

Сотворено
педиатр ГБУЗ НО "Детская городская больница №17
Сормовского района г. Н.Новгород"

Рожкова М.Л.



Утверждаю
заведующий МАДОУ «Детский сад № 450»

М.А.А.А. *Н.В.И.Ладкова*
от 16 мая 2025 г. № 105



ТЕХНОЛОГИЯ
проведения закаливающих процедур
в старшей группе для детей 5-6 лет

При разработке технологии закаливания использовались следующие документы:

1. Методические рекомендации по закаливанию детей подготовлены Главным управлением лечебно-профилактической помощи детям и матерям и Институтом гигиены детей и подростков Министерства здравоохранения – Г.П.Юрко и О.Г.Ивановой от 16.06.1980 г.г. № 11-49/6-29

Закаливание — это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости генетически predetermined механизмов защиты и приспособление организма ко многим факторам с тем, чтобы суточные и сезонные, периодические и внезапные изменения температуры, атмосферного давления, магнитных и электрических полей Земли и т.д. не вызывали резких изменений в растущем организме.

Принципы закаливания

Систематичность – применение процедур во все сезоны года. При проведении закаливающих процедур происходит тренировка сосудов кожи, при чём они приобретают способность суживаться до оптимальных пределов под воздействием холода и расширяться по окончании этого действия. Но особенностью этой реакции является её быстрое угасание, если нет постоянного подкрепления.

Постепенность – постепенное увеличение силы раздражающего воздействия. Организм постепенно приспособляется к необычным условиям. Резкое охлаждение, превышающее возможности организма противостоять такому неблагоприятному фактору, может способствовать заболеванию ребёнка.

Индивидуально-дифференцированный подход – учёт возраста, состояния здоровья, условий жизни, индивидуальных свойств организма. Положительная эмоциональная реакция на процедуру – обязательное условие закаливания.

Одежда ребёнка – наличие неперегревающей одежды, соответствующей погоде на данное время дня. Также постепенное увеличение порога раздевания.

Формы закаливающих мероприятий в старшей группе :

Рациональный двигательный режим : правильно организованная прогулка , где физические упражнения, подвижные игры сочетаются со спокойной деятельностью.

Разные формы двигательной деятельности: утренняя гимнастика, физкультурные минутки, подвижные игры.

Элементы закаливания в режимных моментах: умывание водой комнатной температуры, широкая аэрация помещений, воздушные ванны (в группе и на улице)

Технология проведения закаливания в летний период

7.00- 8.20- воздушные ванны - прием детей на улице.

8.10-8.20- воздушные ванны - утренняя гимнастика на улице.

9.10-11.30 воздушные ванны на прогулке: подвижные игры на воздухе, облегченная одежда, руки и ноги остаются обнаженными.

Недопустимо принимать воздушные и солнечные ванны лёжа, тем более на земле (земля обладает выраженным теплоотнимающим действием). Непременным условием эффективности приёма воздушных ванн является обеспечение достаточной двигательной активности детей, особенно подвижные игры с циклическими физическими упражнениями (бег, прыжки, марш).

Солнечные ванны на утренней прогулке (кроме детей, которым противопоказано пребывание на солнце). Начинать с кратковременных малоподвижных игр под прямыми лучами солнца. Время пребывания на солнце от 4-5 минут до 8-10 минут 3-6 раз в день. Голова во время солнечных ванн в белом головном уборе. При принятии солнечных ванн тщательно соблюдать питьевой режим.

Игры с водой во время утренней прогулки

Для достижения оптимального эффекта закаливания применяют комбинированное воздействие воды и воздуха. В летнее время следует широко применять игры с водой, игры в плескательных бассейнах. Постепенно увеличивается время от 30 секунд до 5-10 минут.

11.30-12.00 возвращение с прогулки, водные процедуры- умывание , мытье ног водой комнатной температуры.

Умывание

При умывании детей моем кисти рук, лицо, шею. После умывания кожу вытирают досуха полотенцем. Ручные ванны можно ввести в игру детей – предложить покупать куклу, постирать одежду, помыть посуду.

Мытьё ног

Лучше всего производить в ванне, на дно которой кладут решётку или резиновый коврик. Сосуд с водой (душ) держат близко от тела – на 4 -5 см. Моется нижняя половина голени и стоп. Мытьё заканчивается обливанием ног до колен. Температура воздуха в помещении не ниже +20 С. Вода комнатной температуры. После обливания ноги тщательно вытирают сухим полотенцем до лёгкого покраснения.

Время для процедуры – днём, после прогулки .

12.30-15.00- воздушные процедуры во время дневного сна - сон без маек под простынкой.

15.00- 15.30- воздушные ванны во время постепенного подъема, гимнастика после сна, водные процедуры- умывание и местное обливание рук водой комнатной температуры.

Местное обливание рук– смачиваются ладони и предплечья. Температура воздуха в помещении не ниже +20 С, вода комнатной температуры. Время обливания 15-20 секунд. После обливания лёгкое растирание рук сухим полотенцем до лёгкого порозовения кожи. Следует помнить, что закаливание наиболее эффективно, если лить воду на тёплые руки, в связи с этим обливание рекомендуют проводить после дневного сна.

17.00-18.40- воздушные ванны на прогулке: подвижные игры, игры малой подвижности

Требования к детской одежде в летний период

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, носки, босоножки.
+21°С +22°С	2-слойная одежда: хлопчатобумажное белье, хлопчатобумажное или полшерстяное платье с длинным рукавом, колготы, туфли для детей 3-4 лет, для детей 5-7 лет – гольфы.
+18°С +20°С	2-слойная одежда: хлопчатобумажное белье, хлопчатобумажное или полшерстяное платье с длинным рукавом, колготы для детей 3-4 лет, для детей 5-7 лет – гольфы, туфли.
+16°С +17°С	3-слойная 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.