

ГБДОУ детский сад №39
Невского района Санкт-Петербурга



**Солнце, воздух и вода -
наши лучшие друзья!**

Система закаливания в ДОО

Оглавление

СИСТЕМА ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ В ДООУ	3
Определение закаливания. Цель и задачи.	3
Принципы закаливания.....	3
Противопоказания к закаливанию	5
Факторы закаливания. Виды закаливания.	5
Закаливание солнцем.....	6
Закаливание воздухом.....	8
Закаливание водой	10
Организация системы закаливающих процедур в ДОО.....	13
Взаимодействие с семьёй	17
Приложение. Гигиенические требования к детской одежде в разные сезоны	19

СИСТЕМА ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ В ДООУ

Закаливание детей – один из действенных методов укрепления иммунитета и профилактики заболеваний. Не поздно закалять свой организм в любом возрасте, но лучше начинать с дошкольного, так как это период, когда закладываются основы здорового образа жизни, формируются правильные привычки, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья, приведут к положительным результатам.

Определение закаливания. Цель и задачи.

Закаливание – это комплекс процедур, направленных на формирование повышенной устойчивости организма человека к действию метеорологических и других факторов, влияющих на терморегуляцию человека и способность влиять на его тепловой баланс.

Цель закаливания – тренировка защитных сил организма, выработка способности быстро адаптироваться к новым условиям.

То есть, закаливание — способ сохранения здоровья: оно усиливает иммунитет, снижает риск переохлаждения, перегрева, инфицирования. Проводить такие процедуры можно с самого раннего возраста. Они полезны, почти не имеют противопоказаний и активно рекомендуются врачами: закаливая ребенка, мы помогаем сохранить здоровье взрослому человеку.

Основная задача закаливания дошкольников: осуществлять комплексный подход к оздоровлению дошкольника средствами природы с учетом уровня его индивидуального здоровья при активном включении ребенка в процесс его формирования.

Закаливание детей дошкольного возраста в ДООУ состоит из системы мероприятий, включающих элементы закаливания в повседневной жизни, которые включены в режимные моменты и специальные мероприятия: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры, правильно организованную прогулку, являются частью физкультурных занятий.

Принципы закаливания

При организации закаливания необходимо соблюдать ряд правил, принципов закаливания для достижения наибольшего эффекта от его проведения.

Положительные результаты от закаливающих процедур можно ожидать только при соблюдении ряда принципов.

1. Постепенность увеличения дозировки раздражителя.

Постепенность заключается, прежде всего в том, что первые закаливающие процедуры должны как по своей силе, так и по длительности вызывать минимальные изменения в организме, и лишь по мере привыкания к данному раздражителю их можно осторожно усиливать. Закаливание лучше начинать в летнее время года, когда

температура воздуха выше, чем в другие сезоны, и колебания ее не бывают резкими.

2. Последовательность применения закаливающих процедур.

К водным процедурам и солнечным ваннам можно переходить после того, как ребенок привык к воздушным ваннам, вызывающим меньшие изменения в организме; к обливанию не допускают детей прежде, чем они не привыкли к обтиранию, а к купанию в открытых водоемах — раньше, чем с ними не проведены обливания.

2. Систематичность.

Нельзя прерывать закаливающие процедуры без серьезных к тому оснований, так как при этом исчезают те приспособительные изменения, или «механизмы», которые были уже выработаны в процессе закаливания, и тем самым чувствительность организма к внешнему раздражителю снова повышается.

4. Комплексность.

Специальные закаливающие процедуры не дают нужных результатов, если они в повседневной жизни ребенка не сочетаются с мероприятиями, направленными на укрепление его организма (прогулки на свежем воздухе, утренняя гимнастика, регулярное проветривание помещений и т.д.), и если они не проводятся комплексно. Так, воздушные ванны желательно сочетать с подвижными играми, физическими упражнениями и физической работой.

Эти виды деятельности сопровождаются активными движениями, вызывающими потребность в глубоком дыхании, при котором площадь слизистых оболочек дыхательных путей, соприкасающаяся с воздухом, увеличивается. Кроме того, при движениях усиливается теплообразование, предупреждающее в прохладную погоду организм от переохлаждения. После того как ребенок привыкнет к воздушным ваннам, хорошо их объединить с солнечными и водными процедурами, а в летнее время — с купанием.

5. Учет индивидуальных особенностей ребенка.

Прежде чем начать закаливание, необходимо тщательно изучить физическое и психическое развитие каждого ребенка. На основании данных медицинского обследования, педагогических наблюдений, сведений, полученных от родителей, воспитатель составляет характеристику ребенка. При проведении закаливающих мероприятий в детских учреждениях всех детей по состоянию их здоровья делят на 3 группы:

- 1) здоровые, ранее закаливаемые;
- 2) здоровые, впервые приступающие к закаливающим мероприятиям, и дети, имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья;
- 3) с хроническими заболеваниями и вернувшиеся в дошкольное учреждение после длительных заболеваний.

