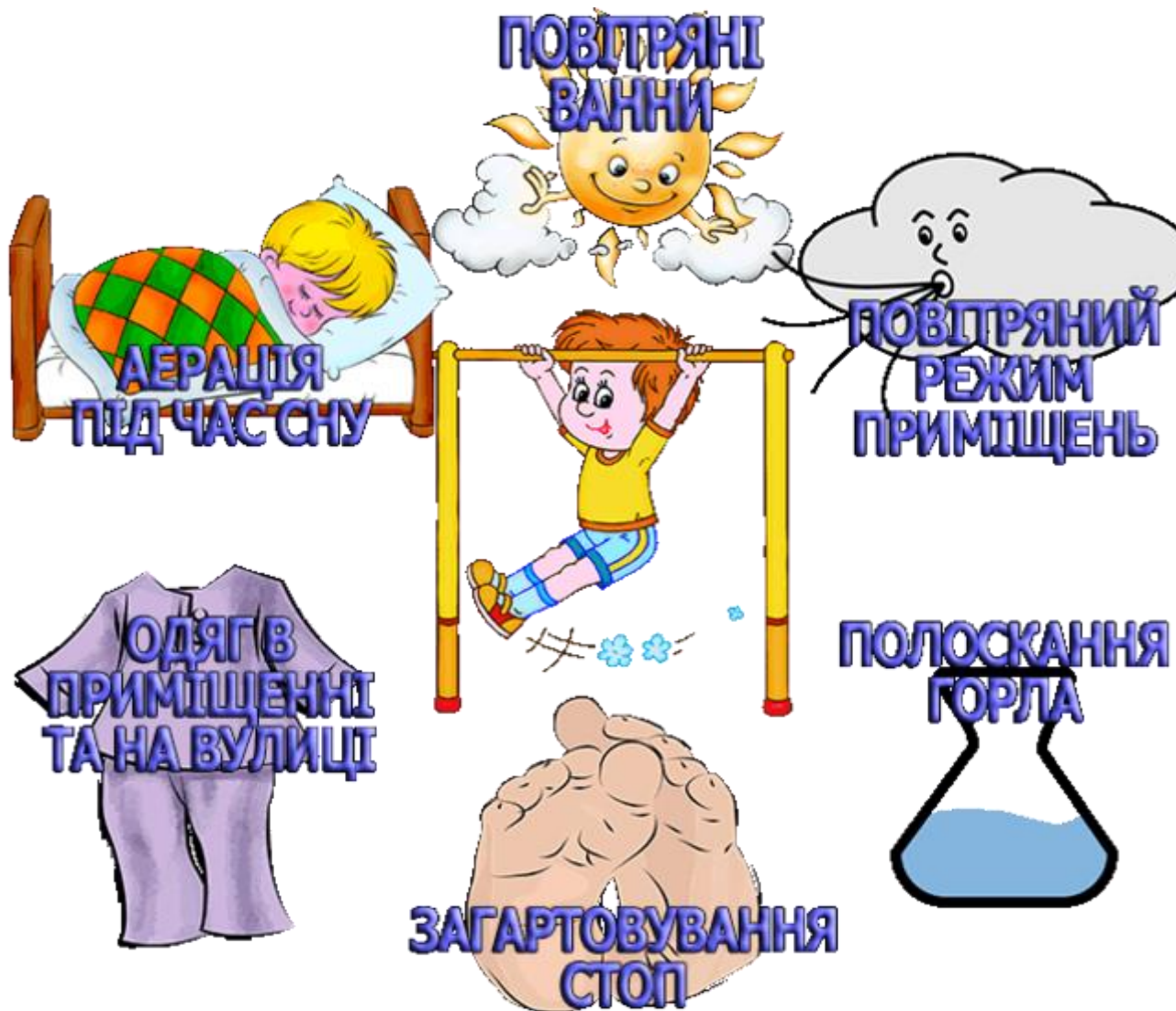


Новоолександрівський заклад дошкільної освіти  
(ясла-садок) загального розвитку «Веселка»  
Новоолександрівської сільської ради

