Основные задачи закаливания

— укрепление **здоровых детей**, развитие выносливости организма при изменяющихся факторах внешней среды, повышение его сопротивляемости к различным заболеваниям.

Это система мероприятий, которая является неотъемлемой частью физического **воспитания детей как в дошкольном учреждении**, так и дома.

Закаливание в повседневной жизни детей.

Первым требованиям для проведения закаливания детей является создание гигиенических условии жизни детей. Это прежде всего — обеспечение чистого воздуха и рациональное сочетание температуры воздуха и одежды ребенка.

Температура воздуха в групповых помещениях должна быть:

возраст ° С одежда

до 3 лет +23° С При таких температурах дети должны находиться в двухслойной одежде и в гольфах.

3-4 года +22° С

5-7 лет +21° С

При отклонении температуры воздуха помещений от указанных, тепловой комфорт ребенка достигается изменением в слойности его одежды:

температура помещения Одежда

+23° С и выше 1— 2 слойная одежда Тонкое хлопчатобумажное белье, легкое хлопчатобумажное платье с короткими рукавами, коски, босоножки.

+21° + 22°С 2-слойная одежда хлопчатобумажное белье, хлопчатобумажное или полушерстяное платье с длинным рукавом,

колготы, туфли для детей 3— 4 лет,

для детей 5—7 лет — гольфы.

+ 18°+20°С 2-слойная одежда хлопчатобумажное белье, плотное хлопчатобумажное или полушерстяное платье с длинным рукавом,

колготы, для детей 3—4 лет,

для детей 5—7 лет — гольфы, туфли

+ 16°+17°С 3-слонная одежда хлопчатобумажное белье, трикотажная кофта, трикотажное или шерстяное платье с длинным рукавом, колготы, туфли *(теплые тапочки)*.

При температурах выше и ниже указанных, даже при обеспечении правильной одежды детей, наступает перегревание или охлаждение, что может явиться причиной заболевания.

**Оздоровляющее** действие воздуха необходимо также использовать при организации дневного сна. Во время сна ребенку обеспечивается состояние теплового комфорта путем соответствующего подбора одежды и температуры воздуха помещений.

В холодное время года

групповое помещение или спальня

+ 15°+16е С байковая рубашка с длинными рукавами, или пижама, теплое одеяло

В теплое время для сна надевают легкое белье с короткими рукавами

Летом в жаркие дни дети могут спать в одних трусиках

После укладывания детей открывают фрамугу, окна, создавая сквозное проветривание на 5—7 минут. В течение всего времени сна, для поддержания нужной температуры, оставляют открытыми с одной стороны фрамуги, окна. Закрывают их за 20—30 минут до подъема детей.

Дети при укладывании и подъеме переодеваются в групповых помещениях или спальнях. Дети **здоровые**, ранее закаливаемые, могут одеваться после сна в помещении при температуре воздуха - 16'-18°С, получая при этом воздушные ванны.

Хорошим средством закаливания, укрепления и формирования, свода стопы является хождение босиком.

В летнее время детей надо приучать холить босиком по хорошо очищенному грунту *(трава, гравий, песок)*. Начинать и жаркие, солнечные дин, постепенно увеличивая время хождения босиком с 2—3 минут до 10—12 минут и при более низких температурах воздуха до +22' -+-20° С.

Затем приучают детей ходить босиком в помещении. Перед дневным сном ребенок идет до своей кроватки по дорожке босиком. Для детей 5—7 лет можно рекомендовать проведение сначала в носках, а потом и босиком утренней гимнастики и на физкультурных занятиях *(в зале с паркетным, линолеум, пластиковым полом или покрытым ковром)*.

Прогулка при правильной ее организации является одним из важнейших моментов закаливания детей.

В зимний сезон дети должны находиться на свежем воздухе не менее 4—5 часов ежедневно. При этом важно правильно одеть и обуть ребенка соответственно сезону и погоде, чтобы обеспечить ему свободу движения и необходимый тепловой комфорт.

Рекомендуемая одежда при температуре воздуха:

от +6° до -2° С -3° - 13° С - 14° С и ниже

4-слойняя одежда: 4-слойная одежда: 5- слойная одежда:

белье, платье, трикотажная кофта, колготы, рейтузы, куртка или деми. Пальто, белье, платье, трикотажная кофта, колготы, рейтузы, зимнее пальто, утепленные сапоги. белье, платье, трикотажная кофта (свитер, колготы, рейтузы – две пары, зимнее пальто, утепленные сапоги с носками.

Зимнее пальто без трикотажной кофты.

при температуре ниже 0° - сапожки.

Дети до 3-х лет выходят на прогулку зимой в безветренную погоду при температуре наружного воздуха —15°С,

Дети 4—7-летние при температуре до —18°—-22° С.

При низких температурах время прогулки сокращается.

Летом вся жизнь детей "должна' быть перенесена на открытый воздух. Одежда постепенно облегчается *(в жаркое время дети остаются только в трусах)*.

Абсолютных противопоказаний для занятий на воздухе для детей, посещающих **дошкольные учреждения**, не имеется.

Но дети, имеющие хронические заболевания, должны приступать к ним в летнее время, при обеспечении индивидуального подхода в дозировании им мышечной нагрузки по назначению врача. Врач также решает вопрос о возможности занятии на воздухе для ряда детей в холодное время года.

После перенесенных заболевании, протекавших без осложнений, **здоровые дети**, ранее закаливаемые, освобождаются на 1—2 занятия, дети, раннее не закаленные и имеющие функциональные отклонения в состоянии **здоровья**, освобождаются на 2—3 занятия,

дети, имеющие хронические заболевания, после обострения основного или других заболеваний, допускаются к занятиям только после разрешения врача.

Бактериальная и химическая чистота воздуха и помещении достигается сквозным проветриванием, которое создаст возможность многократной смены воздуха за короткий срок.

Сквозное проветривание проводят кратковременно 5—7 минут в отсутствии детей. Перепад температуры может достигать 4—5°С, т. е. опускаться до +14+16° С. Проводят его:

1) утром перед приходом детей,

2) перед занятиями,

3) перед возвращением детей с прогулки,

4) во время дневного сна,

5) после полдника.

После сквозного проветривания температура в помещении, как правило, восстанавливается за 20—30 минут.

Для поддержания температуры воздуха в групповых помещениях используется постоянное одностороннее проветривание. Оно проводится в присутствии детей. Для этого в помещении оставляют открытыми 1—2 фрамуги *(с одной стороны)*. В туалетной и умывальной комнатах одностороннее проветривание проводят только в отсутствии детей. Важно, чтобы эти помещения чрезмерно не охлаждались. Для контроля температурного режима термометр помещают на уровне роста ребенка 'на внутренней стене помещения.