

Консультация для воспитателей и родителей «Организация закаливания с детьми дошкольного возраста»

Подготовила инструктор по ФК Кожевина О.А.
Январь 2026год.

Под *закаливанием* понимают систему гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям различных метеорологических факторов (холода, тепла, солнечной радиации, атмосферного давления). Это своеобразная тренировка всего организма и, прежде всего, терморегулирующего аппарата к действию указанных выше факторов. При организации закаливания всех детей целесообразно разбить на группы. 1 группа – Дети здоровые, ранее закаливаемые. 2 группа - дети здоровые, но впервые приступающие к закаливанию. 3 группа – дети, имеющие хронические заболевания, или дети, вернувшиеся в МБДОУ после длительного заболевания. Стопа человека богата снабжена тактильными температурными рецепторами, рефлекторно связанными с соответствующими зонами носоглотки и верхних дыхательных путей. При проведении закаливания стоп мы руководствовались следующими общепринятыми

принципами закаливания:

систематичности,
последовательности,
постепенного увеличения силы раздражающего воздействия,
активного режима,
индивидуализации,
разнообразия средств, форм и видов закаливания, сознательности и активности,
контроля самочувствия,
положительных эмоций,
учета региональных климатических условий.

При выборе схемы закаливания необходимо учитывать исходное состояние ребенка на основе данных объективного осмотра, опроса родителей. Если данному ребенку закаливание не проводилось, начинаем его закаливать с исходного уровня.

Методические рекомендации по проведению закаливания

Босохождение является одним из традиционных видов закаливания человека, известных в древности и широко практикуемых в разных странах мира. При этом имеет место комбинированное воздействие на термо- и механорецепторы наиболее активной рефлексогенной зоны – подошвенной поверхности стоп (В.И.Теленчи, 1986).

При выборе поверхности для хождения босиком следует учитывать, что различные его виды (по температурному и механическому раздражению) действуют на организм по-разному. Мягкая трава теплый песок, комнатный ковер действуют успокаивающе, в то же время горячий песок, асфальт, острые камни, иголки, шишки возбуждают нервную систему (Ю.С.Николаев, Е.И.Нилов, 1983). Все авторы едины в своем мнении о том, что наиболее интенсивные методы закаливания следует использовать в теплое время года, в холодное же время рекомендуется использовать щадящие формы. Босохождение, как вид закаливания начинают проводить с самого раннего возраста, постепенно увеличивая время. Целесообразно использовать гимнастические коврики и естественный грунт. Следует обратить внимание на температуру поверхности босохождения.

МАДОУ «Слободо-Туринский детский сад «Родничок»

С целью закаливания стоп и профилактики плоскостопия в процессе занятий по физической культуре, утренней зарядки и гимнастики после дневного сна рекомендуется, чтобы дети занимались босиком, начиная уже с первой младшей группы, постепенно увеличивая время пребывания босиком. Время босохождения считается суммарным за период всего дня. Первоначально занятия проводятся в носках с постепенным переходом на ходьбу босиком. *Солевое топтание* позволяет достичь хороших результатов в закаливании и профилактике недостаточности стоп. Солевая дорожка представляет собой коврик из грубой мешковины, на который нашиты пуговицы (для раздражения активных точек и зон стопы). Такая дорожка смачивается 10% раствором поваренной соли или морской, ребенок ходит по ней, а затем встает на сухой коврик или полотенце. Ослабленным детям рекомендуется провести растирание стоп. Дети с нормальным состоянием здоровья проходят по массажным дорожкам и затем одеваются обувь. Закаливание проводится для детей, начиная с 2 лет, после дневного сна. *Местное обливание ног* проводится при температуре воздуха в помещении не ниже +20. При обливании ног смачивают нижнюю половину голени и стопы. Сосуд держат на близком расстоянии от тела. Обливание продолжается 15-20 сек, после обливания следует растирание сухим полотенцем. Обливание ног не рекомендуется проводить после дневного сна. Летом обливание ног целесообразней сочетать с мытьем ног после прогулки. Ноги моют теплой водой с мылом и затем обливают водой соответствующей температуры. *Регулярное обливание стоп прохладной водой с последующим их растиранием* также способствует профилактике и коррекции плоскостопия (А.В.Чоговадзе, 1987). Детей старшего дошкольного возраста следует приучить самостоятельно мыть ноги прохладной водой. В летнее время температура воды значительно понижается.

Возраст детей

	Начальная температура	Конечная температура
2-3 года	+ 30	+18+16
4-7 лет	+30	+16+14

Обливание стоп у детей рекомендуется проводить ежедневно начиная с температуры +30 градусов постепенно снижая ее. После обливания стоп ослабленным детям следует произвести растирание до покраснения и ощущения тепла. Здоровым детям следует насухо вытереть ноги и надеть обувь. Следует обратить внимание на то, что интенсивное растирание ног после водных процедур проводить здоровым детям нецелесообразно, так как это сокращает время периода холодового воздействия на организм и тем самым сводит закаливающий эффект на нет. *Обливание всего тела* можно проводить при температуре воздуха не ниже +23. Воду льют на плечи, грудь. Продолжительность процедуры начинают с 15 и до 30 секунд.

