

## Закаливание детей дошкольного возраста.

Воспитание здорового поколения – одна из важнейших задач нашего времени. Для ее реализации применяются закаливающие мероприятия для укрепления здоровья детей. Закаливание – это система мероприятий, направленная на тренировку защитных физиологических механизмов терморегуляции организма.

Закаливание будет эффективным, если оно проводится регулярно.

Для этого необходимы :

- четкая организация теплового и воздушного режима помещения («температурная» гигиена);
- рациональная, не перегревающая одежда для детей;
- соблюдение режима прогулок во все времена года (4-5ч. в день при температуре воздуха до 15-20 С)
- гигиенические процедуры (умывание, обливание рук до локтя прохладной водой);
- хождение босиком (при температуре пола 18 С) и занятия босиком утренней гимнастикой и физкультурой.

### Виды закаливания:

- **Умывание** — самый доступный в быту вид закаливания водой. Начинать надо теплой водой (30—32 °С), постепенно снижая ее температуру до комнатной, а затем использовать воду из-под крана. Нужно также научить детей ежедневно мыться прохладной водой до пояса. Ребенок моет с мылом руки до локтей, затем водой, набранной в пригоршню, последовательно обмывает руки до плеч (поочередно), лицо, шею, грудь и подмышки, обмыть спину придется помочь. По окончании мытья ребенок перекидывает через шею полотенце и быстрыми движениями (вначале с помощью взрослого) вытирает грудь, лицо, шею и т. д.
- **Ножные ванны** — очень действенное средство закаливания, поскольку ноги, особенно стопы, наиболее чувствительны к охлаждению. Летом лучше всего мыть ноги на воздухе, это усиливает закаливающее действие.
- **Хождение босиком** — один из древнейших приемов закаливания, широко практикуемый и сегодня во многих странах. К тому же происходит тренировка мышц стопы. Предохраняя от плоскостопия. Поэтому рекомендуется ходить босиком по скошенной траве, опавшей хвое в лесу и т. п. Начинать хождение босиком надо сначала по 1 минуте и прибавлять через каждые 5—7 дней по 1 минуте, доведя общую продолжительность до 8—10 минут ежедневно
- **Общее обливание** — прекрасное средство закаливания, простое и доступное. Первоначально температура воды должна быть 30—32°, через каждые 3 дня ее снижают на один градус. Можно довести ее до 22—20° для детей младшего дошкольного возраста и до 18° — для 6—7-летних (см. таблицу).

• **Прогулки на свежем воздухе** отлично закаливают детей. Бояться, что ребенок может во время прогулки простудиться, не следует. Надо только приучить его гулять в любую погоду, ежедневно бывать на свежем воздухе. Одежда для прогулки в холодное время года должна быть достаточно теплой и легкой, чтобы не стеснять движений. Не забывайте брать с собой на улицу игрушки, лопатки, саночки и т. п., чтобы малыш двигался, бегал.

Время прогулок должно быть постоянным и соблюдать его необходимо точно. Лучше всего совершать прогулки между завтраком и обедом.

Воздушные ванны проводить лучше через час после еды. Для детей 3-7 лет воздушные ванны в сочетании с движениями начинать весной и летом. Для детей других возрастных групп воздушные ванны летом нужно проводить на улице в тенистых местах. При этом можно предложить ребенку какое-то интересное занятие. Кроме того, важно приучить детей спать в местах с постоянным доступом воздуха на улице, веранде или хотя бы при открытом окне или форточке.

К закаливающим факторам относятся также действие солнечных лучей.

Солнце влияет на рост и развитие живых организмов, его считают источником всего живого. Солнечный свет укрепляет деятельность центральной нервной системы, оживляет обмен веществ, повышает сопротивляемость. В солнечном спектре имеются ультрафиолетовые лучи, под влиянием которых в коже образуется витамин Д. Однако к солнечным процедурам нужно относиться очень осторожно, так как после продолжительного пребывания на солнце у детей появляется слабость, раздражительность.

Результаты закаливания во многом зависят от того, как ребенок относится к этим процедурам. Важно, чтобы закаливающие процедуры вызывали положительные эмоции у детей.

### **В нашем детском саду мы проводим следующие формы закаливания:**

- воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями и ходьбой по ребристой доске;
- контрастные воздушные ванны в комплексе с дыхательной гимнастикой;
- обширное умывание (обливание рук до локтя прохладной водой, умывание лица с охватом шеи и груди).

### **При работе с детьми мы соблюдаем основные принципы:**

1. осуществлять закаливание при условии, что ребенок здоров;
2. не проводить закаливающие процедуры при наличии страха, плача, беспокойства;
3. осуществлять закаливание постепенно и последовательно, с расширением зон воздействия и увеличением времени закаливания;
4. обеспечивать комплексное использование всех природных факторов;
5. тщательный учет индивидуальных особенностей ребенка.

Важным составным элементом комплексной процедуры закаливания является умеренная по интенсивности физическая деятельность. Она играет роль своеобразного фона активизации физиологических систем, благоприятствующей повышению терморегуляторной функции. Поэтому качество выполнения упражнений играет здесь второстепенную роль – первостепенное значение имеет количественная сторона, степень энергичности и продолжительность их выполнения.

Среди всех природных факторов закаливания наиболее сильнодействующими является солнечные лучи. Оптимальное использование солнечных лучей благоприятно сказывается на функциях физиологических систем. Световоздушные ванны рекомендуется принимать, начиная с температуры воздуха не ниже 20С в тени. В нашем детском саду для каждой возрастной группы оборудованы площадки для прогулок, на которых имеются тентовые навесы, участки сплошной тени (от зелени), место для игры с песком, газонная трава для хождения босиком.

Эффективность закаливания детей в дошкольном учреждении возрастает, если ребенок получает закаливающие процедуры и дома. В домашних условиях наиболее эффективным методом закаливания могут стать водные процедуры (теплый душ, контрастное обливание (местное, общее), ножные ванны. Педагоги нашего дошкольного учреждения проводят для родителей собрания, консультации («Традиционные методы закаливание», «Растим малышей здоровыми»), готовят папки передвижки «Общая характеристика физических методов оздоровления дошкольников», «Двигательная активность и здоровье ребенка».