

Загартування дітей дошкільного віку (методичні поради)



Джерело: інтернет ресурси

Матеріали з досвіду роботи щодо загартування дітей дошкільного віку
(методичні поради).

Для працівників дошкільних навчальних закладів.

Зміст:

1. Вступ.....	4
2. Види загартування дітей дошкільного віку.....	8
3. Традиційні види загартування	11
4. Нетрадиційні види загартування	14
5. Система заходів щодо загартування та зміцнення здоров'я дітей на літній оздоровчий період	16
6. Орієнтовна схема розподілу процедур при загартовуванні в тепло та холодну пору року.....	18
7. Форми роботи та особливості організації	19

«Здоров'я – це ще не все, а все без здоров'я – це ніщо»,- говорили стародавні мудреці.

Діти – це наше майбутнє, тому основним завданням є виховання нової людини, яка гармонійно поєднувала б у собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість. Відповідно до Закону України «Про дошкільну освіту» ст.3 і 7, де передбачено збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я дитини група працює у фізкультурно-оздоровчому напрямку. Створена система фізкультурно-гартувальних заходів, котра розв'язує наступні завдання:

- підвищення стійкості дитячого організму до захворювань;
- формування у дітей потреби до перебування на свіжому повітрі;
- адаптацію дітей до перебування у різних температурних умовах у приміщенні і на свіжому повітрі;
- привчання дітей до використання у гігієнічних цілях холодної води та інших чинників загартування, які застосовують у повсякденному житті;
- виховання вміння переборювати труднощі.

Загартування є невід'ємною частиною всіх режимних моментів у житті дитини. Кожен день у дитячому садочку розпочинається з ранкової гігієнічної гімнастики, котра проводиться у провітрених спортивній та музичній залах, а діти ясельного віку – у групових кімнатах

Ранкова гігієнічна гімнастика спрямована головним чином на вирішення оздоровчих завдань. Сприяючи певною мірою зміцненню опорно-рухового апарату, запобіганню дефектам постави та ступні, розвитку функціональних систем організму, а також органів чуттів. Вона водночас створює бадьорий настрій. Діти займаються по елементах методики Єфіменка.

На заняттях з малювання, ліплення, розвитку математичних уявлень проводять **фізкультхвилинки**. Тривають вони 2-3хвилини, включаючи 3-4 вправи, котрі поліпшують кровообіг збуджують одні ділянки головного мозку і гальмують інші. У дітей з'являються позитивні емоції, зростає продуктивність їхньої діяльності.

Хороший гартувальний ефект мають **прогулянки, свята, рухливі ігри, які проводяться на свіжому повітрі, а в непогоду - у приміщеннях.**

Ми любимо **ходити босоніж**. **Влітку – по траві, а в осінньо-зимовий період - по «Доріжці здоров'я» з групової кімнати до спальні.** Температура повітря не нижча 20 °С. На підошві стоп існує багато зон, які безпосередньо пов'язані з організмом дитини. Натискаючи на них надаємо цілющу дію певним органам. Ходимо босоніж при кожному зручному випадку – це вірний спосіб загартування організму, позбавлення його від багаторазових застуд. Ходьба по «Доріжці здоров'я» поєднується з повітряними ваннами.

Після денного сну ми поєднуємо **повітряні ванни з гімнастикою пробудження**. Діти з задоволенням виконують запропоновані вихователями вправи для плечового поясу, нижніх кінцівок та для органів дихання.

Усі ці заходи спрямовані на те, щоб наші діти були гарними, щасливими, успішними. Але, мабуть, не помилимося, коли скажемо, що кожен із батьків мріє, щоб його дитина була насамперед здоровою!

Загартувальні процедури. Їх значення.

За гартувальні процедури доповнюють і підвищують ефективність усіх форм роботи з фізичного виховання.

Для масового використання в режимі дня різних вікових груп рекомендовано *традиційне* загартування: - повітрям (повітряні ванни, прогулянки, сон на свіжому повітрі); - водою (місцеві й загальні контрастні обтирання та обливання, умивання, купання); - сонцем (сонячні ванни), відповідно до розроблених принципів, норм та методик.

