

Как организовать закаливание

Когда начинать закаливать детей

Одна из задач педагогов детского сада – сформировать привычку вести здоровый образ жизни, в том числе с помощью методик закаливания (п. 2.6 ФГОС ДО). При выполнении санитарных требований минимальный уровень общих закаливающих процедур дошкольники получают с первых дней пребывания в детском саду.

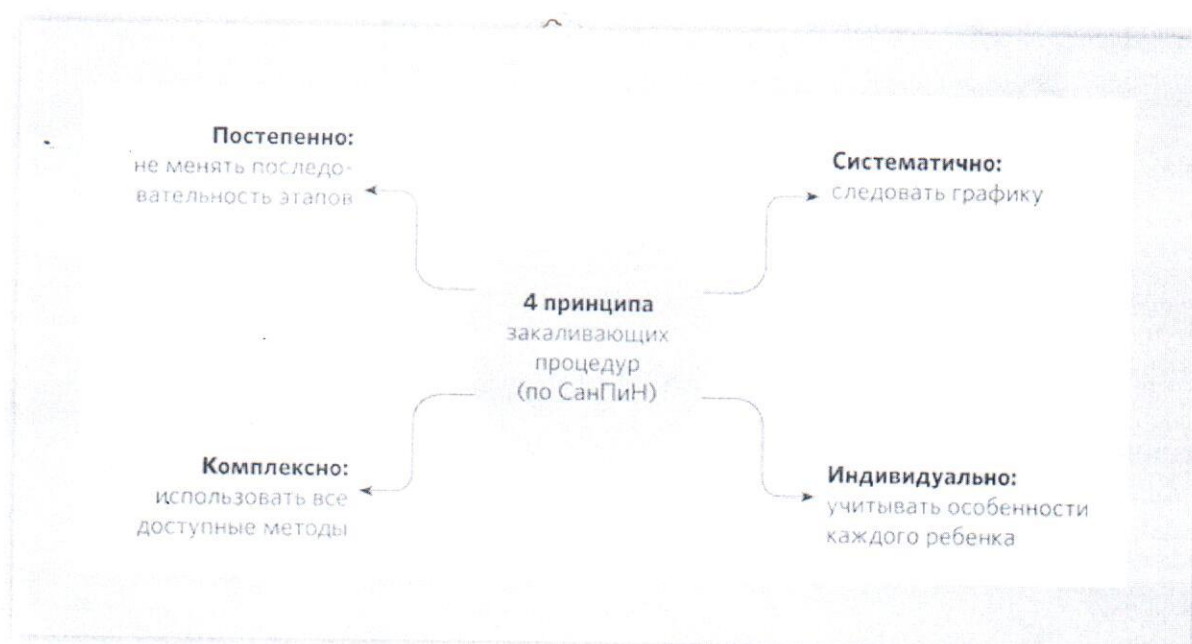
Закаливание организма – это научно обоснованное систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды.

Закаливание в детском саду нужно проводить ежедневно, круглогодично. С точки зрения физиологии и биоритмологии оптимальное время начала закаливания дошкольников – лето или ранняя осень. Но на осень приходится адаптационный период в ДОО и рост числа простудных заболеваний. Поэтому, если не начали закаливание осенью, это не повод отказываться от него и ждать следующего сезона. Можно начинать работу в любое время, в том числе весной.

Если вы начинаете закаливающие процедуры весной, нужно учитывать сезонные моменты. Весной снижается уровень иммунной защиты, уменьшается содержание гемоглобина и лейкоцитов в крови. Это делает ребенка более восприимчивым к инфекциям и переохлаждению. За зимние месяцы в отсутствие закаливания кожа, прикрытая многими слоями одежды, отвыкает адекватно реагировать на внешние воздействия, развивается дезадаптация. Поэтому повышать интенсивность закаливания надо постепенно.

Как проводить закаливающие процедуры

Закаливание организуйте по четырем основным гигиеническим принципам. Характеристику принципов смотрите ниже.



Прежде чем приступить к закаливанию, возьмите согласие родителей (п. 2.9.5 СП 2.4.3648-20, 28, 2.4.3648-20). От их отношения к закаливанию зависит реакция ребенка на процедуры. Закаливание можно проводить только при положительном эмоциональном настрое.

Совет

Согласие можно оформить для каждого ребенка индивидуально или одним документом для группы

В документе после поясняющей части о целях и методиках закаливания родитель должен вписать свою фамилию, поставить отметку о согласии и личную подпись.

Чтобы заручиться поддержкой родителей, проведите совместно с медицинской сестрой консультацию или собрание для них. Расскажите об основных принципах и выбранных методах закаливания. Объясните, почему процедуры необходимы, какой результат вы ожидаете получить. Продемонстрируйте родителям график закаливающих процедур для конкретной группы.

Согласие родителей на закаливание детей