Консультація для батьків:  
**«Загартування дітей дошкільного віку»**



Підготувала:  
старша сестра медична  
**МІШКЕВИЧ Вікторія**



Комплекс оздоровчих заходів проводиться щоденно з використанням цілющого впливу природних чинників. Щоденно потрібно проводити повітряні ванни у поєднанні з ранковою, стимулювальною, дихальною гімнастикою на повітрі, загартовуючим бігом вранці. Особливого значення надається перебуванню дітей на свіжому повітрі за сонячної погоди, при цьому дотримуватись принципів дозованого перебування на сонці. Харчування дітей потрібно доповнити вживанням соків, фруктів, овочів. Постійно слідкувати за питним режимом.

### Принципи загартовування

При організації загартовування необхідно дотримуватися ряду правил, принципів загартовування для досягнення найбільшого ефекту від його проведення.

1. Поступове збільшення загартовуючих впливів. При загартовуванні дітей неприпустимо швидке, форсоване зниження або збільшення тривалості процедури.
2. Систематичність – це регулярне повторення загартовування, впливів, так само, як і умивання, протягом всього життя.

3. Облік індивідуальних особливостей дитини: стан її здоров'я, фізичного і психічного розвитку, типологічних особливостей нервової системи, чутливості до дії гартують. Відповідно до цих особливостей встановлюється загартовувальне навантаження.

4.Проведення загартовування при позитивному емоційному настрої дитини. Важливо, щоб процедури носили ігровий характер, а величина холодного або теплового впливу в них не супроводжувалася негативними реакціями, і сприймалися у вигляді приємно-прохолодних, приємно-теплих відчуттів.

5.Багатофакторність – зобов'язує використовувати при загартовуванні кілька фізичних факторів: холод, тепло, опромінення видимими, ультрафіолетовими, інфрачервоними променями, механічний вплив повітрям, водою та іншими факторами. Наприклад, поєднання в системі загартовування водних процедур із застосуванням обливань, охолодження повітряним потоком, з сонячними ваннами.

6.Поліграціонність – заснована на необхідності тренувань дитини до слабкої і сильної, швидкої і уповільненої, середньої за силою тимчасової дії охолодженням. Це необхідно для того, щоб штучно не закріплювати вузькі стереотипи загартованості тільки до одного діапазону перепадів температури, а виробляти готовність організму без пошкодження сприймати різні природні впливи, що зустрічаються в його повсякденному житті. Наприклад, застосування контрастних ніжних ванн з короткочасним впливом холодної та теплої води в поєднанні із застосуванням ходіння босоніж, де охолодження більш тривале і поступове.

7.Поєднання загальних і місцевих охолоджень. Оптимальна стійкість організму дитини досягається при чергуванні загальних загартовувальних охолоджень з місцями, спрямованими на найбільш чутливі до дії холоду області (стопи, носоглотка, попереки). Наприклад, полоскання горла водою, обливання стоп, загальне обливання.

8. Необхідно виконувати загартовуючі процедури на різному рівні теплопродукції організму для підвищення його стійкості до температурного впливу як у спокої, так і в русі. Наприклад, поєднання загартовування дітей після денного сну (обливання ніг), коли вони перебувають у спокої, з загартовуванням їх під час фізкультурних занять на відкритому повітрі в полегшеному одязі, при зігріванні організму під час руху.

9. Облік попередньої діяльності, стан організму – передбачає зменшення дози охолодження після впливу виражених фізичних, психоемоційні навантажень і необхідних подразнень, які негативно впливають на процес термовстановлення. Наприклад, прихід дитини після перенесеної ГРВІ в сад вимагає зменшення дози охолоджуючих факторів.