Нетрадиційні за гартувальні процедури, в тому числі інтенсивне загартування (ходіння босоніж, обтирання снігом, обливання холодною водою, сауна) та *спеціальні* лікувально-профілактичні заходи (фітотерапія, ароматерапія, лікувальна фізкультура, масаж, фізіотерапевтичні процедури та ін.) вводяться до загальної системи роботи за призначенням лікаря та за згодою батьків з урахуванням індивідуальних показників стану здоров'я й самопочування дітей.

У дитячому садку проводяться спеціальні загартувальні процедури: водні, повітряні, сонячні ванни. Ефективність їхнього впливу на організм зростає, якщо вони поєднуються з фізичними вправами.

Загартування має бути систематичним, тривати увесь рік, причому треба поступово знижувати температуру повітря і води, збільшуючи одночасно тривалість процедур. Вплив їх найефективніший тоді, коли вони застосовуються у комплексі. У всіх цих питаннях вирішальна роль належить лікарю. Діючи пліч-о-пліч з педагогом, він призначає і дозує загартувальні процедури для кожної дитини зокрема.

Методика їх проведення.

Щоб правильно проводити загартовувальні процедури, вихователів треба зрозуміти механізм загартовування і роль фізичних вправ у цьому процесі. Передусім важливо пам'ятати, що гаряча вода, пара, тепле повітря, сонячні промені, масаж і фізичні вправи розширюють, а холодна вода, сніг, морозне повітря звужують судини.

Водні процедури (обтирання, обливання, душ, купання) організуються після ранкової гімнастики. Це доцільно тому, що під час виконання фізичних вправ збільшується приплив крові до м'язів і шкіри, внаслідок чого судини розширюються. Прохолодна вода викликає звуження їх. Щоб вони знову розширилися, треба зробити фізичні вправи, або енергійно розтертися рушником, або застосувати різні способи масажу.

Загартовування водою починають з елементарних процедур – умивання обличчя, обмивання шиї та верхньої частини грудей, рук до ліктів.

Обтирання — процедура, що сильніше діє на організм. Рукавичкою, змоченою у воді (температура 32—22°), спочатку обтирають кінцівки, потім груди, живіт, спину. Після цього енергійно розтираються сухим рушником. Можна використати і різні способи масажу.

Обливання — ще сильніша процедура, тому температура води має бути на 2—3° вища, ніж під час обтирання. Обливатися можна з лійки, глечика або замінити їх душем. Приймаючи душ, корисно робити вправи, пов'язані з розтиранням тіла. Тривалість приймання холодного душу не має перевищувати 40 с

Після холодного душу для розширення судин корисно прийняти гарячий (контрастний) душ, а потім розтертися рушником до почервоніння шкіри. В результаті виникає приємний, бадьорий стан.

Температура повітря у приміщенні, де проводяться водні процедури, має бути не нижчою за +20, + 18°. Враховуючи збуджувальну дію водних процедур, їх треба проводити після сну.

Обливання ніг. Обливання стоп і голінок холодною водою призначається після денного сну або увечері, у поєднанні з гігієнічною процедурою миття ніг.

Ця проста водна процедура дає великий ефект як з погляду загартовування організму, так і в розумінні профілактики захворювань верхніх дихальних шляхів.

При обливанні ніг підвищується тонус судинної системи, збільшується частота пульсу, легенева вентиляція та газообмін, але лише в тому разі, коли температура шкіри стоп вища від температури води на кілька градусів. Ось

чому перед обливанням треба підвищити температуру ніг за допомогою фізичних вправ (поперемінне піднімання п'яток, не відриваючи носків від підлоги; перекочування з п'ятки на носок; ходьба, біг, стрибки на місці, присідання). Після обливання треба розтерти ноги рушником і знову зробити названі вище вправи. Для обливання ніг застосовують воду, температура якої +28, +16°.

Купання у середній смузї починають при температурі води не нижчій за +22° і навколишнього повітря +24, +26°. Тривалість купання з віком збільшується від 1 до 7 хв. Не можна купатися натщесерце або раніше ніж через 1,5 год після їди.

Треба стежити, щоб діти із спітнілим та охолодженим тілом не входили у воду. Спочатку рекомендується зробити кілька рухів на суші, а потім, зайшовши у воду, виконувати підготовчі вправи до плавання, гри з м'ячем і з гумовими надувними предметами. Важливо стежити за дозуванням і не допускати появи у дітей ознобу.

Після купання треба витертися рушником і зробити фізичні вправи.