6. Активное и положительное отношение детей к закаливающим процедурам.

Результаты закаливания во многом зависят от того, как относятся к нему дети. Страх перед процедурами и тем более насильственное их проведение не будут

способствовать положительному воздействию на организм. Важно продумать и организовать проведение процедур так, чтобы они вызывали у детей положительные эмоции.

Противопоказания к закаливанию

Существует ряд противопоказаний, когда закаливание в детском саду ребенку не рекомендуется, а именно:

- если еще не прошло пяти дней после заболевания или профилактической прививки,
- если еще не прошло двух недель после обострения хронического заболевания,
- повышенная температура у ребенка вечером,
- страх у ребенка перед закаливанием.

Факторы закаливания. Виды закаливания.

Закаливание проводится путем комплексного воздействия природных факторов (солнца, воздуха, воды).

Закаливание солнцем

Лучистая энергия солнца оказывает огромное влияние на жизнедеятельность организма. Солнечные лучи, кроме видимых, с длиной волны от 390 до 760 нм, содержат невидимые лучи: инфракрасные (длина волны более 760 нм) и ультрафиолетовые (длина волны около 390 нм). Биологическое влияние на живой организм оказывают главным образом ультрафиолетовые лучи.

Под воздействием солнечных лучей химические и биологические процессы в клетках и тканях ускоряются, общий обмен веществ повышается, слой эпидермиса утолщается, особенно за счет увеличения количества пигментных клеток, которые при этом начинают усиленно вырабатывать красящее вещество меланин. В подкожном жировом слое под влиянием ультрафиолетовых лучей из провитамина D вырабатывается активный витамин D. Изменяется общее состояние организма, улучшаются настроение, сон, аппетит, повышается работоспособность и сопротивляемость к различного рода заболеваниям.

Солнечные лучи оказывают благоприятное влияние на организм только при правильном их использовании, в противном случае они могут причинить вред, вызвать тяжелые ожоги, заболевание глаз, обострение некоторых болезней (туберкулез легких, токсический диффузный зоб, желудочно-кишечные расстройства). Даже при кратковременном действии солнца на коже детей, не привыкших к нему, может появиться покраснение (эритема) или ожог I степени, при более длительном его воздействии могут образоваться пузыри (ожог II степени) и даже омертвление кожи (ожог III степени). Солнечные ожоги кожи даже I степени, особенно если они обширны, сопровождаются общей болезненной реакцией: может повыситься температура тела, появиться озноб, вялость, головная боль, тошнота. Поэтому солнечные ванны надо проводить осторожно, с учетом возраста и состояния здоровья детей.

Есть ряд противопоказаний применению солнечной радиации в целях закаливания. Облучение прямыми солнечными лучами не рекомендуется всем детям первого года жизни и детям более старшего возраста с резким отставанием в физическом развитии, страдающим малокровием, с повышенной нервной возбудимостью, в острый период заболевания. В этих случаях используется облучение рассеянным светом и отраженными солнечными лучами.

В дошкольных учреждениях закаливание солнцем осуществляется во время прогулки, 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 минут, 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.

Солнечные лучи оказывают благоприятное влияние на организм только при правильном использовании, в противном случае могут причинить вред. Обязательно голова ребенка должна быть покрыта головным убором, необходимо соблюдение питьевого режима.

Закаливание воздухом

Это наиболее доступное средство закаливания в любое время года, которое подходит для всех детей. В атмосфере движение воздуха совершается интенсивнее, чем в помещении, поэтому кожные покровы человека, находящегося вне помещения, подвергаются более сильному его влиянию, что вызывает непрерывную защитную работу сосудодвигательных механизмов (сужение или расширение кожных капилляров). Систематическое пребывание ребенка на воздухе помогает организму выработать способность быстро адаптироваться к новым температурным условиям.

Закаливание воздухом начинается с хорошей вентиляции помещения, в котором находятся дети. Оздоровительный эффект его тем больше, чем большая поверхность кожи подвергается влиянию воздуха, поэтому необходимо постепенно приучать детей ходить в облегченной одежде (в зимнее время в помещении, а в теплую погоду вне его). В детском саду необходимо соблюдать температурный режим в помещениях и режим проветривания. Наилучший способ освежения воздуха - сквозное проветривание. При этом воздухообмен осуществляется в 7 раз быстрее, чем при открытой форточке. Критерием прекращения проветривания помещения является температура воздуха, которая снижается на 2 - 3° С.

Для контроля за температурой воздуха в помещении используют бытовой термометр, который крепят на внутренней стене на высоте 0,8–1,0 метра.

