

ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ В ДЕТСКОМ САДУ

На сегодняшний день разработано большое количество различных методик по укреплению здоровья детей. Закаливание может быть как простым и щадящим, так и более интенсивным и время затратным. Многие родители и воспитатели не придают ему особого значения, и зря. Ведь даже такие простые вещи, как проветривание комнат в отсутствие детей, полоскание рта, воздушные «ванны» дают заметные результаты. Закаливание детей в детском саду: что и как должен проводиться В первую очередь воспитатели детского сада должны позаботиться о том, чтобы в помещении группы был оптимальный микроклимат. Комнаты сна и игр должны быть слегка прохладными. Рекомендуемая температура воздуха при обучении составляет 22 градуса, в период сна – 18 градусов. Важным нюансом является то, что в прохладное время года одеяло должно быть тёплое, чтобы под ним держалась температура в 39 градусов. Что касается влажности воздуха, то она должна находиться на уровне в сорок-шестьдесят процентов. Когда дети занимаются в группе, ни в коем случае не рекомендуется создавать сквозняки. Подобного рода проветривание допускается, когда малыши выходят на прогулку. Если в помещении для сна создан правильный температурный режим, то дети спать должны без маек, но в носках. После сна необходимо принимать воздушную «ванну», умываться прохладной водой, полоскать рот. Для указанных целей применяется как обыкновенная вода, так и специально приготовленный раствор (в стакане холодной воды настаивается в течение часа зубчик чеснока (он должен быть раздавленным)). Данный состав особенно оказывает положительное действие в период распространения респираторно-вирусных инфекций. Им можно также закапывать нос. Детям старших групп врачи советуют полоскать рот йодно-солевым раствором (для его приготовления в один литр жидкости добавляется одна столовая ложка поваренной соли и три-четыре капельки йода), а также настоями трав (к примеру, ромашки). Помимо всего вышеперечисленного в детском саду воспитатели могут проводить

закаляющие процедуры в виде растирания тела мокрым полотенцем и хождения босыми ногами по «дорожке здоровья» (ковёр с различными неровностями и шипами накрывается влажной салфеткой, смочена которая предварительно была в солевом растворе (10%))

Источник: <http://vsegdazdorov.net/story/zakalivanie-detey-v-detskom-sadu> 2016

© vsegdazdorov.net

"Рижский" метод закаливания

Название метода пришло из Прибалтики, где было замечено, что дети бегающие босиком по прохладной воде и песку Рижского взморья практически не болеют простудными заболеваниями. Метод давно и широко применяется в дошкольных учреждениях,мет несколько вариантов. В нашем ДОУ применяется в младших группах для детей от 1,5 до 4 лет.

Для данного метода закаливания используется три дорожки из грубого полотна (мешковина, дерюга и пр.) шириной 0,4 м и длиной 1,5 м. Одна из них смачивается в 10% растворе поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) комнатной t. Другая в чистой воде такой же t. Третья дорожка остается сухой. Дорожки выстилаются на полу в следующей последовательности: "соленая" дорожка, дорожка, смоченная обычной водой и сухая.

Дети шаркающим шагом проходят по очереди по всем дорожкам. Прохождение можно повторить 2-3 раза и совместить его с хождением по ребристой доске или по "Дорожке Здоровья".

"Дорожка Здоровья" представляет собой полсу из легкотирающей ткани с нашитыми на нее мелкими предметами: пуговицы, бусинки, плетенные веревочки, шнуры и другие объемные предметы, безопасные для ребенка. Можно использовать коврить для ванной типа "травка". Подобные дорожки используют для профилактики плоскостопия и являются активными раздражителями рецепторов, находящихся на стопе ребенка.



Обширное умывание

Настоящий метод используется нами в группах для детей в возрасте от 4 до 7 лет.

Обтирание производится смоченной в воде рукавичкой, ткань которой должна удовлетворять следующим условиям: хорошо впитывать воду, не быть слишком мягкой. Желательно, чтобы рукавички были хорошо смочены, но вода не должна с них капать.

После обтирания тело растирают сухим полотенцем. Обтирание сопровождается легкими массирующими движениями, а массаж всегда делают от периферии к центру, в следующей последовательности:

на счет "1" - растираем грудь круговыми движениями по часовой стрелке;

на счет "2" - кисти рук обтираем до плеча снизу вверх;

на счет "3" - растираем ноги в направлении от стопы до колена;

на счет "4" - одновременно обеими руками обтираем шею в направлении от затылка к подбородку;

на счет "5" - обтираем лицо и уши.

По окончании влажного обтирания тело ребенка растирается сухим полотенцем до легкого покраснения.

	<p>В начале обучения данной закаливающей процедуре детям помогают взрослые (воспитатель, помощник воспитателя, медсестра). Далее все этапы дети выполняют самостоятельно.</p> <p>Данный метод закаливания можно не проводить в дни занятий в бассейне.</p>
--	--

Гигиенические мероприятия и навыки

Гигиенические мероприятия должны стать для дошкольника обычными и субъективно необходимыми – этого можно достичь регулярностью и возможно более ранним их введением. Однако, несмотря на все воспитательные мероприятия, стоит учитывать, что ребенок дошкольного возраста в большинстве случаев нуждается в контроле. Напоминайте ребенку о необходимости мыть руки, контролируйте его умывание, поощряйте его самостоятельность в этих вопросах.

Основные гигиенические правила для ребенка дошкольного возраста:

1. умывание и чистка зубов утром и вечером;
2. мытье рук после гуляния и перед каждым приемом пищи;
3. мытье ног и тазовой области (половых органов и заднего прохода) перед сном;
4. смена нижнего белья один раз в 1-2 дня;
5. мытье всего тела и волос один раз в 5-7 дней;
6. замена постельного белья раз в 2-3 недели;
7. регулярная замена индивидуальных полотенец;
8. использование туалетной бумаги.

Мы перечислили только те моменты, которые касаются чистоты, однако в понятие гигиена входит также соблюдение гигиены зрения (освещение, правильная посадка при чтении и рисовании, ограничение просмотра телевизора), гигиена слуха (сводится преимущественно к ограничению громкости передач и музыки), требования к одежде и обуви (соответствие размера, натуральность тканей, свободный покрой) и некоторые другие показатели.