Возраст детей	Начальные температуры	Конечные температуры
До 3 лет	+35	+26+28
3-4 года	+34+35	+24
5-7 лет	+34+35	+22

Интенсивное закаливание стоп проводится следующим образом. Перед дневным сном дети босиком проходят по гигиеническим коврикам, затем в течении 5

МАДОУ «Слободо-Туринский детский сад «Родничок»

секунд и более (в зависимости от желания ребенка) «топчутся» в тазу, в который наливается вода из-под крана (температура изменяется по сезонам года от 13-18°C в тепло время года и до 6-10°C в холодное время года); в целях обеззараживания воды в нее добавляют раствор марганцовокислого калия до появления розовой окраски. Затем дети вновь проходят по дорожкам из гигиенических ковриков, покрытых сухой простыней, и ложатся в постель.

Закаливание стоп прохождением по мокрому одеялу.

После дневного сна дети просыпаются под звуки музыки, как правило, быстро и одновременно. При этом они снимают одеяла и, лежа в постели, в течение 2-3 минут выполняют 3-4 физических упражнения (подтягивание к груди согнутых колен; перекрестные и параллельные движения рук и ног; покачивание согнутых колен в правую и левую стороны; различные упражнения на животе). По команде воспитателя дети встают, босиком проходят по ребристой доске, резиновым коврикам, далее проходят по мокрому одеялу (топчутся на нем), задерживаясь, начиная с 30 секунд постепенно доведя время до 2 минут. Исходная температура для замачивания одеяла +38*, +40*C. Каждые два дня температура снижается на 1*C до +20*C. Целесообразно для закаливания использовать шерстяное одеяло, предварительно подложив под него kleenку. Самым сильным комплексным закаливающим средством считается

Правила проведения закаливания

Противопоказаниями к применению этого способа закаливания стоп являются хронические заболевания почек, органов дыхания и носоглотки.

Любое закаливание стараемся проводить так, чтобы ребенок радовался, улыбался и ждал. Это является сигналом правильности выбранной методики.

Если ребенку не нравятся предлагаемые формы или виды закаливания, не принуждаем его, ребенок имеет право на выбор.

Большую роль при проведении любых закаливающих процедур играет эмоциональное состояние взрослого и его отношение к проводимым мероприятиям.

Благоприятная социально-психологическая среда повышает эффективность

Методы закаливания, используемые в холодный период:

1. Босохождение во всех группах
2. Регулярное обмывание стоп прохладной водой с последующим их растиранием
3. Солевое топтание с детьми 2-3 лет
4. Обливание стоп с детьми 3-7 лет
5. Обливание ног
6. Интенсивное закаливание стоп с детьми 5-7 лет

Закаливание проводится по следующей схеме

Сентябрь-март:

Возрастная группа	Босохождение, мин		Другие виды закаливания
	ходьба в носках	ходьба босиком	
1-2	15-20	5-10	Умывание прохладной водой
2-3	20-30	10-15	Солевое топтание
3-4, 4-5	30-40	15-20	Обливание ног
5-6,6-7	40-50	20-25	Обливание стоп или Интенсивное закаливание стоп

МАДОУ «Слободо-Туринский детский сад «Родничок»

Апрель:

Возрастная группа	Босохождение, мин		Другие виды закаливания
	ходьба в носках	ходьба босиком	
1-2	15-20	5-10	Умывание прохладной водой
2-3	20-30	10-15	Солевое топтание
3-4 4-5	30-40	15-20	Обливание ног
5-6 6-7	40-50	20-25	Обливание стоп или Интенсивное закаливание стоп

Май:

Возрастная группа	Босохождение, мин		Другие виды закаливания
	ходьба в носках	ходьба босиком	
1-2	20-30	20-30	Умывание прохладной водой
2-3	30-40	30-40	Солевое топтание
3-4 4-5	40-50	40-50	Обливание ног
5-6 6-7	50-60	50-60	Обливание стоп или Интенсивное закаливание стоп

Июнь-июль-август:

Постоянное хождение босиком в д/саду, ходьба босиком по траве, песку по неровной поверхности, гальке. Кратковременная ходьба по кромке водоема и мокрому песку, бег босиком дома. *Обливание всего тела* проводить ежедневно в группе при температуре воздуха не ниже +23. Воду льют на плечи, грудь. Продолжительность процедуры начинают с 15 и до 30 секунд.

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 общеобразовательных занятиях.
2. Желание детей выполнять закаливающие процедуры, положительный эмоциональный настрой во время их проведения.
3. Совершенствование вегетососудистой 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. Все это является только началом большой и серьезной работы, которую нам предстоит углубить и совершенствовать, чтобы вырастить здоровых, крепких, физически развитых людей.