Для успешного закаливания важно правильно подбирать одежду детям в группе. Оптимальный вариант — обеспечить хороший контакт тела с воздухом, избегая перегрева. При соблюдении температурного режима в помещениях рекомендуется использовать короткие лосины вместо длинных брюк, гольфы вместо колготок, футболки с коротким рукавом. Предпочтение стоит отдавать натуральным тканям.

Одежда должна быть удобной, не стеснять движений и позволять легко регулировать температуру. При повышении тепла в помещении можно снять лишние слои. Такой подход помогает организму ребенка адаптироваться к температурным изменениям и укрепляет его защитные функции.

Подробные требования к подбору одежды для детей изложены в Приложении «Гигиенические требования к детской одежде в различные сезоны года».

Воздушные ванны способствуют улучшению обмена веществ, повышают аппетит, нормализуют сон. В зависимости от температуры воздуха различают: теплые – от 20 и выше, прохладные – 16-19 и холодные ванны – 15 и ниже. Наиболее переносимыми являются теплые воздушные ванны. С них и следует начинать закаливание воздухом. Принимая прохладные и холодные воздушные ванны, нужно активно двигаться – ходить или выполнять упражнения.

Режим дня ДООУ направлен на закаливание организма ребенка.

Прием детей в детский сад ежедневно с мая по сентябрь проводится на улице.

Утренняя гимнастика также проводится на улице. В холодное время года - в

спортивном зале в облегченной форме при температуре не выше 19°.

В теплое время дневной сон проходит без маек.

Одной из форм закаливания является выполняется гимнастика после сна в кроватках и возле них, которая позволяет детям проснуться.

Хождение по ребристым дорожкам в носках после сна используется как форма механического и точечного массажа стоп, рефлекторно улучшающего деятельность сосудов верхних дыхательных путей, профилактика плоскостопия.

Хождение по полу босиком проводится при температуре пола не менее 18°. Начинают с 0,5 минуты перед дневным сном (детям разрешают дойти до своей кровати по полу босиком, увеличивая это время, и доведя постепенно до 3-5 минут).

В течение года организуются закаливающие мероприятия в форме быстрой ходьбы или ходьбы с нарастанием темпа с детьми старших и подготовительных групп. В подготовительных группах продолжительность ходьбы доводится до 30 минут с постепенным увеличением нагрузки и учетом сезона, в теплое время допускается облегченная одежда. При проведении процедур строго соблюдаются меры безопасности: исключается переохлаждение, осуществляется постоянный контроль самочувствия детей, обеспечивается индивидуальный подход к дозировке физической нагрузки.

Закаливание водой

Водные процедуры возбуждают нервную систему, поэтому их следует проводить после утреннего или дневного сна. Вытирание кожи после любой водной процедуры сухим полотенцем обеспечивает хороший ее массаж, способствует лучшему кровообращению, а следовательно, и питанию.

Умывание - самый доступный в быту вид закаливания водой. Умывание, которое ежедневно проводят по утрам с гигиенической целью, при определенной организации может оказать на детей и закаливающее влияние. Для этого температуру воды при умывании постепенно (через каждые 2 — 3 дня) снижают на 1 градус и доводят ее для детей от 1 года до 2 лет с 30 до 20 °С, от 2 до 3 лет — до 16 °С, для детей 3 лет и старше — до 14 °С.

Детям до 2 лет обычно моют лицо и кисти рук, 2 — 3 лет, кроме этого, шею и руки до локтя, от 3 лет и старше при умывании можно обмывать и верхнюю часть груди.

В теплое время года используется обширное умывание. Дома родителям нужно также научить детей ежедневно мыться прохладной водой до пояса. Ребенок моет с мылом руки до локтей, затем водой, набранной в пригоршню, последовательно обмывает руки до плеч (поочередно), лицо, шею, грудь и подмышки, обмыть спину придется помочь. По окончании мытья ребенок перекидывает через шею полотенце и быстрыми движениями (вначале с помощью взрослого) вытирает грудь, лицо, шею и т. д.

В группе детского сада можно использовать процедуру частично.

Ребёнок должен открыть кран с водой, намочить правую ладонку и провести ей от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.

Намочить обе ладонки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».

Намочить обе ладонки и умыть лицо.

Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

В домашних условиях можно добавить следующий шаг: ребенок должен намочить правую ладонку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».

Традиционными водными процедурами, которые проводятся в детских садах являются - обтирания, обливания, купание.

Помимо традиционных можно использовать *специальные методы закаливания водой*.

До утренней гимнастики проводится полоскание горла прохладной кипяченой водой с постепенным снижением температуры. Это является весьма эффективным средством профилактики и закаливания носоглотки: предупреждения ангина, разрастания миндалин и аденоидов. На каждое полоскание используют примерно 1/2 – 1/3 стакана воды. Начинают эти процедуры при температуре воды +36-37С. Температура воды снижается каждые 2-3 дня на 1С и доводится до 20-22С с целью достижения закаливающегося эффекта.

В летний период с целью закаливания проводится обливание ног с постепенным снижением температуры.

