

## Правила и приемы закаливания детей дошкольного возраста

### Актуальность закаливания.

Здоровье - самое главное для человека. На наше здоровье влияют разные факторы: наследственность, окружающая среда, образ жизни. Конечно же современная медицина шагнула далеко в перед и в наше время существует огромное количество лекарств, вакцин от самых разных заболеваний, хирурги и нейрохирурги при помощи новейших технологий проводят сложные операции. Но прежде чем обратиться к врачу, мы сами должны по заботится о своем здоровье. Есть такая поговорка: «Человек кузнец своего счастья». Я считаю, что эту поговорку можно отнести и к нашему здоровью. Мы сами выбираем образ жизни и заботимся о состоянии своего организма, мы сами выбираем вести здоровый образ жизни или медленно убивать себя вредными привычками. Так же мы можем улучшить себя, укрепить здоровье. Самым простым и очень эффективным средством является закаливание. Оно оказывает влияние на все системы организма, служит профилактикой ОРЗ, острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) и других заболеваний. Доказано, что посредством закаливания только первые полгода продолжительность болезней снижается на 15–20%, а заболеваемость — на 40–50%. При соблюдении правил проведения закаливающих процедур мы не только проводим профилактику заболеваний, но в целом укрепляем и совершенствуем физические функции организма.



### 1. Что мы понимаем под закаливанием?

Самое ценное в нашей жизни- это здоровье. Здоровье – это активная функциональная деятельность всех органов и систем организма. Нарушение гармонии в организме ведет к различным осложнениям, возникновению болезней. Каждый человек хочет быть здоровым, но не каждый знает, как этого добиться.

Древние индусы говорили: «Пока здорово твое тело, пока старость далека, пока способности в расцвете, пока не истекла жизнь - всеми силами стремиться к совершенствованию». И как же мы можем совершенствовать свое здоровье? Для человека доступны разные способы укрепления здоровья и одно из самых простых и доступных, но не менее эффективных является закаливание.

Разные научные источники дают разную трактовку термину закаливание, но смысл у всех одинаковый. Закаливание – комплексная система оздоровительных воздействий, направленных на достижение

устойчивости, невосприимчивости организма к вредным для здоровья факторам. Основана она на воздействии природными факторами(холод, жара, вода, солнце, воздух) на организм человека. Тем самым повышается сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям. Предупреждение болезней важная профилактическая роль закаливания.

Закаливание – надежный щит против болезней, оно возникло еще в древние времена. Так, например Древняя Спарта жила в постоянной военной готовности. По - этому Спартанскому государству нужны были сильные и здоровые жители. Закаливание мальчиков начиналось с колыбели, а с 7 лет воспитывались в суровых условиях: ходили босиком в любую погоду, круглый год носили легкую одежду, купались в холодной воде. В России издавна закаливание было повсеместно – это жаркие бани и контрастные «снежные ванны».

Иными словами закаливание можно охарактеризовать как тренировка организма. Мы тренируем врожденные способности организма. Тем самым повышаем уровень сопротивляемости к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

## **1. С чего начать закаливание?**

Прежде чем приступать к закаливанию, нужно убедиться, что организм готов к этому. Для каждого человека, учитывая его физиологию, необходимо индивидуально подбирать систему закаливания и интенсивность закаливающих процедур.

Перед началом закаливания следует:

- исключить наличие острых заболеваний. Простудные инфекции, заболевания желудочно-кишечного тракта (например, гастрит — воспаление слизистой оболочки желудка), заболевания дыхательной системы (воспаление легких, острый бронхит) и другие подобные патологии сопровождаются выраженными нагрузками на иммунную и другие системы организма. Если при этом человек начнет выполнять закаливающие упражнения, организм может не справиться с возрастающими нагрузками, что приведет к ухудшению общего состояния или к обострению имеющегося заболевания. Вот почему начинать закаляться следует не ранее, чем через 2 недели после полного излечения острой патологии;
- консультация врача. Прежде чем начать проводить закаливающие процедуры необходимо обязательно проконсультироваться со своим лечащим врачом. Врач поможет вам исключить те закаливающие процедуры, которые будут вредны или противопоказаны и подобрать те способы закаливания, которые будут полезны и дадут положительный результат.
- выспаться. Научно доказано, что недостаток сна значительно нарушает функции многих систем организма, в том числе нервной системы, иммунной системы и так далее. Приспособительные механизмы при этом также ослабевают, вследствие чего при выполнении закаливающих процедур человек может легко простудиться;
- настроиться на постоянную работу. Закаливание организма достигается в течение нескольких месяцев и должно поддерживаться на протяжении многих лет. Если человек ожидает быстрого эффекта, он может прекратить выполнять закаливающие процедуры через 5-10 дней, не получив желаемого результата.