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.

Загартування дітей дошкільного віку

(методичні поради)

Система загартовуючих дій направлена на підвищення витривалості організму дитини, його опору на погані фактори зовнішнього середовища, а також на покращення пристосування до швидких і різких змін у погоді.

Засобами загартування є передусім природні фактори: повітря, вода, сонце, земля. Кожний природний фактор може бути застосований у цілях оздоровлення тільки у тому випадку, якщо відповідає гігієнічним потребам.

Таке загартування складається з того, що подразнення рецепторів шкіряної поверхні сприяє короткостроковому рефлекторному зниженню судин шкіри із наступним їх розширенням: видозміни серцевої діяльності, прискорення пульсу, деякі короточасні підвищення артеріального тиску, видозмінені дихання.

В результаті всіх цих видозмін покращується рівень обміну речовин.

Загартовуючі процедури:

- загартування водою
- обтирання рукавичкою
- обливання ніг
- ходіння босоніж
- купання у басейні
- загартування сонячними променями
- загартування повітрям
- загартування ґрунтом

Загартування сонячними променями

Загартування сонячними променями слід розпочинати після попередньої підготовки організму дитини повітряними ваннами. Сонячні ванни бажано проводити вранці і під вечір.

Сонячні ванни рекомендується проводити не раніше, як через 1,5 години після попереднього прийняття їжі і закінчувати не пізніше, ніж за 0,5 год. до їжі. Одяг дітей повинен захищати від перегріву: біла панама, світла сорочка, трусики. В перші сонячні дні слід регулювати перебування дітей під променями сонця, не дозволяти їм затримуватись одночасно більш ніж 5 - 6 хв. Після появи доброго загару, продовження перебування на сонці доводиться до 8 - 10 хв. 2 - 3 рази. Сонячні ванни бажано закінчувати водними процедурами - обтирання, обливання.

Сонячні ванни обов'язково пов'язувати з водними процедурами і в літній період проводити їх після 10—15 хв. після купання, як висохне тіло. Таке співвідношення дає можливість ультрафіолетовим променям, які викликають утворення вітаміну «Д» більш інтенсивно проникати в дитячий організм.

Загартування повітрям

Загартування повітрям спочатку потрібно проводити в приміщенні, щоб дитячий організм адаптувався до пониження температури в повітрі.

Загартування таке слід проводити в полегшеному одязі протягом дня.

Дуже корисне перебування дітей влітку, восени і весною в ранкові години на свіжому повітрі.

Загартування водою

Дію води людина (дитина) використовує на собі з моменту народження. Всі гігієнічні процедури засновані на використанні води. При правильній організації вони можуть бути також і загартовуючим впливом.

В порядку збільшення сили дії водних процедур ми розділяємо таким чином: місцеві та загальні.

Місцеві: ранкове умивання, миття рук до ліктів, миття шиї, ніг.

Загальні: обтирання рукавичкою, обливання ніг, ходіння босоніж (по ранковій росі, вологих килимках), купання на свіжому повітрі, ігри з водою, снігом, крижинками.

Обтирання рукавичкою

Має бути пара рукавичок. Спочатку беруть їх сухими (для адаптації), а потім змочують у воді (початкова температура +34°С і зменшується кожні

3 дні до +23°С). обтиратись до легкого почервоніння в такій послідовності: верхні кінцівки, потім нижні, груди, живіт. Після обтирання вологою рукавичкою застосовують сухий рушник для легкого масажу (супутні заходи: різні рухи руками, повороти тулуба, нахили).

Обливання ніг

Обливання взимку перед сном, влітку після сну (Т води від +26 до +18, кожен раз знижувати). При обливанні контрастному Т +36°, кінцева +25°С. Супутні заходи: потупування ногами, згинання та розгинання пальців.

Ходіння босоніж

По ранковій росі - весною, влітку, восени. Впродовж року ходити по вологих килимках в приміщені, килимки просочені розчином морської солі, йоду, відварами лікарських рослин. Залежно від різновиду, температури повітря, місця проведення процедура триває від 1 до 10 хвилин.

Супутні заходи: вправи для профілактики плоскостопості.

Ігри з водою

Ігри з водою слід проводити цілий рік, влітку на вулиці, в зимовий час в приміщенні. Наприклад, гра з водою «Каченята». Діти занурюють пластикові, гумові іграшки у воду та намагаються утворити свої казкові композиції.