Ножные ванны являются хорошим средством закаливания. Как известно, переохлаждение ног нередко приводит к простудным заболеваниям, так как при сильном их охлаждении рефлекторно сужаются кровеносные сосуды носоглотки, вследствие чего питание слизистых оболочек носа и зева ухудшается, а жизнедеятельность микроорганизмов, всегда находящихся там, увеличивается. Ножные ванны способствуют закаливанию всего организма. Кроме того, ежедневные ножные ванны снижают потливость ног, являются профилактикой плоскостопия.

Местное обливание ног проводят из ковша вместимостью 0,5 л при температуре воздуха в помещении не ниже 20 °С. Во время процедуры смачивают нижнюю треть голени и стопы. Сосуд с водой держат на близком расстоянии от тела (4—5 см). На каждое обливание расходуется 2 — 3 л воды соответствующей температуры. Собственно обливание продолжается 15 — 20 с, затем ноги ребенка обтирают сухим полотенцем до легкого порозовения кожи. Следует помнить, что эффект закаливания будет только в том случае, если прохладную воду лить на теплые ноги ребенка. В связи с этим обливание ног проводят обычно после дневного сна. Летом целесообразно обливание ног сочетать с их мытьем после прогулки: ноги моют теплой водой с мылом и обливают водой соответствующей температуры.

При обливании ног детей первых лет жизни используют воду начальной температуры 35–36 °С, а затем ее снижают через каждые 1 — 2 дня на 1 °С. В дошкольных группах пользуются водой начальной температуры также 30 °С, снижая ее через каждые 1 — 2 дня на 2 °С и постепенно доводя до 18—16 °С для детей первых лет жизни, а в дошкольных группах (4 — 7 лет) до 16—14 °С.

Метод **солевого закаливания** (рижский метод) показан всем детям дошкольного возраста. Закаливание проводится после дневного сна под наблюдением воспитателя. Ребенок проходит босиком по фланелевому коврику, смоченному 10% раствором поваренной соли комнатной температуры. Топчутся на коврик в течение 2х минут. Затем дети переходят на второй коврик, стирая соль с подошвы ног, а затем переходят на сухой коврик и вытирают ступни насухо. Важным моментом при проведении закаливания является то, что стопа должна быть предварительно разогрета. С этой целью используется массажеры для стоп, пуговичные и палочные дорожки. Данный метод закаливания доступен и прост, не требует больших материальных затрат и времени, доставляет удовольствие детям. А самое главное обладает выраженным эффектом, играет существенную роль в профилактике простудных заболеваний у детей.

Летом с целью закаливания во время прогулок детям можно разрешать играть в воде в бассейнах. Температура воды при этом должна быть не ниже 20 °С. Время игры постепенно увеличивается до 5—10 минут.

К **интенсивным (нетрадиционным) методам закаливания** относят любые методы, при которых возникает хотя бы кратковременный контакт обнаженного

тела человека со снегом, ледяной водой, воздухом отрицательной температуры.

Имеется достаточный опыт интенсивного закаливания детей раннего возраста в родительских оздоровительных клубах. Однако возможность использования этого вида закаливания в дошкольном возрасте связана с определенными рисками и трудностью организации.

Организация системы закаливающих процедур в ДОО.

Эффективность закаливающих процедур во многом зависит от правильности их выполнения, когда имеет значение любая на первый взгляд мелочь. Закаливающее влияние оказывают все гигиенические водные процедуры, если их умело сочетать со специальными приемами. Не принесет должного эффекта закаливание холодной водой, если обычное гигиеническое умывание выполняется теплой. При сочетании гигиенических мер с закаливающими достигается систематическая тренировка организма и сокращается время, специально отводимое на процедуры. К тому же достигается положительное психологическое воздействие, воспитывая у взрослых и детей понимание необходимости закаливающих мероприятий в режиме дня.

Закаливание надо рассматривать как сознательное применение в определенной системе мероприятий, повышающих сопротивляемость организма, воспитывающих способность быстро и без вреда для здоровья применяться к различным условиям внешней среды, оно благоприятно действует на весь организм: повышают тонус нервной системы, улучшают кровообращение и обмен веществ.

Оздоровительное значение воздушных, солнечных ванн, водных процедур, несомненно. Закаленные люди меньше болеют, легче переносят заболевания. Доступность средств закаливания заключается в том, что они всегда под рукой, главное в том, что можно использовать в том или ином виде, в любое время года, в любых условиях. Они не требуют сложной аппаратуры и специальных кабинетов; способы их применения в умелых руках не представляют затруднений.

Таким образом, закаливание – важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур. Систематическое применение закаливающих процедур снижает число простудных заболеваний детей в 2-5 раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их.

При организации оздоровления детей в условиях детского дошкольного учреждения необходимо помнить, что закаливание – это целая система мероприятий, неоднократно повторяющихся в режиме дня, а не отдельно взятая процедура.

