

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад № 373**

---

г. Екатеринбург, ул. Гурзуфская, 19 б  
тел. (факс): 8-343-233-50-13;  
e-mail: [mdou\\_373@mail.ru](mailto:mdou_373@mail.ru)  
Сайт: <http://373voysadik.ru>

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ -  
детский сад №373

Н.А. Галактионова



## Закаливание

в МБДОУ – детский сад №373

г. Екатеринбург 2016 г.



## ЗАКАЛИВАНИЕ СТОП

Закаливание стоп может проводиться в виде обливания стоп как самостоятельной закаливающей процедурой, ножных ванн, а также, в комплексе с хождением босиком по полу, холодному и горячему песку и т.д.

## ХОЖДЕНИЕ БОСИКОМ.

Хождение босиком по полу в условиях МДОУ начинается при температуре пола не менее 18 С сначала в носках (3 – 5 дней), затем без них. Время охлаждения в первые 5 – 7 дней по 3-4 мин., далее оно увеличивается по 1 мин. В день, вплоть до 15-20 минут. После охлаждения обязательно следует обмывание стоп в гигиенических и закаливающих целях.

## ОБМЫВАНИЕ

Обмывание начинается при температуре воды 37-36 С со снижением ее во время осуществления самой процедуры до 20 С, так и в процессе закаливания на 1 через день, так же доводя ее до 20-18 С. Обливание проводится из ковша емкостью 0,5 л в течение 15-20 секунд при температуре воздуха в помещении не ниже 120 С. При этом смачивают нижнюю половину голени и стопы. Сосуд с водой держат на близком расстоянии от тела (4-5 см). На каждое обливание расходуется 0.5-0.3 литра воды. После обливания можно использовать вариант дополнительных замедленных охлаждений с обсыханием стоп на воздухе, для чего полотенцем удаляются только крупные капли воды с поверхности стоп. Обсыхание стоп должно проводиться при температуре воздуха в помещении не менее 18 С. Надо помнить, что эффект закаливания будет только в том случае, если прохладную воду лить на теплые ноги ребенка. в связи с этим обливание ног рекомендуется проводить после дневного сна.

## КОНТРАСТНОЕ ОБЛИВАНИЕ НОГ.

Контрастное обливание ног может быть щадящим, когда вначале ноги обливаются теплой водой (+ 36, + 35 С), а затем сразу же прохладной (+ 24, +25 С), после чего вновь следует теплое обливание (+ 36, + 35 С). Постепенно температура теплой воды повышается до + 40 С, а холодной – снижается до + 18 С. Заканчивают процедуру обтиранием сухим полотенцем. Такой режим закаливания рекомендуется ослабленным детям после болезни.

## КОНТРАСТНЫЕ НОЖНЫЕ ВАННЫ.

Контрастные ножные ванны в зависимости от конкретных условий ДУ могут применяться по традиционным способам в виде погружения ног ребенка в таз с холодной, а затем теплой водой, по той же схеме, что и



контрастное обливание ног. При этом, закаливающую процедуру проводят индивидуально каждому ребенку. Такой метод закаливания наиболее удобен для применения у детей раннего возраста. Для более старшего возраста можно использовать поточно групповой способ закаливания контрастными ножными ваннами, когда дети в колонну друг за другом проходят через ванну с водой различной температуры. Процедуру "ручеек" рекомендуется проводить после дневного сна.

В помещении отведенном для закаливания устанавливаются в ряд 4 пластмассовые или металлические ванночки емкостью по 10 – 12 литров каждая. Дно ванночек покрывается на чисто отмытым гравием диаметром 1- 1.5 см, с целью сочетания профилактики плоскостопия с закаливанием. В первую ванну наливается воды (+ 39, + 40 С), во вторую (+ 35,+36 С), в третью (+ 31,+32 С), в четвертую (+25,+ 26 С). Каждые 5- 7 дней температура воды в 3-й и 4 –ой ваннах снижается на 1 С и доводится в 3 ванне до +25,+26 С, а в 4 до +18 С. Температура воды в первых двух ваннах не меняется. Дети самостоятельно друг за другом проходят по ваннам, задерживаясь в каждой по 4-5 секунд.

Для ослабленных детей заканчивать процедуру можно в ванне с температурой воды +35, + 36 С, для чего ему нужно возвратиться назад, после прохождения всех ванн.

Рекомендуется после прохождения 5-6 детей через ванночки восстановить температуру воды в каждой из них до исходных значений, добавив холодной или теплой воды.

С целью дезинфекции в первую ванну можно добавить 1 столовую ложку хлоромина.

## ЗАКАЛИВАНИЕ СТОП ПРОХОЖДЕНИЕМ ПО МОКРОМУ ОДЕЯЛУ. ( йодно- солевой метод)

После дневного сна дети постепенно встают с постелей, выполняя комплекс гимнастических упражнений, босиком проходят по ребристой доске, резиновым коврикам с шипами, установленными в проходе между кроватями. Далее проходят по мокрому одеялу ( топчутся на нем ) по 4-5 человек, задерживаясь на нем начиная с 3 мин., постепенно доводя время до 2 минут, исходная температура раствора для замачивания одеяла + 38,+40 С. Каждые два дня температура снижается на 1 С до +20 С.

Для приготовления йодно- солевого раствора берется 2 ведра ( емкостью 10 – 12 литров ) с соответствующей маркировкой.

Раствор приготавливают в одном из ведер, после чего разливают его в другое ведро в количестве 5 литров, что необходимо для повторного замачивания одеяла с целью восстановления исходной температуры.

В состав раствора для замачивания одеяла:

Вода – 10 литров,

Поваренная соль – 400 г.,

Спиртовой р-р йонда – 20 мл



При использовании морской соли раствор готовят без добавления йода. Целесообразно для закаливания использовать шерстяное одеяло, предварительно подложив под него широкую клеенку.

### ОБЩИЕ ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ.

( обливание, влажное обтирание ,купание)

Проводятся не раньше , чем 30- 40 минут после приема пищи.

Общие обтирание проводят варежкой из мягкой ткани, смоченной водой, соответствующей температуры. Сначала обтираются руки, затем ноги, грудь, живот и спина. Направление движений при обтирании от периферии к центру ( от кисти к плечу , от стопы к бедру и т.д. ) Каждую часть тела обтирают отдельно, после чего вытирают досуха. Длительность всей процедуры от 1 до 2 минут, при температуре воздуха в помещении не менее 20 – 24 С.

Обливание всего тела должно производиться при температуре воздуха не ниже +23 С. Воду льют из лейки на плечи , грудь и спину ( расход воды 1.5 – 2 литра). Сосуд поднимают на 6-8 см выше ребенка. Длительность процедуры начинается с 15 сек., и может быть увеличена до 35 секунд. Затем сразу следует растирание сухим полотенцем.

### ИЗМЕНЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ВОДЫ ПРИ ОБЛИВАНИИ.

Возраст детей	Начальная температура	Конечная температура
До 3 – х лет	+ 35 С	+26, + 28 С
С 3 – 4 лет	+ 34 С, + 35 С	+ 24 С
С 5 – 7 лет	+ 34 С, + 35 С	+ 22 С