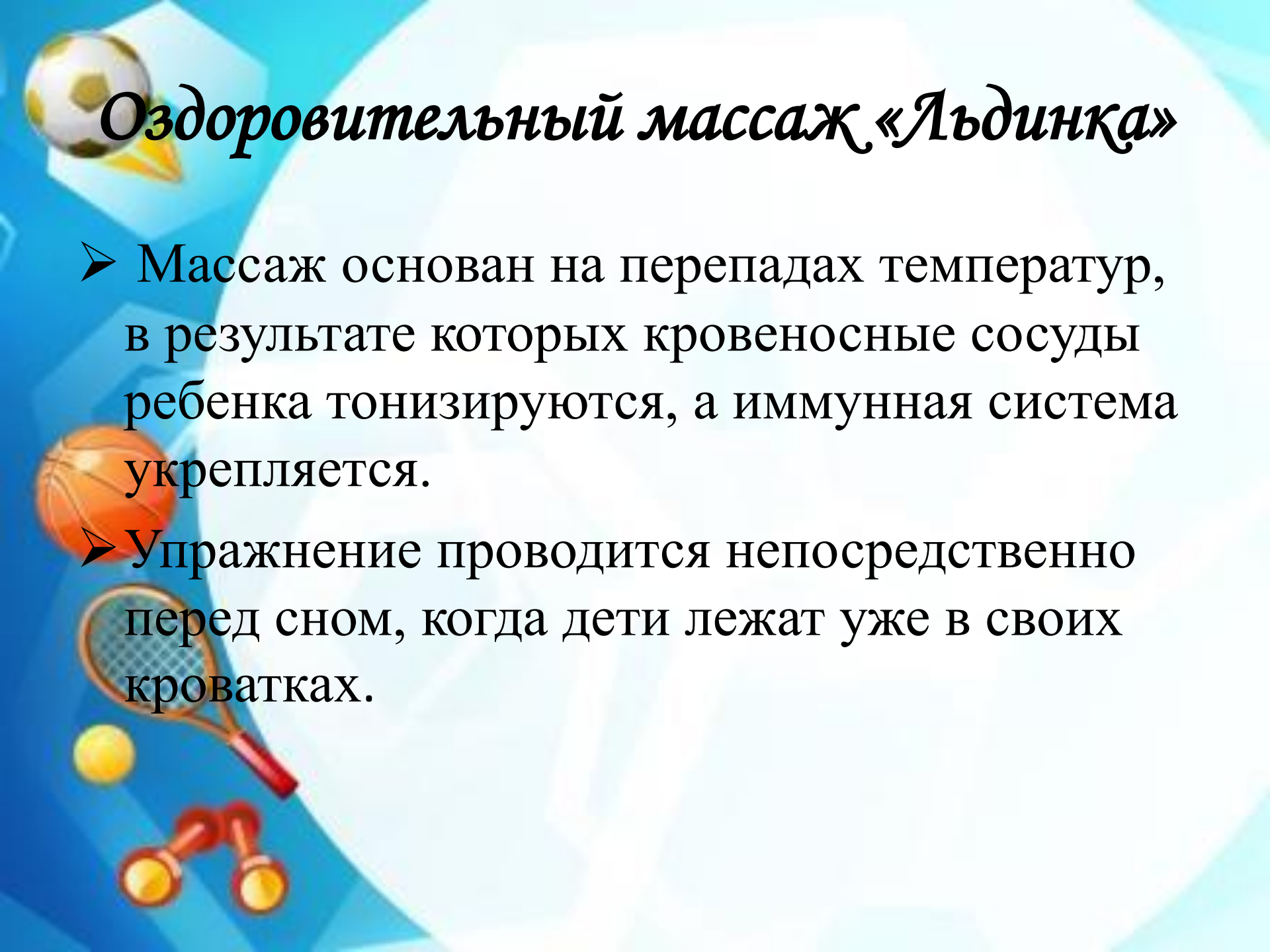


Водо-солевое закаливание

- **Солевой** раствор раздражает хеморецепторы, вызывая расширение “игру”, периферических сосудов стоп. Рефлекторно усиливается теплообразование, увеличивается прилив крови к нижним конечностям и стопам, длительное время сохраняется тепло. Механические действия возникают в результате раздражения биологических точек на подошве.