Система закаливающих мероприятий дошкольников

Закаливающие мероприятия	Группы	Периодичность	Сроки	Ответственные
Закаливание воздухом				
Оптимальная одежда (облегченная)	Все	Ежедневно	В течение года	Воспитатели групп
Соблюдение в группе температурного режима и режима проветривания	Все	Ежедневно	В течение года	Воспитатели групп
Воздушные ванны в группе:	Все	Ежедневно	Июнь-август	Воспитатели групп

сон без маек				
Воздушные ванны в группе: гимнастика после сна	Все группы	Ежедневно	В течение года	Воспитатели групп
Утренний прием на улице	Все группы	Ежедневно	Июнь-август* (при благоприятной погоде)	Воспитатели групп
Утренняя гимнастика на улице	Все группы	Ежедневно	Июнь-август* (при благоприятной погоде)	Воспитатели групп, инструктор по физической культуре
Прогулки	Все группы	Ежедневно	В течение года	Воспитатели групп
Физкультурные занятия на улице	Группы старшего дошкольного возраста	По расписанию	В течение года	Воспитатели групп, Инструктор по физической культуре
	Все группы	По расписанию	Июнь-август* (при благоприятной погоде)	Воспитатели групп, Инструктор по физической культуре
Подвижные игры на спортивной площадке и прогулочном участке	Все группы	Ежедневно	В течение года	Воспитатели групп, Инструктор по физической культуре
Продолжительная ходьба, ходьба в быстром темпе на прогулке (для детей старшего возраста)	Группы старшего дошкольного возраста	По расписанию	В течение года	Инструктор по физической культуре
Водой				
Умывание	Все группы	Ежедневно	В течение года	Воспитатели групп
Обширное умывание	Все группы	Ежедневно	Июнь-август	Воспитатели групп
Мытье ног с обливанием	Все группы	Ежедневно	Июнь-август* (при благоприятной погоде)	Воспитатели групп

Игры с водой на улице	Все группы	Ежедневно	Июнь-август* (при благоприятной погоде)	
Солнцем				
Солнечные ванны (летом)	Все группы	Ежедневно	Июнь-август* (при благоприятной погоде)	
Дополнительные мероприятия				
Хождение по ребристой дорожке в носках (босиком)	Все группы	Ежедневно	В течение года	
Работа с родителями с целью внедрения и сохранения полезных привычек, методов закаливания.	Все группы	По мере необходимости	В течение года	Воспитатели групп, Старший воспитатель

Проведение закаливающих мероприятий фиксируется в Журнале учета закаливающих процедур дошкольного учреждения (таблица 1).

Взаимодействие с семьёй

Вырастить здоровых, крепких, физически развитых детей можно лишь при условии тесного контакта с семьёй.

На родительских собраниях, консультациях, в беседах важно разъяснять родителям, что работу по физическому воспитанию, начатую в детском учреждении, необходимо продолжать и дома. Необходимо знакомить родителей с комплексами утренней гимнастики, с приемами закаливающих процедур, вести просветительскую работу, проводить консультации, давать практические советы, как организовать спортивный уголок дома, знакомить родителей, дети которых имеют нарушения осанки, с коррегирующими упражнениями, рекомендовать специальную литературу для ознакомления.

Одной из форм работы с родителями являются «дни здоровья», посвященные вопросам физического воспитания.

Систематическая работа по закаливанию детей даёт впечатляющие результаты:

- **Здоровье и иммунитет:** значительное снижение заболеваемости простудными заболеваниями, укрепление защитных сил организма
- **Физическое развитие:** улучшение координации движений, освоение основных двигательных навыков
- **Привычки:** формирование устойчивого интереса к физической активности и здоровому образу жизни
- **Адаптация:** повышение устойчивости организма к различным погодным условиям
- **Самочувствие:** улучшение общего тонуса, повышение активности и работоспособности
- **Психологическое развитие:** развитие волевых качеств, целеустремлённости, дисциплинированности
- **Социальные навыки:** формирование навыков коллективной деятельности во время закаливающих мероприятий
- **Привычки гигиены:** закрепление культурно-гигиенических навыков
- **Эмоциональное состояние:** повышение эмоционального фона, улучшение настроения
- **Физическое состояние:** укрепление мышц корсета, улучшение осанки

Контроль эффективности закаливания осуществляется по следующим показателям:

1. Поведение детей в различные режимные моменты – снижение возбудимости, быстрое засыпание, глубокий сон, хороший аппетит, повышение внимания и активности на занятиях.

2. Желание детей выполнять закаливающие процедуры, положительный эмоциональный настрой во время их проведения.

3. Совершенствование вегето-сосудистой реакции у детей – повышение кожной температуры кистей рук и стоп (теплые руки и ноги в течение дня).

