


ГУ ЯО «Петровский детский дом»

Программа рассмотрена и одобрена на
заседании педагогического совета
ГУ ЯО «Петровский детский дом»
Протокол № 1
от «30» 08 2021

Утверждаю
Директор ГУ ЯО
«Петровский детский дом»
 Царева Л.А.



ПРОГРАММА
закаливания для детей
в ГУ ЯО «Петровский детский дом»

Врач-педиатр:
Салтыкова Н.В.

2021 год

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это бесценный дар, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем.

В современных условиях наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей. По данным НИИ социальной гигиены и организации здравоохранения им. Н.А. Семашко в России около 40% детей можно считать условно здоровыми.

В большинстве случаев поступающие в детский дом детей уже имеют целый букет заболеваний, а также очень часто болеют простудными заболеваниями. Следовательно, укрепление здоровья детей – первостепенная задача педагогического и медицинского персонала.

С древних времен было замечено, что закаливание способствует укреплению здоровья. Поэтому закаливающие мероприятия должны составлять основу воспитательно-оздоровительного процесса, цель которых – снизить заболеваемость среди детей.

Закаливание – одно из эффективных средств укрепления здоровья и профилактики заболеваний. Оно положительно действует на механизмы приспособления к холоду, жаре, ослабляет негативные реакции нашего организма на изменения погоды, повышает устойчивость к вирусным и бактериальным инфекциям, создает прочный щит от простудных заболеваний и тем самым значительно продлевает срок активной творческой жизни человека. Закаливать свой организм необходимо каждому.

Цель: создание условий для укрепления здоровья детей в детском доме на основе активного использования закаливания.

Задачи:

- организация рационального режима дня, обеспечение необходимой продолжительностью сна в соответствии с возрастными потребностями;
- создание условий для оптимального двигательного режима;
- осуществление оздоровительных и закаливающих мероприятий;
- полноценное питание;
- обеспечение благоприятной гигиенической обстановки;
- создание атмосферы психологического комфорта.

Ожидаемый результат:

- Осознание детьми понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья.
- Овладение навыками самооздоровления.
- Снижение уровня заболеваемости.

Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействуют созданию привычек здорового образа жизни. Мы разработали систему закаливания, которая предусматривает разнообразные формы и методы, а также учитывает изменения времени года, возраст и индивидуальные особенности здоровья детей. Это обеспечивает постепенное увеличение мер воздействия.

При закаливании руководствуемся принципами: постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей ребенка.

Система закаливания основана на воздействии на организм ребенка, его рефлекторные способности природных факторов: воздуха, воды, солнечных лучей.

При закаливании детей следует придерживаться таких основных принципов:

- проводить закаливающие процедуры систематически, увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно;
- учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры;
- начинать закаливание в любом возрасте;
- никогда не выполнять процедуры, если малыш замерз;
- избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце;
- правильно подбирать одежду и обувь - она должна соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов;
- закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем;

ФОРМЫ И МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ

№	Формы и методы	Содержание
1.	Щадящий режим (адаптационный период); организация микроклимата	Обеспечение здорового ритма жизни
2.	Физические упражнения	- утренняя гимнастика; - физкультурно-оздоровительные занятия; - подвижные игры; - спортивные игры.
3.	Гигиенические и водные процедуры	- умывание; - мытье рук; - игры с водой; - обеспечение чистоты среды.
4.	Воздушные ванны	- проветривание помещений; - сон при открытых фрамугах; - прогулка на свежем воздухе; - обеспечение температурного режима.
5.	Активный отдых	- развлечения; - игры – забавы; - дни здоровья.
6.	Специальное закаливание	- хождение босиком; - игровой массаж; - элементы дыхательной гимнастики.
7.	Витаминация	- ежедневный прием витамина С

Правила закаливания

Начинаем закаливание в теплую погоду, когда можно одновременно принимать воздушные и солнечные ванны. Это время отдыха, игры, прогулок (пеших и на велосипеде). Водные процедуры начинаем во время купания в бассейне. Продолжительность закаливающих процедур вначале должна быть небольшой, а температура воздуха и воды соответствовать рекомендуемому.

- Температуру воды для обливания, обтирания, душа и ножных ванн надо снижать постепенно каждые три дня на 1-2°C;
- После водных процедур растираем тело сухим полотенцем до легкого покраснения;
- Если начал закаляться, то делай это каждый день! Если пропустил 1-2 недели, то надо начинать все сначала;
- Выполняем закаливающие процедуры только будучи здоровыми!