## **1. Правила закаливания.**

Главный девиз закаливания: «Постепенность и непрерывность!»

Основные правила:

- систематичность,
- постепенность,
- учёт индивидуальных особенностей,
- разнообразие средств и форм,
- активный режим,
- сочетание общих и местных процедур,

- самоконтроль.

Для того чтобы достичь желаемого результата, при проведении закаливающих процедур нельзя пренебрегать теми принципами, которые выработаны практическим опытом и подкреплены медико-биологическими исследованиями.

#### Систематичность

Закаливание должно проводиться постоянно, изо дня в день в течение всего года независимо от погодных условий и без длительных перерывов. Лучше всего, если пользование закаливающими процедурами будет четко закреплено в режиме дня. Тогда у организма вырабатывается определенная стереотипная реакция на применяемый раздражитель: изменения реакции организма на воздействие холода, развивающиеся в результате повторного охлаждения, закрепляются и сохраняются лишь при строгом режиме повторения охлаждений. Перерывы в закаливании снижают приобретенную организмом устойчивость к температурным воздействиям.

#### Постепенность

Результат от закаливания будет только в том случае, если длительность закаливающих процедур и сила будут увеличиваться постепенно.

Переход от менее сильных воздействий к более сильным должен осуществляться постепенно, с учетом состояния организма и характера его ответных реакций на применяемое воздействие. Силу раздражителя необходимо увеличивать постепенно. В теплое время года снижение температур воды и воздуха можно проводить более интенсивно. При закаливании в холодное время года температуру воды и воздуха снижают со значительно-большими интервалами.

Научные наблюдения показывают, что закаленность организма значительно возрастает, если систематически предъявлять к нему повышенные требования. Не следует забывать, что если дозу раздражителя при проведении закаливающих процедур постепенно не увеличивать, то он уже не может стимулировать повышение закаленности и устойчивости организма. Закаливание надо начинать с небольших доз и простейших способов, постепенно предъявляя организму все более высокие требования.

#### Индивидуальные особенности

Закаливание оказывает весьма сильное воздействие на организм, особенно на людей, впервые приступающих к нему. Поэтому прежде чем приступать к приему закаливающих процедур, следует обратиться к врачу. Врач проведет диагностику здоровья пациента и на основе диагностики и с учетом возраста поможет правильно подобрать закаливающие процедуры, даст советы по их применению. Так же не нужно забывать о контроле! Врачу необходимо фиксировать результаты закаливания, отмечать какое воздействие те или иные процедуры оказывают на организм, положительные или негативные. Постоянная диагностика позволит запланировать дальнейший характер закаливания. При проведении закаливания всегда нужно опираться на индивидуальные особенности человека, такие как состояние здоровья, возраст. Объясняется это тем, что реакция организма на закаливающие процедуры у разных людей неодинакова. Наконец важно учитывать также климатические условия, в которых живет и работает человек.

#### Самоконтроль

При самоконтроле закаливающийся сознательно следует закаливание своим самочувствием и на основании этого может изменять дозировку закаливающих процедур. Если человек после закаливания чувствует упадок сил, слабость, теряет аппетит, то это говорит о том, что эти процедуры влияют негативно на организм и необходимо пересмотреть характер и интенсивность закаливания. При самоконтроле учитывается: общее самочувствие, аппетит, пульс, давление, масса тела, сон и т.д. Вырабатывается самоконтроль со временем.