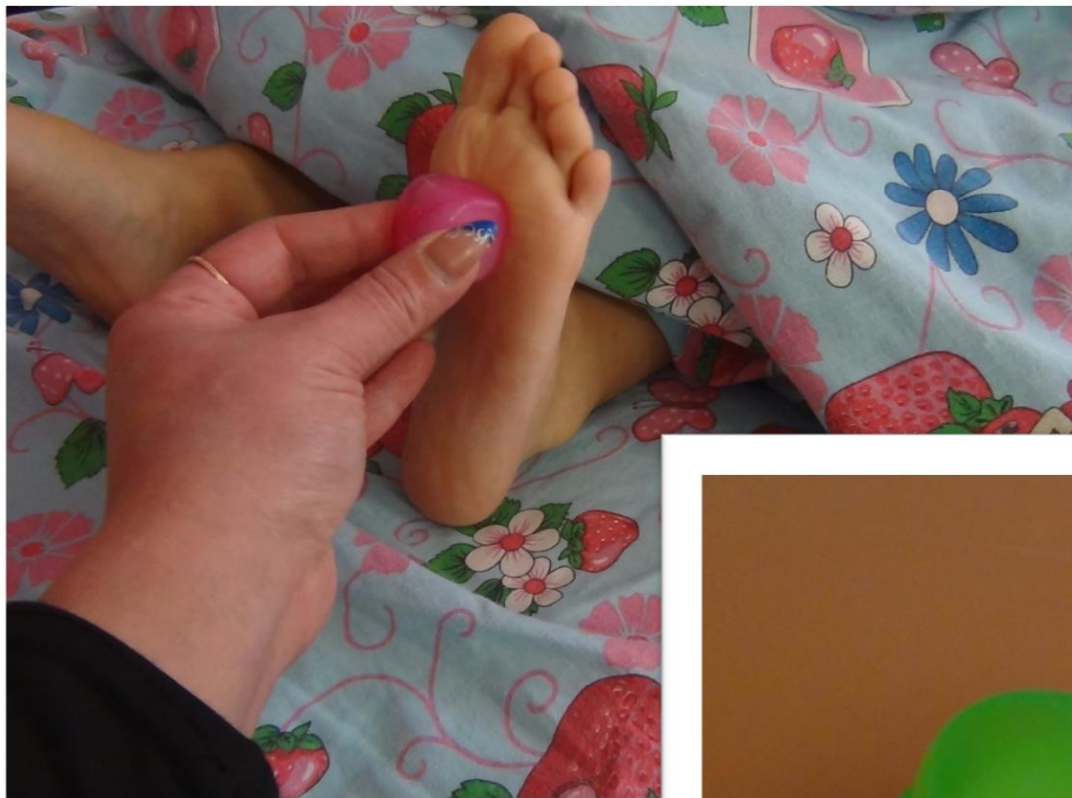






Оздоровительный массаж «Льдинка»

- Массаж основан на перепадах температур, в результате которых кровеносные сосуды ребенка тонизируются, а иммунная система укрепляется.
- Упражнение проводится непосредственно перед сном, когда дети лежат уже в своих кроватках.





Дополнительные способы закаливания

- Сон без маек (проводится круглый год)
- Ленивая зарядка (после сна, проводится круглый год)
- Активная зарядка (после ленивой зарядки и обширного умывания, проводится круглый год)







Обязательные правила закаливания

- **Во-первых**, любые закаливающие процедуры надо проводить систематически
- **Во-вторых**, следует соблюдать принцип постепенности в увеличении силы раздражающего воздействия.
- **В - третьих**, очень важно учитывать индивидуальные особенности ребенка, его реакцию на применяемые раздражители.

Вывод

- **Закаливание** - один из наиболее эффективных методов повышения сопротивляемости детского организма резким колебаниям температуры воздуха и, что особенно важно, так называемым простудным заболеваниям. Для закаливания используются факторы внешней среды — воздух, вода, солнце. Основной принцип закаливания — постепенное воздействие на организм тренирующих факторов, выработка выносливости к нарастающим по силе и длительности воздействиям.