Чтобы предохранить себя во время закаливающих процедур от перегревания или переохлаждения, следует также соблюдать несколько несложных, но важных правил:

- Немедленно прекратить закаливающие процедуры при ухудшении самочувствия (вялость, сердцебиение);
- Не оставаться под прямыми солнечными лучами в первые жаркие дни более 10 минут.
- Надевать на голову легкую шапочку из светлой ткани;
- Быстро сменить верхнюю одежду, чулки, носки и обувь, если они намокли в холодную погоду.
- Закаливающую процедуру необходимо немедленно прекратить, если появился озноб, дрожь (во время купания).
- При правильно организованном закаливании вы забудете о простуде.
- Если хочешь, чтобы твой организм был крепким и мог сопротивляться любым болезням – Закаливайся!

ВИДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

- Воздушные ванны.



Дозировка воздушных ванн осуществляется двумя путями: постепенным снижением температуры воздуха и увеличением продолжительности процедуры при той же температуре.

Начинать прием воздушных ванн надо в комнате независимо от времени года при температуре не ниже 15-16° С, и только спустя некоторое время можно переходить на открытый воздух. Их принимают в хорошо проветренном помещении. Обнажив тело, следует оставаться в таком состоянии в начале курса закаливания не более 3-5 минут (в дальнейшем увеличивая время). При приеме прохладных и особенно холодных ванн рекомендуется совершать активные движения: гимнастические упражнения, ходьбу, бег на месте.

- Закаливание солнцем.

-



Солнечные инфракрасные лучи обладают ярко выраженным тепловым действием на организм. Они способствуют образованию дополнительного тепла в организме. В результате этого усиливается деятельность потовых желез и увеличивается испарение влаги с поверхности кожи: происходит расширение подкожных сосудов и возникает гиперемия кожи, усиливается кровоток, а это улучшает кровообращение. Инфракрасное облучение усиливает влияние на организм УФ радиации.

- Закаливание водой.



Мощное средство, обладающее ярко выраженным охлаждающим эффектом, так как ее теплоемкость и теплопроводность во много раз больше, чем воздуха. При одинаковой температуре вода нам кажется холодней воздуха. Показателем влияния водных закаливающих процедур служит реакция кожи. Если в начале процедуры она на короткое время бледнеет, а затем краснеет, то это говорит о положительном воздействии, следовательно, физиологические механизмы терморегуляции справляются с охлаждением.

- Закаливание воздухом.

Закаливание воздухом

Использовать воздух в качестве закаливающих средств можно и надо постоянно, во все времена года. Воздух, прежде всего, должен быть свежим и чистым.

Закаливание воздухом, как и любым другим средством, начинается с использования слабых, мягкодействующих процедур. Для этого первые воздушные ванны проводят в хорошо проветренном помещении, Начальная температура воздуха не должна вызывать напряжения механизмов терморегуляции, когда ребенок не ощущает ни избыточного тепла, ни охлаждения (находится в состоянии теплового комфорта).



Закаливающее действие воздуха на организм способствует повышению тонуса нервной и эндокринной систем. Под влиянием воздушных ванн улучшаются процессы пищеварения, совершенствуется деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной систем, изменяется морфологический состав крови (в ней повышается количество эритроцитов и уровень гемоглобина). Пребывание на свежем воздухе улучшает общее самочувствие организма, оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние, вызывает чувство бодрости, свежести.

Проводятся в любое время года независимо от погоды. Длительность прогулок устанавливается индивидуально для каждого ребёнка в зависимости от состояния его здоровья и возраста. Увеличение времени прогулок должно проводиться постепенно с учетом как перечисленных факторов, так и степени тренированности организма, а также температуры воздуха.

- Обтирание прохладной водой.

Полотенце, губку или специальную рукавичку из материи смачивают в воде и слегка отжимают.

Затем последовательно производят обтирание рук (в направлении от пальцев к плечам), шеи, груди, живота, спины и ног.

После этого тело растирают сухим жёстким полотенцем до покраснения и появления приятного ощущения теплоты.

- Хождение босиком.



Хождение босиком испокон веков использовалось для профилактики и лечения многих заболеваний. Это сильнейшее профилактическое и целительное средство, одна из составляющих системы здорового образа жизни.

- Водные процедуры для ног.

- Закаливание горла.

Особенно полезно детям с частыми респираторными заболеваниями. Проводить полоскание горла желательно в первую половину дня с целью гигиенического эффекта и закаливания. Следует полоскать горло водой при температуре 33-36°, а затем после привыкания снижать на 1°, каждые 5 дней доводя до 16-18 градусов.