## Орієнтовна схема розподілу процедур при загартовуванні

### Теплий період року

1. У ранкові години – полоскання горла прохолодною водою, ранкова гімнастика на відкритому повітрі з оздоровчим бігом.
2. Під час занять – фізкультурні заняття на повітрі в полегшеному одязі. Ходіння по гарячому і холодному піску, сонячні ванни.
3. Прогулянки вдень – спортивні вправи в полегшеному одязі.
4. Після прогулянки перед обідом – полоскання горла прохолодною водою.
5. Після обіду до сну вдень – полоскання горла прохолодною водою.
6. Після сну вдень – комплекс дихальної гімнастики, контрастні ножні обливання, ходіння босоніж під час гімнастики.

### Холодний період року

1. У ранкові години – полоскання горла прохолодною водою, ранкова гімнастика на відкритому повітрі з оздоровчим бігом.
2. Під час занять – фізкультурні заняття на відкритому повітрі в полегшеному одязі, ходіння босоніж під час фізкультурного заняття в залі.
3. Після прогулянки перед обідом – полоскання горла прохолодною водою.
4. Після обіду перед сном – полоскання горла прохолодною водою.
5. Після денного сну – обливання ніг, ходіння босоніж під час гімнастики.

### Загартовування дитини влітку

**Загартовування** — один з важливих методів збереження здоров'я дітей. Його проводять з метою пристосування організму до різноманітних впливів зовнішнього середовища. Підґрунтям загартовування є принцип тренування нервових закінчень та кровоносних судин шкіри, слизових оболонок і через них — кровоносних судин та нервової системи. Загартовування передбачає використання водних процедур, сонячних та повітряних ванн у поєднанні із заняттями фізкультурою. Призначаючи ці процедури, необхідно враховувати вік дитини, стан її здоров'я, перенесені раніше захворювання. Правильно загартовувати дитину — означає правильно її виховувати. Загартовування треба починати з раннього віку та продовжувати систематично, безперервно протягом багатьох років, усього життя.

Методи загартовування залежать від індивідуальних особливостей дитини, проте всі повинні виконувати такі правила:

- уникати сильних подразників — тривалої дії холодної води, надто низької температури повітря, перегрівання на сонці;
- поступово та рівномірно підсилювати дію загартовувальних чинників.

### **Види загартовуючих процедур**

**Обтирання** — початковий етап гартування водою. Обтирання - найбільш м'яко діюча водна процедура, яку можна застосовувати не тільки здоровим, але і слабким дітям. Протягом декількох днів проводять обтирання рушником, губкою або просто рукою, змоченою водою. Виконується процедура таким чином. Змоченим кінцем рушника або рукавицею обтирають руки, шию, груди, живіт, ноги, спину, відразу ж витираючи досуха до легкого почервоніння. Температура води спочатку 30°, поступово її знижують, доводячи до кімнатної. Академік Г. Н. Сперанский рекомендував починати гартування з сухих обтирань, які виконують таким чином. Шматком чистої, пропрасованої фланелі легко протирають все тіло дитини до появи невеликої червоності. Через 2 тижні можна приступити до вологих обтирань. Губку або рукавицю з махрової тканини змочують у воді і небагато віджимають. Спочатку обтирають руки від пальчиків до плеча, потім ноги, живіт і спину. Обтирання продовжується 1-2 мін, після чого тіло дитини витирають сухим м'яким рушником і роблять легкий масаж до появи помірного почервоніння.

З раннього віку треба привчати дітей до прохолодної, але, зрозуміло, не дуже холодної воді. Знижувати температуру води можна на 1 °С кожного тижня, доводячи до певного мінімуму.