Купання у виносному басейні

Процедура, яку діти проводять з великим задоволенням і радістю. Купання проводиться у першу половину дня з 10 до 12 год., або в другу половину з 15 до 17 год.. Термін купання 3 - 10 хв.

Купання в воді можна поєднувати з танцями, іграми. Температура повітря повинна бути до +26°, температура води не нижча +22°.

При загартуванні ми керуємося такими принципами: послідовність, систематичність, врахування індивідуальних особливостей, без страху та негативних почуттів.

Традиційні види загартування

Перебування дітей на свіжому повітрі у будь – яку погоду та поєднання загартування повітрям і сонцем із виконанням фізичних вправ, передбачених руховим режимом дитсадка, має неоціненне значення для збереження та зміцнення їхнього здоров'я. Активна робота м'язової системи позитивно впливає на процеси теплорегуляції, посилюючи обмін речовин і надходження в організм кисню, чим сприяє пристосуванню організму до навколишнього середовища.

Серед традиційних способів загартування водою – місцеві та загальні водні процедури : обливання окремих частин тіла, сухе та вологе обтирання по пояс. Загальне обливання.

Зауважимо, що поділ за гартувальних процедур на повітряні, водні, сонячні є дещо умовним, оскільки використання одного методу найчастіше взаємопов'язане з іншим, тому найдоцільнішим є комплексне їх використання.

До традиційних заходів загартування повітрям належать такі форми, як : ранкова зустріч дітей, ранкова гімнастика та фізкультурні заняття на свіжому повітрі, рухливі ігри, фізкультурні розваги, Дні здоров'я, піші переходи тощо. Саме літній період, коли діти найдовше перебувають на свіжому повітрі, є початковим етапом річного загартування. Серед традиційних процедур загартування повітрям у приміщенні – повітряні ванни в спокої та в русі. Суттєвим елементом, покладеним в основу цієї процедури, є поєднання холоду та м'язової активності.

Повітряні ванни в русі проводять у приміщенні при поступовому дозованому зниженні температури повітря (через день – два) і поступовому полегшенні одягу дітей під час приймання ванн. Така процедура відрізняється від звичайного перебування дітей на свіжому повітрі та виконання ними фізичних вправ; впливу холодого подразника підлягає значно більша поверхня шкіри, температуру та одяг дітей може контролювати сам вихователь, у приміщенні є більше умов для виконання різноманітних фізичних вправ. В прохолодну пору року зниження температури досягається регулюванням часу, відведеного на провітрювання. Важливо пам'ятати, що в перший день зниження температури ця процедура скорочується у часі, в наступні дні – подовжується. Повітряні ванни в русі проводять після денного сну. Таке загартування повітрям доцільно проводити через день.

Ходьба босоніж – поширена за гартувальна процедура. Її доцільно починати проводити в приміщенні вранці та в другу половину дня упродовж 10- 15 хвилин. Спочатку діти ходять у шкарпетках, потім – босоніж в приміщенні, збільшуючись щодня на 5 хвилин, досягне 1 години, в теплу пору року малюки зможуть ходити босоніж по землі, піску, траві.

Повітряні ванни в спокої можна проводити після денного сну таким чином : діти знімають піжами й залишаються в ліжках в трусиках протягом 4 – 6 хв. 2 – 3 хв. Лежачи на спині, потім – на животі. Температура повітря знижують від 19 до 16 – 15 градусів за місяць. Під час проведення повітряних ванн у спокої фрамуги мають бути відкритими.

Щоденне перебування дітей на свіжому повітрі передбачає і загартування сонцем .Важливо пам'ятати, що діти можуть перебувати під прямими сонячними променями до 4 -5 хвилин упродовж дня. Під час перебування на сонці на голові в дітей обов'язково мають бути панамки. Найкориснішими є не прямі промені а їхні відблиски, які досягають дітей навіть у тіні, прогулянка в сонячні дні має відбуватися в затінених місцях. Тоді панамки можна зняти щоб голова не пітніла.

Серед традиційних способів **загартування водою** – місцеві та загальні водні процедури ; обливання окремих частин тіла,вологе обтирання до пояса, загальне вологе обтирання. Ці заходи потребують відповідних умов, чіткого контролю з боку медсестри, визначеного місця в режимі дня, оскільки побудовані на поступовому дозованому зниженні температури води.