4. Динамика заболевания детей:

- уменьшение числа часто болеющих детей,

- число случаев заболевания ОРЗ на одного ребенка,
 - число дней, пропущенных одним ребенком по болезни за год.
5. Комплексная оценка здоровья детей и перераспределение по группам здоровья.

Система закаливания в дошкольном учреждении - это комплексная работа, требующая слаженных действий всего коллектива и активного участия родителей. Только в союзе с семьёй возможно достичь значимых результатов в укреплении здоровья детей и формировании крепкого иммунитета.

Успех закаливающих мероприятий определяется:

- Единообразием подходов в детском саду и семье
- Пониманием родителей важности оздоровительных процедур
- Регулярностью проведения закаливающих мероприятий
- Поддержкой семьи в укреплении здоровья ребёнка

Ключевой фактор эффективности — это доверительные отношения между педагогами и родителями, их общая заинтересованность в здоровье детей. Когда детский сад и семья действуют сообща, создаются оптимальные условия для гармоничного развития ребёнка и формирования здорового образа жизни.

Совместные усилия педагогов и родителей — это фундамент, на котором строится система закаливания, направленная на воспитание здорового, активного и жизнерадостного поколения.

Приложение. Гигиенические требования к детской одежде в разные сезоны

Зима, лето, осень, весна, ветер, дождь, снег или жаркое солнце... Как одеть ребенка, чтобы ему было комфортно и удобно, чтобы сохранить здоровье малыша?

Летняя одежда.

Летом в зависимости от метеорологических условий дети носят одно- или двухслойную одежду. Первый слой одежды составляет белье (рубашка без рукавов или майка, трусы). Второй - легкое платье (для девочки - платье или юбка с блузкой, для мальчиков - короткие штанишки и рубашка). Белье не должно препятствовать удалению из пододежного пространства (пространство между кожей и внутренним слоем одежды) продуктов обмена веществ, в противном случае нарушается нормальное кожное "дыхание" и нормальная деятельность организма. Для этого бельевые ткани должны быть мягкими, тонкими, иметь высокую воздухопроницаемость (200 - 500 дм³/м²с), хорошую гигроскопичность (20%) и высокую паропроницаемость (около 90%) и смачиваемость (гидрофильность). Одни должны быстро высыхать. Белье должно иметь свободный покрой, не сдавливать кожу ребенка, не иметь толстых рубцов. В трусах и ночной одежде резинка должна вдеваться только сзади. В наибольшей степени указанным требованиям удовлетворяют тонкие и мягкие хлопчатобумажные и льняные ткани (батист, мадеполам, полотно и т.п.). Трикотажное хлопчатобумажное белье имеет ряд преимуществ (высокая мягкость, гибкость, высокие показатели воздухо- и паропроницаемости), но в связи с тем, что оно более плотно прилегает к коже, чем тканевое, и при потоотделении легко прилипает к ней, его не следует использовать при высокой температуре воздуха.

Ночью ребенок должен спать в длинной свободной ночной рубашке (до пят) или пижаме с мягкой, свободной резинкой. Детское белье рекомендуется изготавливать из светлых, лучше всего белых тканей. Его не следует крахмалить, так как крахмал закупоривает поры ткани. Менять белье надлежит по мере загрязнения, не реже двух раз в неделю. При стирке, если используются синтетические моющие средства, белье необходимо многократно полоскать в чистой воде. После высыхания - проглаживать утюгом для дезинфекции. В материалы, используемые для изготовления белья для новорожденных детей, детей ясельного возраста и дошкольного возраста категорически запрещается добавление синтетических и ацетатных волокон. Для детей дошкольного и школьного возраста может использоваться капровискозное полотно и полотно из хлопколавсановой пряжи с содержанием капрона и лавсана не более 40%, а также хлопчатобумажное полотно в сочетании с капроновой текстурированной нитью эластик (не более 23%).

Легкое платье так же, как белье, должно иметь свободный покрой, с коротким рукавом (без резинки или манжета) или без рукава со свободным вырезом у шеи. Лучше, чтобы подрез платья был выше или ниже талии - это обеспечивает большую

свободу движений. Юбка должна быть широкой и короткой (выше колен). Так же, как брючки и шорты, она должна удерживаться широкими бретелями. Недопустимы стягивающие резинки, пояса и т.п. Цвет летней одежды должен быть светлый, так как светлые ткани хорошо пропускают ультрафиолетовые лучи, необходимые для здоровья ребенка, и отражают тепловые. В условиях юга, где резко повышена ультрафиолетовая радиация, в условиях прямого облучения, более целесообразна одежда красного и голубого цвета, так как она в меньшей степени, чем белая, пропускает ультрафиолетовые лучи. Ткани, используемые для летних платьев, должны быть также, как и бельевые, мягкими, обладать высокой воздухо- и паропроницаемостью, высокой теплопроводностью, должны хорошо стираться и гладиться, не теряя при этом своих качеств. Этим требованиям отвечают тонкие хлопчатобумажные и льняные ткани (ситец, полотно, сатин, батист и т.п.). Шелковые ткани, как правило, более легкие и мягкие, чем хлопчатобумажные, уступают последним по показателям гигроскопичности, а также теплопроводности. Поэтому для постоянной носки в жаркую погоду шелковые платья для детей не рекомендуются. Использование материалов с добавлением синтетических волокон запрещается в легкой летней одежде для детей новорожденных и ясельного возраста. Для изготовления детской одежды 1 слоя до 30 размера включительно рекомендуется использовать только натуральные ткани.

