

«Закаливающие процедуры для детского организма»

«Я не боюсь ещё и ещё раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

В.А. Сухомлинский

Закаливание — важный элемент здорового образа жизни человека в любом возрасте. Но особое значение оно имеет для детей, организм которых ещё не выработал способности к быстрой адекватной реакции на резкие изменения условий внешней среды. Дети быстрее, чем взрослые, перегреваются, переохлаждаются, более чувствительны к влажности (особенно повышенной влажности внешнего воздуха — сырости), ультрафиолетовым лучам. Дети, закаливание которых начато в раннем возрасте, болеют реже, легче переносят адаптацию при поступлении в детский сад.

Цель закаливания состоит в том, чтобы приучить организм ребенка давать быструю четкую реакцию на изменение метеорологических раздражителей.

Наибольший удельный вес заболеваемости детей дошкольного возраста составляют болезни верхних дыхательных путей, воспаление легких, грипп. В учреждениях, где закаливающие процедуры проводятся комплексно в течение всего года, дети меньше подвержены этим заболеваниям.

Перечислим основные принципы закаливания:

- закаливание нужно начинать в состоянии полного здоровья;
- интенсивность и длительность закаливающих процедур должны нарастать постепенно с учётом переносимости их ребёнком;
- эффект закаливания зависит от систематичности его проведения;

Воздушные закаливающие процедуры входят в обычный режим дня:

- **воздушные ванны при переодевании ребёнка** и во время утренней гимнастики;
- **сон в хорошо проветренной спальне** с доступом свежего воздуха (открытые фрамуги, форточки);
- **поддержание оптимального температурного режима** в помещении (температура +18...20°C)
- **ежедневные прогулки на свежем воздухе** по 3-4 часа на свежем воздухе в любую погоду тренируют терморегуляторный механизм ребёнка, адаптируют его к колебаниям температуры, влажности, движению воздуха;

- **одежда должна быть лёгкой**, не стесняющей движений, с минимальным содержанием искусственных и синтетических материалов;

Во время прогулок следите за состоянием ребёнка, регулируйте его двигательную активность. В случае, если он вспотел, его нужно увести домой и сменить одежду. Помните, что одежда, высыхая на ребёнке, вызывает его переохлаждение.

Закаливание солнцем начинают со световоздушных ванн в тени деревьев, затем переходят на местные солнечные ванны, оставляют открытыми отдельные участки тела, руки, ноги. Закаливание солнцем: продолжительность воздушной ванны в первые дни 2-3 минуты. Ежедневно экспозиция увеличивается на 40 секунд, доводя пребывание раздетыми до 15-20 минут. Длительность приёма ванн постепенно увеличивается, проводятся они под контролем самочувствия ребёнка. Голова ребёнка должна быть постоянно закрыта от солнечных лучей светлой панамой. В жаркий летний день малышам обязательно требуется питьё. Наилучшее время для приёма ванн — с 10 до 11 часов утра.

Наиболее эффективный метод закаливания — **закаливание водой**. Он также должен прочно закрепиться в режиме дня дошкольного возраста в **ежедневных процедурах**:

- **мытьё рук** после сна или пользования туалетом тёплой водой с мылом. Затем — попеременное умывание рук до локтей, лица, шеи, верхней части груди тёплой и прохладной водой;
- **чистка зубов** с последующим полосканием полости рта прохладной водой;
- **полоскание горла** кипячёной водой после приёма пищи с постепенным снижением её температуры с 36 до 22 °C на 1 °C каждые 5 дней;

К специальным закаливающим водным процедурам относятся:

- **обтирания тела**. Обтирание частей тела (руки, грудь, спина) начинают с сухого растирания до лёгкой красноты кожи варежкой или мохнатым полотенцем в течение 7—10 дней. Затем производятся влажные обтирания, температуру воды снижают с 30...32 °C до комнатной на 1 °C каждые 2 дня. Продолжительность процедуры — до 3 минут. В конце следует сухое обтирание;
- с целью закаливания дошкольников можно использовать **контрастное обливание стоп водой**. Детям ослабленным, часто болеющим ОРЗ рекомендуется щадящий режим обливания, когда обливают ноги сначала тёплой водой (+38...36°C), затем +28°C и заканчивают снова тёплой водой. Детям здоровым рекомендуется больший контраст: +38 — +18 — +38 — +18°C. Заканчивают процедуру сухим растиранием. Обливание проводят из кувшина или лейки с перфорированной насадкой.

- можно использовать **контрастные обливания для рук**, температурный режим такой же, как и при обливании стоп.
- **общие обливания тела** проводятся водой с начальной температуры +36°C, длительность первого обливания 15 секунд. В дальнейшем температура воды постепенно снижается на 1°C в неделю, а длительность увеличивается до 35 секунд.
- Хорошо в плане закаливания себя зарекомендовала « Дорожка здоровья»:

1) резиновый коврик с шипами

2) циновка

3) коврик с шипами

4) ребристая доска

5) резиновый коврик с полосками

6) ящик с камушками

1-ая часть-мешковина, смоченная водой 40°C охлаждается до 35-36°C, за ней полотенце;

2-ая часть –дорожка без мешковины, сразу же ковровая дорожка.

В случае болезни ребенка, закаливающие процедуры возобновляют по щадящему режиму через 1-2 недели после полного выздоровления в зависимости от характера заболевания. Температура воды при этом должна быть на 2-3 градуса выше, чем до заболевания ребёнка.

Самый мощный закаливающий фактор, гармонично сочетающий в себе приятное полезное — **плавание**. Занятия на воде комплексно воздействуют на весь организм ,плавание укрепляет его и закаливает.

Основные правила закаливания ребенка:

- Приступать к закаливанию можно в любое время года.
- Закаливание эффективно только тогда, когда его проводят систематически; без постоянного подкрепления достигнутые результаты снижаются.
- Нельзя резко увеличивать продолжительность и силу закаливающих воздействий. Нарушение принципа постепенности может вызвать переохлаждение и заболевание ребенка.
- Закаливающие процедуры нельзя начинать, если ребенок болен.
- Эффективность закаливающих процедур увеличивается, если их проводят комплексно.

Процедура должна нравиться ребенку, вызывать положительные эмоции, **Осторожность, постепенность, систематичность**— три принципа, которых надо неукоснительно придерживаться, закаливая ребёнка.

Ты с красным солнцем дружишь,
Волне прохладной рад,
Тебе не страшен дождик,
Не страшен снегопад.
Ты ветра не боишься,
В игре не устаешь,
И рано спать ложишься,
И с солнышком встаешь.
Зимой на лыжах ходишь,
Резвишься на катке.
А летом загорелый
Купаешься в реке.

Солнце, воздух и вода —
Наши лучшие друзья.
С ними будем мы дружить,
Чтоб здоровыми нам быть. Надо спортом заниматься,
Надо — надо закаляться!
Надо первым быть во всем,
Нам морозы ни почем!

Я здоровье укрепляю,
Спортом занимаюсь,
И холодной водой
Утром обливаюсь!