Загартування водою починають **з обтирання**. Сухе обтирання рукавичкою рук. Ніг , грудей живота, спини проводиться до почервоніння шкіри.Воно може застосовуватись і як повноцінна загартувальна процедура і як тренування перед вологим обтиранням, яке можна починати вже за тиждень. Вологе обтирання по пояс, в свою чергу є перехідним етапом від місцевих водних процедур до загальних обтирань чи обливань. Загальне вологе обтирання передбачає обтирання в такій послідовності : руки, ноги, груди.живіт, спина (тривалість – 1-2 хвилини).

Обливання стоп ніг рекомендують проводити після прогулянки або ввечері за годину до сну (тривалість 15-20 секунд) Початкова температура води становить 30 градусів а через 1-2 дні знижується на 1-2 градуси до 16-14 гр, за 7-10 днів) Звертайте увагу щоб до і після процедури ноги у дітей обовязково були теплими, інакше їх треба зігріти розтиранням чи обливанням теплою водою.

Обливання ніг повністю проводять улітку після прогулянки, в осінньо – зимовий період – після денного сну (тривалість – від 1до 10 хвилин за умови щоденного подовження процедури). Початкова температура води становить 28 -30 градусів, а через кожні три дні знижується на один градус (до10 -14 за два місяці)

Ножні ванни є наступними за силою дії процедур з аналогічною амплітудою температури (проводяться переважно перед сном) Зануривши ніжки у воду, діти мають постійно рухати ними, переступати у воді з однієї на іншу,

тупотіти у воді, рухати пальчиками ніг. Для більшого оздоровчого впливу дно ємкості з водою засипають морською галькою, що забезпечує гідрорефлексотерапевтичний ефект,

Контрасне обливання ніг проводиться таким чином: упродовж 10-15 секунд ноги дитини по чергово обливають прохолодною і теплою (35-36) водою, закінчуючи, як правило холодною.

Контрасні ножні ванни – це по чергове занурення ніг у воду, температура якої 37 градусів в одній посудині (на 30 секунд) та 20 гр, в іншій (на 15 сек.). Через кожні 7 -10 днів температура і гарячої і холодної води змінюють на 1-2 градуси. Таким чином, доводять температуру гарячої води до 40-42гр, а холодної – до 15 гр.

Обливання ніг, ножні ванни можна поєднати з гігієнічними процедурами миття ніг перед сном, Важливо, щоб вони проводились регулярно щодня в одних і тих самих умовах у певний час.

Загальне обливання доцільніше проводити влітку, та можна й в осінньо-зимовий період, але за відповідних умов. Температура повітря у приміщенні має бути 23гр, вихідна температура води – 34-35гр, кінцева – 22-24градуси.

Нетрадиційні види загартування

До нетрадиційних загартовувальних заходів належать: методи екстремальних впливів:

- обливання холодною водою,
- ходіння босоніж по снігу,
- холодний душ, сон у спальних мішках на веранді;
- сольові кімнати;
- ходіння босоніж по вологих килимках, просочених розчином морської солі, йоду, відварами трав;
- полоскання горла холодною водою з додаванням різноманітних трав.

Вони вводяться до загальної системи роботи за призначенням лікаря та за згодою батьків з урахуванням індивідуальних показників здоров'я і самопочуття дітей.

Такі методи екстремальних впливів як :

- обливання холодною водою на повітрі,
- ходьба чи біг по снігу босоніж,
- холодний душ – мають проводитися, безумовно за принципом поступовості та систематичності.

Денний сон на свіжому повітрі упродовж року – один з видів нетрадиційного загартування повітрям. Ця процедура передбачає сон на веранді у спальних мішках. Денний сон на свіжому повітрі корисний для заспокоєння центральної нервової системи під впливом слабких, одноманітних подразників: температури та руху повітря. Ці подразники діють на дуже чутливі до тактильних подразнень частини обличчя – лоб. Очі, рот. Діти швидко засинають і мають глибокий сон..

