

Методические рекомендации по закаливанию

Цель закаливания — выработать способность организма быстро изменять работу органов и систем в связи с постоянно меняющейся внешней средой.

Основные принципы закаливания:

- постепенность увеличения дозировки раздражителя;
- последовательность;
- систематичность;
- комплексность;
- учет индивидуальных особенностей ребенка;
- активное и положительное отношение детей к закаливающим процедурам.

Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 4 - 4,5 часа. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину - до обеда и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой. При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5 - 7 лет при температуре воздуха ниже минус 20 °С и скорости ветра более 15 м/с.

Проветривание.

Одностороннее проветривание в присутствии детей в теплое время года.

Ежедневное и неоднократное **сквозное проветривание** в отсутствие детей не менее 10 мин. Через каждые 1, 5 часа. Проветривание заканчивается за 30 мин. до прихода детей с прогулки или залов. При проветривании допускается кратковременное снижение температуры воздуха в помещении, но не более чем на 2-4 градуса. Проветривание через туалетные комнаты не допускается. В помещениях спален сквозное проветривание проводят до укладывания детей спать. В холодное время года форточка закрывается за 10 мин. До отхода ко сну детей. Во время сна открывают форточку с одной стороны и закрывают за 30 мин. до подъема. В теплое время года сон при открытых окнах (избегая сквозняка). Длительность проветривания зависит от температуры наружного воздуха, направления ветра, эффективности отопительной системы.

Физкультурные занятия в помещении и на прогулке (по расписанию)

Прием детей на воздухе в любое время года при температуре не ниже -15 градусов и скорости ветра более 7 м/с.

Закаливание солнцем. Закаливание солнцем осуществляется на прогулке, особенно в весенне-летнее время, при обычной разнообразной деятельности детей. Начинают со световоздушных ванн в тени деревьев, затем переходят к местным солнечным ваннам, для чего детям оголяют руки и ноги (на голове при этом должна быть светлая шапочка). Для проведения солнечных ванн игры детей организуют под прямыми лучами солнца на 5 — 6 мин, а затем ребят вновь уводят в тень. По мере появления загара солнечные ванны становятся общими, для этого воспитанников раздевают, оставляя их в трусах и майках, а затем в одних трусах. Непрерывное пребывание детей под прямыми солнечными лучами вначале составляет 5 мин, постепенно его доводят до 10 мин. В течение дня продолжительность солнечных ванн может быть 40—50 мин.

Гимнастика в постели.

Дыхательная гимнастика.

Ходьба по массажным дорожкам босиком.

Самомассаж в осенне-весенний период.