#### Комплексность

Воздух, солнце и вода это те раздражители, которые используют при закаливании. При выборе закаливающих процедур необходимо опираться на время года, климатических и географических условий и состояния здоровья.

Наиболее положительный результат будет только тогда, когда человек прибегает к использованию разнообразных закаливающих процедур, отражающих весь комплекс естественных сил природы.

Чтобы достичь нужного эффекта от закаливания применяются не только специальные процедуры, но и оптимальный микроклимат помещения, правильно подобранная одежда. благоприятным для закаливания является так называемый динамический, или пульсирующий, микроклимат, при котором температура поддерживается не на строго постоянном уровне, а колеблется в определенных пределах. Тренировать организм надо к быстрым и замедленным, слабым, средним и сильным холодным воздействиям. Такая комплексная тренировка имеет весьма важное значение. Иначе выработается биологически малоцелесообразный, жестко закреплённый стереотип устойчивости только на узкий диапазон воздействий холода. Сочетание закаливающих процедур с выполнением спортивных упражнений значительно повышают эффективность данного действия. При этом важно добиваться, чтобы величина нагрузок на организм была также различной. Таким образом, воздействие сразу нескольких природных факторов повышает эффективность закаливающих процедур.

## **Глава 2**

### **2.1 Приемы закаливания.**

Солнце, воздух и вода – это «три кита», фундамент на которых стоит основа закаливания. В данной главе мы подробно разберемся в приемах закаливания организма человека.

Способы закаливания:

- Закаливание воздухом
- Закаливание водой
- Закаливание солнцем
- Босохождение

Так же выделяют два метода закаливания. Неспецифические (одежда по погоде, регулярные прогулки, проветривание помещения не менее 5 раз в день, режим труда и отдыха) и специфические (закаливающие процедуры)

#### **Закаливание воздухом.**

Самая легкая форма закаливания – это воздушные процедуры или еще мы их называем воздушные ванны. Действуют они на организм с самого рождения и до конца нашей жизни. Свежий воздух улучшает сон и аппетит, улучшает иммунитет и настроение и стимулирует обмен веществ. Воздушные ванны действуют на тело температурным (холодовым), механическим (массирующим) и химическим(аэроионным) факторами. Терморегуляция и обмен веществ изменяется при раздражении рецепторов кожи. При закаливании воздухом, человек приучается к резким контрастам температур и сквознякам. Люди любого возраста могут использовать этот способ закаливания. Как же действуют на организм воздушные ванны? Изменяется морфологический состав крови, повышается тонус эндокринной и нервной систем, улучшаются пищеварительные процессы, деятельность дыхательной и сердечнососудистой систем. Так же улучшает общее самочувствие человека, оказывая влияние на его эмоциональное состояние, вызывает чувство бодрости, свежести. Кроме того, морской воздух оказывает специфическое действие на кожу и слизистые, так как воздух насыщен солями. Благоприятное действие на органы дыхания и рефлекторно через кожу на весь организм имеет лесной и луговой воздух. Он богат аэроионами, атмосферными витаминами, эфирными маслами растений, фитонцидами. Поэтому очень полезны прогулки на берегу моря, по лесу или парку.

Для того чтобы был положительный результат от закаливания воздухом, необходимо одеваться с учетом принципов закаливания. Так, например, при проведении активных физических нагрузок (бег, катание на лыжах, зарядка на улице) ни в коем случае нельзя сильно кутаться. В данном случае неизбежно перегревание тела, что приведет к отрицательному результату от закаливания. А еще больший эффект будет, если принимать воздушные ванны раздетым.

Закаливающее действие воздуха зависит главным образом от его температуры. Однако необходимо также учитывать влажность и скорость движения воздуха. Воздушные ванны по вызываемому тепловощущению условно подразделяются на тепловатые (температура воздуха +30...+20° С), прохладные (+20...+14° С) и холодные (+14° С и ниже).