Соляну кімнату можна облаштувати в невеликій кімнаті, засипавши підлогу 10-сантиметровим шаром кухонної солі та розбризкавши на неї трохи йоду. Там дітки ходять босоніж. Роблять зарядку, набирають у долоні сіль, розтирають і вдихають. При вдиханні у роті з'являється солоний присмак. У носі пощипує. Таким чином подразнюються рецептори шкіри та слизової оболонки носа й рота. Сіль має бактерицидні та протизапальні властивості. Процедуру виконують щодня після денного сну, протягом 10 днів, потім роблять перерву на 10 днів. Ходьба по різних вологих килимках проводиться у приміщенні. Ця процедура є ефективною завдяки тому, що при ходьбі стопа розминається, зігрівається, збільшується приплив крові до неї, подразнюється багато нервових закінчень на ній. Що забезпечує краще проникнення корисних елементів в пори до нервових закінчень і у кров.

Проста й доступна процедура нетрадиційного загартування – **полоскання горла холодною водою**. Вихідна температура 25-30 градусів. Спочатку слід

полоскати горло прохолодною водою та проводити обтирання шиї. Температуру води можна знижувати щотижня на 1 градус. Якщо полоскання горла відбувається з додаванням солі різних трав, то це посилює загартовувальний ефект. Якщо ж дитина не вміє полоскати ротик то вона може набрати в рот розчин солі., після чого сіль швидко всмоктується в оболонку ротової порожнини, чим добре впливає на ясна . підсилює захисні сили організму.

У зимову пору треба дітей вчити дихати лише носом.

Останнім часом стало модним облаштовувати **сауну** в дитсадках з метою лікування й оздоровлення. Але організація таких процедур має відбуватися лише під контролем медиків, і при її проведенні треба обов'язково дотримуватись вимог до температури та вологості.

Отже кожен дошкільний навчальний заклад обирає собі той вид заходів. Який більше відповідає його умовам, але найпростіші загартовувальні процедури засобами природи мають знайти відображення в усіх режимних процесах. Прості і доступні загартовувальні процедури. Що проводяться систематично будуть найбільш ефективними за рахунок появи та закріплення в дітей умовних зв'язків.

Загартовування в садочку – це система загартовувальних процедур у режимі дня. А не поодинокі заходи. Їх організація – справа відповідальна, адже загартовування треба проводити з великою обережністю, старанністю, під пильним контролем медиків. Встановлюючи індивідуальні дозування для кожної дитини, враховуючи її настрій, емоційний стан, бажання виконувати ту чи іншу процедуру.

Система заходів щодо загартування та зміцнення здоров'я дітей на літній оздоровчий період

Види та особливості організації загартовуючих заходів:

1. Повітряні ванни - не вимагають спеціальних заходів та витрат часу:
- на прогулянці, не нижче $+18^{\circ}\text{C}$, не перегрівати в спеку, панамки, натуральний одяг, тривалість до 30 хв.
- в приміщенні до 10 хв., полегшений одяг, кутове провітрювання, за відсутності протягів
- сон при доступі свіжого повітря.

2. Сонячні ванни - ультрафіолетові промені, бактерицидний протирахітний вплив.

Суворо дозуються, проводяться з дозволу медиків, організуються з 9 до 12 годин ранку та після 16 год. Ввечері, починати 3-4 хв., доводячи до 15 хв одноразово, 40 хв. протягом дня, закінчуються водними процедурами.

3. Водні процедури - найдієвіший засіб загартування:
- щоденно прохолодне вмивання, миття рук, шиї, t початкова 32°C , кожні 3 дні знижується на 1°C до t 22°C ;
- обливання ніг після сну, t початкова 36°C до t 24°C , розтирання рушником, водночас масаж шкіри;
- за відповідних умов контрастні ванни для ніг 3 хв, t 36°C та t 22°C , змінюється до t 40°C до t 18°C ;
- ходіння по воді t 22°C - купання в плескальному басейні, t повітря вище 26°C , t води 24°C – 26°C .

4. Ходьба босоніж: запропонувати дітям скинути взуття, походити по траві, м'якій землі, піску, гладеньких камінцях. Оздоровчий ефект: профілактика плоскостопості, розвиток тактильних відчуттів.

5. Ходьба «Доріжкою здоров'я»: ходьба босоніж щоденно для профілактики плоскостопості, розвиток тактильних відчуттів з використанням природних наповнювачів (сіль, пісок, каштани, квасоля, горох, гречка).

