РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗАКАЛИВАНИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

Закаливание детей включает систему мероприятий:

***общие элементы закаливания в повседневной жизни***:

* рациональное питание;
* прогулки
* рациональная одежда детей: если на улице- по сезону, если в группе- соответственно температуре воздуха в группе.)

***специальные мероприятия:***

* водные,
* воздушные,
* массаж общий и БАТ,
* физические упражнения,
* босохождение.
1. Закаливание можно начинать и далее проводить только при полном здоровье.
2. Постепенно наращивать интенсивность закаливающих процедур.
3. Необходимо учитывать индивидуальные особенности организма ребенка и его возраст.
4. Закаливание можно начинать в любое время года, однако предпочтение отдается теплому времени года.
5. Закаливание проводится только при положительном эмоциональном настрое ребенка.

Выделяют основную группу закаливания и щадящие.

В основную группу включают здоровых детей и детей, имеющих функциональные отклонения в здоровье. В щадящую группу входят дети гр ЧДБ, имеющие хронические заболевания и вернувшиеся после болезни в течении 2 недель (температура воздуха и воды выше на 2о). Постоянных противопоказаний для проведения закаливания нет, могут применяться лишь ограничения в дозе и длительности воздействующих факторов с учетом состояния здоровья.

 Временным противопоказанием является:

* острый период заболевания;
* обострение хронических заболеваний, тяжелые травмы, обширное поражение кожи.

После острого периода заболевания длительностью до 10 дней величина холодового воздействия ослабляется на 2- 3о по сравнению с температурой последних процедур. При прекращении закаливания на 10 дней и более рекомендуется возвращаться к начальной методике закаливания.

 Воздушные ванны с босохождением + физические упражнения проводятся после дневного сна. Длительность первой воздушной ванны 3-5 минут, через каждые 2-3 дня температура понижается на 2о, время увеличивается на 3 минуты и доводится до 30 минут. Воздушные ванны принимаются не ранее, чем через 1,5 часа после еды, а заканчиваются за 30 минут до еды.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст ребенка | Начальная температура воздуха | Конечная температура воздуха. |  |
| До 2 лет | 23о | 20о-21о |
| С 2 до 3 лет | 22о | 20о |
| С 3 до 7 лет | 22о | 18о-19о |

Минимальная температура воздуха измеряется на высоте 1 метра от пола.

***ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУШНЫМ ПОТОКОМ.***

Вентилятор устанавливается на высоте 30-40 см от пола. Дети раздеваются до плавок и по команде воспитателя поворачиваются лицом, спиной к вентилятору, который работает на первой скорости. Температура воздуха не ниже 21-22о . время первой процедуры 20 секунд (по 10 секунд на переднею и заднею поверхность тела на расстоянии 6 метров от вентилятора.)

Каждые 2 дня время увеличивается на 20 секунд и к 24 дню закаливания доводится до 3 минут. Расстояние от вентилятора каждые два дня уменьшается на 0,5 метра, достигая к 24 дню закаливания 0,5 метра. Наиболее удобное время закаливания воздушным потоком в режиме ДОУ- перед дневным сном.

***ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ.***

***Полоскание рта и горла:***

С 2-3 лет нужно приучать детей полоскать рот водой комнатной температуры. С 4-5 лет- полоскание горла. Начальная температура воды 36-37 градусов, далее через каждые 3-4 дня снижать на 1-2 градуса, доведя до 18-20 градусов. На одно полоскание используется ½ стакана воды. Булькание воды в горле нужно проводить как можно дольше. Полоскание горла следует проводить перед сном. Умывание лица , шеи, рук до локтя температура воды 14-16 градусов.

***Закаливание стоп.***

Обмывание стоп начинается при температуре воды 28-33 градуса и доводится до 18-20 градусов, снижая через день на 1 градус. Продолжительность процедуры 20-30 секунд. По окончанию процедуры каждого ребенка насухо обтирают, затем растирают до покраснения.

Ножные ванны- детям до 3 лет- температура воды 33-35 градусов, температуру снижают на 1 градус каждую неделю доводя до 28 градусов.

Детям от 3 до 7 лет температуру снижать через каждые 4-5 дней на 1 градус до 22-24 градусов. Продолжительность процедуры с 1 минуты доведя до 3 минут.

***Контрастное обливание:***

Щадящее- ослабленным детям: 35-36 – 24-25 – 35-36 градусов, постепенно доведя теплую до 40 градусов, а холодную до 18 градусов.(изменяя на 1 градус через 5 дней).

Для здоровых детей: 24-25 – 35-36 – 24-25 градусов, постепенно изменяя на 1 градус через каждые 5 дней.

Заканчивают процедуру обтиранием сухим полотенцем.

***СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ.***

5-6 минут в утренние часы. Время каждой последующей ванны увеличивать на 3-5 минут. Детям лучше принимать солнечные ванны в движении, занимаясь подвижной игрой в головном уборе.