Начинать приём воздушных ванн рекомендуется в предварительно проветренном помещении. Делаете зарядку в комнате с открытым окном. Затем, по мере закаливания, перенесите занятия на открытый

воздух. Лучшее место для закаливания - затенённые участки с зелёными насаждениями парк, лес, тихий сквер, просто садовый участок. Принимать воздушные ванны лучше всего в движении: легкая пробежка, зарядка или просто игра. В сырую и ветреную погоду продолжительность процедуры сокращается. При дожде, тумане и сильном ветре провести закаливание можно дома в комнате с открытым окном. Начинать прием воздушных ванн следует с 20-30 минут при температуре воздуха +15...+20° С. В дальнейшем продолжительность процедур увеличивается ежедневно на 10 минут и доводится, таким образом, до 2 часов.

А еще не нужно забывать о проветривании помещения. Свежий воздух должен быть во время утренней гимнастики, во время сна, это благоприятно влияет на здоровье нашего организма. Проветривать помещение необходимо 4-5 раз в день через фрамугу и один раз проводить сквозное проветривание.

### **Закаливание водой.**

Водные процедуры - более интенсивная закаливающая процедура, так как вода обладает теплопроводностью в 28 раз большей, чем воздух. Температура воды – это главный фактор закаливающих процедур. С помощью водных процедур мы тренируем терморегуляцию нашего организма. Чем сильнее и дольше мы воздействуем на тело холодной и горячей водой, тем выше сопротивляемость нашего организма на воздействие внешних негативных факторов. Закаливание водой можно разделить на четыре способа. При классическом способе закаливания используют воду хорошо переносимой температуры (34-36 градусов). Второй способ - закаливание замедленным охлаждением, при таком способе температуру воды понижают до неприятных ощущений. При третьем способе на организм поочередно воздействуют водой, а затем воздушными процедурами. И четвертый способ – контрастный. В данном случае применяется поочередно горячая и холодная вода. Контрастные процедуры приучают наш организм к резким перепадам температуры окружающей среды.

Душ, ванны, умывание, обтирание, ножные ванны, полоскание горла – это все повышает сопротивляемость всего организма, тренируются механизмы иммунитета и терморегуляции.

Так же закаливание водой можно разделить на два метода: традиционные и нетрадиционные. К традиционным методам закаливания водой относятся:

1. Обтирание – это начальный этап закаливания водой. Это самая нежная из всех водных процедур. Ее можно применять в любом возрасте, начиная с младенчества. Обтирание проводят полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Обтирают сначала верхнюю половину тела (руки, шею, грудь, спину), насухо вытирают ее и растирают сухим полотенцем до красноты, а затем проделывают то же с нижней половиной тела (Живот, поясница, нижние конечности). Продолжительность процедуры не превышает 4-5 минут. Для обтирания применяют в начале прохладную воду ( 20-24° С), а затем постепенно переходят к холодной ( ниже 16° С).

2. Обливание – следующий этап закаливания. Оно бывает местное и общее. Местное обливание – обливание ног. Для первых обливаний применяют воду с температурой около плюс 30° С, в дальнейшем снижая ее до плюс 15° С и ниже. Общее обливание надо начинать с более высокой температурой преимущественно летом, а в осенне-зимний период надо организовать так, чтобы вода охватывала большую поверхность тела, сначала спину, затем грудь и живот, затем правый и левый бок. После окончания растереть тело полотенцем.

3. Душ – еще более эффективная процедура. Вода из душа оказывает массирующее действие. В начале закаливания вода должна быть от плюс 30° С и до плюс 32° С и продолжительность не более 1 минуты. В дальнейшем можно снижать температуру и увеличивать продолжительность до 2 минут. При хорошей степени закаливания можно принимать контрастный душ, чередуя 2-3 раза воду 35-40° С, с водой 13-12° С на протяжении трех минут.

4. Воздействие на область глотки и на полость носа. Проводиться при помощи пульверизатора или полосканий. Температура воды для орошения (исходная) 40° С, для полосканий 38° С. Снижают на 1° С каждые 3-6 дней до 15° С. Первая процедура -1 минута. Постепенно увеличивать до 5-6 минут.

5. Один из наиболее эффективных способов закаливания – это купание в открытых водоемах. Температурный режим при этом сочетается с одновременным воздействием на поверхность тела воздуха и солнечных лучей.