- Закаливающее дыхание.

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом.

Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2-3 раза в день.

«Поиграем с носиком»

1. Организационный момент

«найди и покажи носик»

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому

2. Основная часть

Игровые упражнения с носиком.

«Помоги носику собраться на прогулку»

Каждый ребёнок берёт носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.

«Носик гуляет»

Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.

Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твёрдому нёбу. В обоих случаях вдох и выдох выполняет через нос.

«Носик балуется»

На вдохе ребёнок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

«Носик нюхает приятный запах»

Ребёнок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.

«Носик поёт песенку»

На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поёт: «Ба – бо – бу».

«Поиграем носиком»

Ребёнок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно.

Таким образом, делается как бы растирание.

3. Заключительный этап.

«Носик возвращается домой»

Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.

- Массаж волшебных точек ушей.

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлексорно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их вокруг.

Упражнения с ушками:

«Найдём и покажем ушки»

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому

«Похлопаем ушками»

Ребёнок заводит ладони за уши и загибает их вперёд сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко опускает их. При этом ребёнок должен ощущать хлопок.

«Потянем ушки»

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем опускает.

«Погреем ушки»

Ребёнок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трёт ими всю раковину.

- Дети расслабляются и слушают тишину.

Примечание. Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей. В среднем это составляет 7-8 раз, для малышей достаточно 5-6 раз. Действия можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне, дружок,

И садись скорей в кружок.

Ушки ты свои найди

И скорей их покажи.

А потом, а потом

Покрутили козелком.

Ушко кажется замёрзло

Отогреть его так можно.

Ловко с ними мы играем,

Вот так хлопаем ушами.

А сейчас все тянем вниз.

Ушко, ты не отвались!

Раз, два! Раз, два!

Вот и кончилась игра.

А раз кончилась игра,

Наступила ти-ши-на!

- Точечный массаж.

Для повышения сопротивляемости организма к простуде и заболеваниям верхних дыхательных путей рекомендуется проводить точечный массаж особых зон грудной клетки и лица. Точечный массаж повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Под действием массажа организм начинает сам вырабатывать «лекарства», которые намного эффективнее и безопаснее таблеток. Точечный массаж можно делать самим, а также можно научить детей.

- Дыхательная гимнастика.

Дыхательная гимнастика

1. «ЧАСИКИ»

Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10—12 раз.

2. «ТРУБАЧ»

Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф-ф». Повторить 4—5 раз.

3. «ПЕТУХ»

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопать ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5—6 раз.

4. «КАША КИПИТ»

Сидя, одна рука лежит на животе, другая—на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.

5. «ПАРОВОЗИК»

Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20—30 секунд.

6. «НА ТУРНИКЕ»

Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки—вдох, палку опустить назад на лопатки—длинный выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.

7. «ШАГОМ МАРШ!»

Стоя, гимнастическая палка в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага—вдох, на 6—8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 минуты.

8. «НАСОС»

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону—выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом громко произносить «с-с-с-с-с», «с-с-с-с». Повторить 6—8 наклонов в каждую сторону.

9. «РЕГУЛИРОВЩИК»

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5—6 раз.

10. «ЛЕТЯТ МЯЧИ»

Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед. Произносить, выдыхая, длительное «у-х-х-х-х». Повторить 5—6 раз.

Точки, которые следует массировать при ОРЗ.

Точечный массаж для детей

Точечный массаж для детей



ТОЧКА 1.

Массаж этой точки способствует
успокоению нервной и
улучшению кровообращения



ТОЧКА 3.

Эта точка оказывает влияние
на органы зрения. Помогает
избавиться от тусклости
и слезливости глаз



ТОЧКА 2.

Массаж этой точки регулирует
активные функции, и
регулярно повышает
функциональную способность



ТОЧКА 4.

Эта точка контролирует
кровообращение слизистой
оболочки носа и слизистой
глотки.



ТОЧКА 5.

Эта точка контролирует
нервную систему органов
и структуру оболочку мозга



ТОЧКА 7.

Массаж этой точки улучшает
кровообращение зоны
слезного органа и улучшает
видение цвета



ТОЧКА 6.

Массаж этой точки способствует
нормализации работы
дыхательного аппарата



ТОЧКА 8.

Эта точка контролирует органы
слуха и вестибулярный аппарат

ТОЧКА 9.

При массаже этой точки
приводит в норму различные
функции организма

