

Памятка для воспитателей «Закаливающие процедуры»

Закаливающие мероприятия бывают общие и специальные. Общие – проветривание групповых комнат, ежедневные прогулки, сон при открытых окнах, воздушные и солнечные ванны. Специальные – хождение босиком, умывание прохладной водой, обливание ног, полоскание рта и горла. В график включены специальные процедуры и самая общая процедура – воздушные ванны. С нее следует начинать закаливание.

Воздушные ванны. Летом снижения температуры воздуха добиться сложно, потому воздушные ванны проводите утром. При температуре более 20 °С можно проводить воздушные ванны в тени деревьев.

Хождение босиком. При температуре воздуха более 22 °С можно проводить процедуру на улице, начиная с двух минут, доводя до 12 минут. Используйте хождение по чистому песку, траве, гальке и даже асфальту. Организуйте босохождение в конце прогулки, чтобы по возвращении в группу использовать другой метод закаливания – обливание ног.

Умывание прохладной водой. В группе, а мойте лицо, шею и руки до локтя. В группе Б – лицо и кисти рук. Начинайте с умывания водой температурой 29–30 °С. Каждую неделю температуру снижайте на два градуса, доводя ее до 16 °С в младшей группе, до 14 °С – в остальных группах.

Обливание ног. При проведении обливания ног температура в помещении должна быть не менее 20 °С, влажность – 40–60 процентов. Летом можно проводить его после прогулки с хождением босиком и последующим мытьем ног теплой водой с мылом. Обливание проводите только прохладной водой. Ее надо лить на теплые ноги. Контролировать температуру воды с помощью термометра. Ковш с водой держать на расстоянии 4–5 см от ребенка. Объем – 0,5 л на одного ребенка. Время обливания – 10 секунд на одного ребенка. Обливание ног после прогулки проводите с постепенным снижением температуры воды с 28 до 18 °С для детей до трех лет, до 16 °С – для детей старше 3 лет, снижайте каждые 5–7 дней на 1 °С. Обливать нужно стопы, захватывая голени на 10–15 см. После обливания ноги надо вытереть сухим полотенцем, пока кожа не порозовеет.

Полоскание рта и горла. Этот вид закаливания позволяет улучшить состояние слизистых оболочек ротоглотки, что важно для ЧБД. Учить полоскать рот надо с трех лет, горло – с четырех лет. Для полоскания используйте одноразовые стаканчики или индивидуальные кружки. Проводите процедуру утром после еды, при желании можно дважды в день. Продолжительность процедуры 1–6 минут. На нее требуется ½ стакана воды. Лучше использовать охлажденную кипяченую воду. Можно добавлять в нее поваренную соль: 1 столовая ложка соли на литр воды. Можно добавлять йод: 10 капель на литр воды. Начинать полоскание детям 3–4 лет нужно водой температурой 36–37 °С, более старшим детям – 25 °С. Температуру снижайте на 1–2 °С каждые 2–3 дня, доводя ее до 18 °С и 15 °С.