Воздействие на нижние конечности:

6. Прохладные ножные ванночки. Исходная температура воды 37 ° С. Продолжительность процедуры 6-8 минут. Снижают на 1° С каждые 2-7 дней до 14-18 ° С. Соответственно ниже и продолжительность до 2-4 минут. При температуре ниже 26° С добавляют поваренную соль. При температуре ниже 20° С во время процедуры рекомендуется проводить массаж ног с помощью щетки. После привыкания можно проводить ежедневные обливания ног водопроводной водой.

7. Контрастные ножные ванночки. Температура воды на протяжении всего курса 42° С. Повышение контрастности достигают понижением температуры холодной воды с 37° С до 20-25° С. Снижают на 1° С каждые 2-7 дней. В холодную воду ноги погружают на 1,5-2 минуты. В горячую - на 3 минуты. Чередование горячих и холодных ванночек. Общая протяженность процедуры 8-12 минут.

К не традиционным методам относятся: обтирание снегом и хождение босиком по снегу, моржевание и другие процедуры с широким диапазоном холодных нагрузок от средней до предельной.

1. Моржевание. Такое плавание надо начинать только после предварительной тренировки закаливания. Купание в проруби начинают с небольшой разминки. Пребывание в воде длится не более 30-40 с. После выхода из воды проделывают энергичные движения, тело вытирают полотенцем насухо и проводят самомассаж.

2. Обтирание снегом. Начинать обтирание нужно в комнате. Растирать последовательно: шею, плечи, руки, живот, спину, ноги, бедра, ноги. Все проделывать очень быстро, затем вытереть тело грубым полотенцем до красноты.

3. Хождение босиком по снегу. Первые прогулки по снегу не должны превышать 3-4 минуты. Во время такой прогулки нельзя стоять на одном месте, нужно совершать непрерывные движения. Нельзя начинать ходить по снегу босиком, если тело не согрето. После каждой такой прогулки необходимо растирать ступни и массировать икроножные мышцы, применяя приемы поглаживания, растирания и разминания ладонями. Такой самомассаж нужно проводить в течении 10-15 минут.

#### **Закаливание солнцем.**

Закаливание солнцем — это общедоступный и очень легкий способ закаливания. Основными целебными свойствами в солнечном спектре обладают ультрафиолетовые лучи. Действие ультрафиолетовых лучей на организм неодинаково и зависит от длины волны. Одни из них оказывают витаминно образующее действие - способствуют образованию в коже витамина D, недостаточность которого вызывает нарушение фосфорно-кальциевого обмена в организме, ухудшение защитных свойств кожи, нарушение функции эндокринной системы, общая слабость, утомляемость, приводит к заболеванию детей рахитом. Другие оказывают так называемое эритемное и пигментное действие, т. е. вызывают на коже образование эритемы (покраснение) и пигмента, обуславливающего загар. Наиболее короткие ультрафиолетовые лучи оказывают бактерицидное, убивающее микробы действие.

Не смотря на то, что закаливание солнцем относительно простой способ закаливания, но он самый сильнодействующий, поэтому нельзя забывать, что все должно быть в меру. Если пренебречь правилами и находится на солнце дольше, чем положено, то солнечные процедуры могут принести вред. Принимать солнечные ванны лучше всего утром, когда не слишком жарко или ближе к вечеру, когда солнце клонится к закату. Первые солнечные ванны надо принимать при температуре воздуха не ниже 18 градусов. Продолжительность их не должна превышать 5 минут (далее прибавлять по 3-5 минут, постепенно доводя до часа). Во время приема солнечных ванн нельзя спать! Голова должна быть прикрыта чем-то вроде панамы, а глаза темными очками.

#### **Босохождение**

Хождение босиком — разновидность закаливающих процедур, могущая совмещать в себе и закаливание водой (хождение по росе), и воздухом, и от контакта с охлажденными поверхностями земли, пола и др.

Помимо закаливающего эффекта хождение босиком по земле и траве более эффективно стимулирует точки акупунктуры стоп, что может оказывать благотворное воздействие на весь организм.