Зимняя одежда.

Зимой существенная роль в поддержании состояния теплового комфорта принадлежит одежде. Особенно велика ее роль во время пребывания детей на открытом воздухе. Защищая ребенка от охлаждения, одежда не должна препятствовать нормальной жизнедеятельности организма: теплоотдаче, газообмену, испарению влаги и т.п. Кроме того, одежда не должна препятствовать присущей ребенку высокой естественной потребности в движении. Степень утепления одежды должна быть прямо пропорциональна охлаждающему воздействию среды (и в первую очередь температуре воздуха и скорости его движения) и обратно пропорциональна энергозатратам, зависящим от рода деятельности.

Одежда детей зимой многослойна: белье, платье, трикотажная кофта, колготы; на улице - дополнительно свитер, рейтузы, пальто. Каждый новый слой в одежде увеличивает ее теплозащитные свойства и одновременно утяжеляет ее вес. При этом необходимо учитывать, что эффективность каждого последующего слоя одежды (считая от поверхности тела), меньше предыдущего. Так, у ребенка, находящегося в помещении, температура кожи в области туловища повышается за счет увеличения слоев одежды с 2-х до 3-х приблизительно на 1,5 градуса, а с 3-х до 4-х - только на 0,5 градуса. Точно так же, во время прогулки наиболее существенный теплозащитный эффект дает добавление к одежде 4-го слоя (белье, платье, трикотажная кофта, пальто). Пятый слой, например, еще одна кофта, оказывает значительно меньший эффект, а шестой - практически его не имеет. При этом увеличивается только общий вес одежды и ограничивается подвижность ребенка на прогулке. Следовательно,

излишне многослойная и тяжелая одежда нежелательна для детей.

К белью в холодное время года предъявляются те же требования, что и летом. В это время года рекомендуется белье из хлопчатобумажного трикотажа, обладающего благоприятными гигиеническими свойствами и одновременно более низкой теплопроводностью, чем соответствующие тканевые материалы.

Во время занятий физкультурой на открытом воздухе под спортивный костюм рекомендуется надевать белье из шерстяного трикотажа.

Легкая одежда детей в помещении определяется температурой воздуха. При достаточно высокой температуре воздуха (выше 20°C) одежда детей должна приближаться к летней. С понижением температуры воздуха в помещении теплозащитный эффект одежды должен повышаться (см. табл.2).

Таблица 2.

Рекомендации к одежде детей дошкольного возраста в условиях помещения при различной температуре воздуха (умеренная двигательная активность).

Температура воздуха °C	Предметы одежды	Допустимое число слоев одежды в области туловища
16-17°	Х/б белье, платье п/ш или шерстяное, трикотажная кофта, колготы (на ногах туфли или теплые тапочки).	3 - 4
18-20°	Х/б белье, п/ш или из толстой х/б ткани платье, колготы (на ногах туфли)	2 - 3
21-22°	Х/б белье, платье из тонкой х/б ткани с коротким рукавом, гольфы (на ногах туфли или босоножки)	2
23° и выше	Тонкое х/б платье или без него; легкое платье летнее без рукавов, носки (на ногах босоножки)	1 - 2

Для детского легкого зимнего платья рекомендуется использовать толстые хлопчатобумажные ткани (фланель, байка, вельвет, шотландка), шерстяные и полушерстяные (с добавлением хлопка и вискозы), ткани из различной пряжи (хлопчатобумажной, шерстяной, вискозной). Допустимо использование шерстяных тканей с примесью волокна нитрон (не более 35%) и вискозоплавсановой пряжи (не

более 40% лавсана). Целесообразно использовать в одежде детей верхние трикотажные изделия: кофточки, джемперы, жилеты, костюмы. Для детей старшего ясельного и более старшего возраста допускается применение полушерстяной пряжи (50% ч/ш и 50% нитрона) и полиакрильной пряжи, как в чистом виде, так и в сочетании с натуральными и искусственными (вискоза) волокнами.