6. Санація повітря сольовою лампою, іонізація: щоденно, за графіком санація та іонізація повітря у приміщенні ДНЗ

7. Профілактика плоскостопості, викривлень хребта: включення вправ у рухові паузи, комплекси ранкової гімнастики та гімнастики пробудження,

щодня у добре провітреному приміщенні, з використанням додаткового обладнання

8.Пальчикова гімнастика: щодня, впродовж дня, як фізкультхвилинка на заняттях, у вільний час як спеціальне заняття з використанням віршів, пісень, потішок, звуконаслідування.

9.Дихальна гімнастика та валеохвилинки: впродовж дня на свіжому повітрі, у добре провітреному приміщенні, ігри-звуконаслідування для вентиляції легенів, розвитку грудного дихання, активізації головного мозку.

10.Психогімнастика: за планом психолога для зниження збудження, зняття напруження, у вільний час як спеціальне заняття.

11.Психологічне розвантаження: за планом психолога для зниження збудження, зняття напруження, діє заспокійливо на нервову систему, зняття втоми, оптимізації психічних процесів.

12. Кольоротерапія: вплив на самопочуття, фізіологію – заспокійливо, активізує діяльність органів, систем залежно від кольору спектру.

13.Музикотерапія: для заспокоєння нервової системи, як супровід режимних моментів, в творчій діяльності, створення «Картин настрою».

14.Оздоровчий біг: щоденно під час ранкової гімнастики з дітьми старшого дошкільного віку, 3 – 4 хв.

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.

№	Форми роботи	Особливості організації
---	--------------	-------------------------

1	Повітряні ванни не вимагають спеціальних заходів, витрат часу	- на прогулянці; натуральний одяг; тривалість до 30 хв; - у приміщенні до 10 хв; полегшений одяг; кутове провітрювання, за відсутності протягів; - сон при доступі свіжого повітря.
2	Сонячні ванни	Суворо дозуються, не цілий день на сонці, з дозволу медиків, з 9 до 12 години ранку, після 16.00 ввечері. Починати з 3-4 хв, доводячи до 15 хв одноразово. 40 хв протягом дня
3	Водні процедури найдієвіший засіб, організм у 30 разів інтенсивніше втрачає тепло, тренування систем	- щоденно прохолодне вмивання, миття рук, шиї, t початкова 32°C, кожні 3 дні знижується на 1°C до t 22°C; - обливання ніг після сну, t початкова 36°C до t 24 °C, розтирання рушником, водночас масаж шкіри.
4	Ходьба босоніж	Походити босоніж по траві, м'якій землі, піску, гладеньким камінцям. Профілактика плоскостопості, розвиток тактильних відчуттів.
5	Ходіння «Доріжкою здоров'я»	Ходьба босоніж щоденно для профілактики плоскостопості, розвиток тактильних відчуттів з використанням природних наповнювачів (сіль, пісок, каштани, квасоля, горох, гречка, гудзики, прищіпки, кришечки тощо).
6	Профілактика плоскостопості, викривлень хребта	Включати в рухові паузи, комплекси ранкової та гімнастики пробудження; щодня, у добре провітреному приміщенні, з використанням додаткового обладнання.
7	Пальчикова гімнастика	Щодня, впродовж дня, як фізкультхвилинка на заняттях; у вільний час як спеціальне заняття з використанням віршів, пісень, потішок, звуконаслідування
8	Дихальна гімнастика Валеохвилинки	Впродовж дня на свіжому повітрі, у добре провітреному приміщенні; ігри-звуконаслідування для вентиляції легенів, розвитку грудного дихання, активізації роботи головного мозку.
9	Психогімнастика	Для зниження збудження, зняття напруження; у вільний час як спеціальне заняття
10	Психологічне розвантаження розслаблення м'язів	Для зниження збудження у «Куточках усамітнення» - зняття напруження; діє заспокійливо на нервову систему; зняття втоми, оптимізації психічних процесів
11	Кольоротерапія	Вплив на самопочуття, фізіологію – заспокійливо або для активізації діяльності органів, систем залежно від кольору спектру.
12	Музикотерапія	Для заспокоєння нервової системи; як супровід режимних моментів, в художній діяльності; створення «Картин настрою»
13	Оздоровчий біг	Щоденно, під час ранкової гімнастики з дітьми старшого дошкільного віку, 3 – 4 хв.