**Обливання** — прекрасний засіб гартування, простий і доступний. Спочатку температура води повинна бути 30—32°, через кожні 3 дні її знижують на один градус. Можна довести її до 22—20° для дітей молодшого дошкільного віку і до 18° — для 6—7-річних. У теплі дні процедуру проводять на повітрі, в холодні, сирі або легковажні — в приміщенні. Для обливання можна використовувати душ, садову лійку або глек. Дитина стає на дерев'яні ґрати (щоб не поганити підошви ніг після обливання). Спочатку він обмиває під струменем води руки (з милом), особу, злегка змочуючи вологою рукою голову. Потім струмінь води з висоти 40—50 сантиметрів направляють йому на шию, минувши голову. Дитина повертається, по черзі

підставляючи спину, бік, груди і т.д. Вода повинна широким потоком стікати по тілу.

**Контрастне обливання ніжок** - найбільш поширений метод для дітей. Необхідно дотримувати правило - не можна обливати холодні ноги холодною водою, тобто ноги заздалегідь потрібно зігріти. У ванну ставлять два тазу так, щоб вода покривала ноги до середини гомілки. У одному з них температура води завжди рівна 38-40°C, а в іншому (вперше) на 3-4°C нижче. Дитина спочатку занурює ноги в гарячу воду на 1-2 хв. (топче ними), потім в прохолодну на 5-20 с. Число попереми́нних занурень 3-6. Кожні 5 днів температуру води в другому тазі знижують на 1°C і доводять до 18-10°C. «У здорових дітей закінчують процедуру холодною водою, а у ослаблених – гарячіше»

**Ходіння босоніж** — один з якнайдавніших прийомів гартування, що широко практикується і сьогодні в багатьох країнах. До того ж відбувається тренування м'язів стопи. Оберегаючи від плоскостопості. Тому рекомендується ходити босоніж по скошеній траві, опалій хвої в лісі і т.п. Починати ходіння босоніж треба в кімнаті, спочатку по 1 хвилині і додавати через кожні 5—7 днів по 1 хвилині, довівши загальну тривалість до 8—10 хвилин щоденно.

Із спеціальних заходів гартування в літній час використовуються повітряні і сонячні ванни, купання в природних водоймищах.

**Повітряні ванни.** Влітку діти протягом майже всього дня перебувають на відкритому повітрі у полегшеному одязі (трусах, літньому взутті, часто босоніж) і, отже, приймають повітряні ванни.

У холодний час загартовування дитячого організму відбувається під час фізкультурних занять і ранкової гімнастики, завдяки полегшеному одягу. Крім того, спеціально організуються повітряні ванни, які проводяться після денного сну. Температура приміщення поступово знижується до +14°, а тривалість повітряної ванни збільшується від 5 до 12 хв. Доцільно поєднувати повітряні ванни з фізичними вправами. Поліпшуючи кровообіг, вони підсилюють вплив прохолодного повітря на удосконалення терморегулюючих механізмів. Під час повітряних ванн можна проводити добре засвоєні вправи, які одночасно виконують усі (ходьба у швидкому темпі, що чергується з бігом у середньому темпі; загальнорозвиткові вправи; ходьба з різними рухами рук —вгору, до плечей, у сторони; стрибки на одній та двох ногах з просуванням у різних напрямках).

**Сонячні ванни.** Вони завжди поєднуються з повітряними ваннами, тому особливо сприятливо впливають на організм. Благотворний вплив сонця пов'язаний з дією ультрафіолетового проміння, із загартовуючими властивостями повітря (температура, вологість і швидкість руху).

Сонячні ванни проводяться з дітьми щодня у ранішні часи— у середній смузі між 10—12 годинами. Тривалість їх збільшується поступово від 4 до 30хв (додавати по 1—2 хв щодня). Сонячні ванни корисно приймати під час виконання фізичних вправ. Щоб діти не перегрівались, вправи підбирають помірної Інтенсивності (ігри з м'ячем, у городки, бадмінтон).

Вихователь стежить за самопочуттям і поведінкою дітей під час процедур. Аналізуючи спостереження, він робить відповідні висновки для удосконалення методики загартовування.