Верхняя одежда Наиболее теплая верхняя одежда - меховая (шубы из овчины-цигейки). Наиболее целесообразно их использование в районах с суровыми климатическими условиями (Север, Сибирь). В условиях умеренного климата использование этих шуб в качестве единственной верхней одежды зимой для детей дошкольного возраста нерационально, поскольку дней с суровыми погодными условиями относительно немного. При умеренном морозе (до - 15°C) и отсутствии сильного ветра (в пределах 3 - 7 м/сек) 70 - 80% детей, гуляющих в меховых шубах, возвращаются в помещение с выраженным потоотделением, свидетельствующем о перегреве. При этом исключается закаливающее воздействие на организм ребенка охлаждающего фактора. Поэтому более рационально в условиях умеренного климата использовать для детей более легкую одежду. Более рациональной для детей младших возрастов, проводящих значительную часть времени на открытом воздухе, в движении, является верхняя одежда, имеющая конструкцию комбинезона или полукombинезона. При этом желательно, чтобы теплозащитные свойства такой одежды могли бы изменяться (например, за счет наличия в комплекте пристегивающегося к брюкам жилета). Для верха одежды в условиях умеренного климата рекомендуется использовать ткани, имеющие небольшой вес и низкие показатели воздухопроницаемости и влагоемкости (плащевая ткань с водоотталкивающей пропиткой, арт.629 и т.п.). Утеплителем может служить полушерстяной ватин (1,5 - 2 слоя) или сочетание ватина с синтетическим утеплителем (искусственный мех, синтетическая вата и т. п.). Эта одежда обеспечивает комфортное тепловое состояние детей в течение 1,5 - 2-часовой прогулки при умеренной двигательной активности в условиях температуры воздуха до - 15°C и скорости ветра в пределах 3 - 7 м/сек (по метеосводке). Оптимальные условия использования обычной зимней одежды с учетом погодных условий, уровня двигательной активности и общего числа слоев одежды в области туловища приводятся в таблице 3.

Таблица 3.

Рекомендации к использованию обычной зимней верхней одежды во время прогулки детей в зависимости от погодных условий с учетом двигательной активности.

Погода	Вид деятельности	Верхняя одежда	Общее число слоев
+3 - 3°, ветер	Спортивные	Лыжный	3

до 2 м/с	занятия (подвижные игры)	костюм	
+3 - 3°, Ветер 3 - 7 м/с	Спортивные занятия (подвижные игры)	Лыжный костюм, ветрозащитная куртка	4
+3 - 3°, ветер до 2 м/с	Игры средней подвижности	Утепленная куртка с брюками	4
+3 - 3°, ветер 3 - 7 м/с 4	Игры средней подвижности	Зимнее пальто Шуба	4-5
-4-10°, ветер 3 - 7 м/с	Игры средней подвижности	Зимнее пальто Шуба	5
-11 - 15°, ветер до 2 м/с	Игры средней подвижности	Зимнее пальто Шуба	5
-11 - 15°, ветер 3 - 7 м/с	Подвижные игры, интенсивная ходьба	Зимнее пальто Шуба	5
-16 - 20°, ветер до 2 м/с	Подвижные игры, интенсивная ходьба	Зимнее пальто Шуба	5
-16 - 20°, ветер 3 - 7 м/с	Подвижные игры, интенсивная ходьба	Шуба	5

Примечание: на ногах у детей при минусовой температуре должны быть утепленные сапоги. При температуре воздуха ниже -10° сапоги на меху или валенки. Стандартное зимнее детское пальто не обеспечивает достаточной защиты от охлаждения при суровых погодных условиях. Это обусловлено открытой конструкцией одежды (форма "колокола"), создающей усиленную вентиляцию в пододежном пространстве, недостаточным тепловым сопротивлением "пакета" материалов одежды и высокой их воздухопроницаемостью. Зимняя детская одежда с повышенными теплозащитными свойствами, предназначенная для холодных температур, должна иметь замкнутую конструкцию (комбинезон, полукомбинезон) с защитными приспособлениями от проникновения холодного воздуха под одежду. Толщина одежды должна быть увеличена по сравнению со стандартной одеждой за счет добавления дополнительного слоя утеплителя до 16-18 мм в пальто и 8 - 10 мм в брюках. При изготовлении детской верхней одежды допускается для ткани верха использование материалов с добавлением синтетических и искусственных волокон,

кроме одежды для детей ясельного возраста (примесь синтетических волокон не более 50%). Для утеплителя допускается использование материалов с добавлением синтетических и искусственных волокон не более 50% в одежде для детей старшего ясельного и дошкольного возраста. Для младшего ясельного возраста примесь синтетических волокон в утеплителе запрещается. В качестве подкладки должны использоваться материалы из натуральных и вискозных волокон. Синтетические материалы использовать для подкладки запрещается.

Важно помнить, что правильно подобранная одежда обеспечит ребёнку в любую погоду:

Комфортный температурный режим

Защиту от перегрева летом

Защиту от переохлаждения зимой

Оптимальную терморегуляцию организма

Свободу движений и активность

Здоровый микроклимат между одеждой и телом

Устойчивость к погодным изменениям

Хорошее самочувствие в течение дня