Приучать себя к ходьбе босиком необходимо постепенно. Особенно это важно для детей и людей с ослабленным иммунитетом. Лучше всего начинать закаливание летом с ходьбы по полу в помещении. Сначала можно надевать хлопчатобумажные носки и ходить не более 10-15 минут. Потом время процедуры следует постепенно увеличивать на пять минут ежедневно и довести до одного часа. Дома можно ходить на специально подготовленной площадке с галькой, песком, использовать для тренировок

воду с добавлением морской соли. После домашней подготовки можно отправляться на прогулку на свежий воздух. Лучше всего — летом.

## **2.2 Частные методики закаливания.**

Закаливание при помощи бани.

Баня имеет большое значение для закаливания организма. С помощью бани можно добиться возникновения адекватных реакций сосудов на воздействия внешней среды. Благодаря этому улучшается приспособляемость организма к окружающим, часто изменяющимся условиям, в том числе высоким и низким температурам. Баня оказывает тонизирующее воздействие на психику человека, так же используется для снятия усталости. Парная баня — исключительно сильно возбуждающее средство. Перед тем как войти в парилку, примите теплый душ, голову не мочите. Предохраняйте голову плотной шапочкой. Парится надо не чаще 1 раза в неделю и соблюдать определенные правила:

- не входить в парилку после обильной еды или натошак;
- не посещать баню, если вы переутомились или плохо себя чувствуете;
- не злоупотреблять перегревом;
- спиртное противопоказано;
- нельзя курить после парной.

Использование веника в парилке усиливает эффект процедуры. Веник оказывает не только эффект массажа, но и листья деревьев при распаривании выделяют биологически активные вещества, которые мы вдыхаем.

## **Глава 3**

### **Закаливание детей в дошкольных учреждениях.**

#### **3.1 Основные принципы закаливания.**

Основные задачи закаливания детей — это укрепление здоровья, развитие выносливости организма, повышение его сопротивляемости к различным заболеваниям. Это система мероприятий, которая является неотъемлемой частью физического воспитания детей, как в дошкольном учреждении, так и дома. Организация и методы использования фактора внешней среды с целью закаливания должны обязательно учитывать состояние здоровья детей, уровень подготовки в этих вопросах персонала дошкольного учреждения и родителей, предшествующую закаленность детей.

Эффект закаливающих процедур может быть достигнут только при строгом соблюдении следующих принципов, основанных на физиологических закономерностях процесса адаптации:

1. Учет состояния здоровья и индивидуальных особенностей организма ребенка.
2. Постепенность увеличения интенсивности процедур. Принцип постепенности должен касаться как увеличения продолжительности закаливающих процедур, так и силы воздействия раздражающего фактора.
3. Систематичность и последовательность проведения процедур. Закаливание организма должно проводиться систематически, изо дня в день, в течение всего года, независимо от погодных условий и без длительных перерывов.
4. Комплексное воздействие закаливающих факторов. Более быстрый и выраженный эффект от закаливающих процедур достигается при комплексном использовании разнообразных природных факторов совместно с физическими упражнениями и правильном их чередовании и сочетании.
5. Положительные реакции на проведение закаливающих процедур. Любое закаливающее мероприятие должно выполняться на положительном эмоциональном фоне. Не следует проводить закаливание с детьми при проявлении у них чувства страха, плача или беспокойства. Положительные эмоции почти полностью исключают негативные эффекты охлаждения. Позитивная эмоциональная настроенность детей создает заинтересованность, способствует более эффективной выработке условных связей, обеспечивая успех закаливания.

6. Постепенное возобновление процедур после перерыва. После длительного перерыва все надо начинать сначала. Закаленность организма может быть достигнута только при использовании комплекса мероприятий с учетом возраста детей, их состояния здоровья и степени тренированности организма, приобретенной в результате ранее проводимых закаливающих процедур.

### **3.2 Закаливание детей в повседневной жизни.**

При закаливании детей в дошкольном учреждении главным требованием является создание гигиенических условий. А это в первую очередь рациональное сочетание температуры воздуха и одежды ребенка и обеспечение чистого воздуха.

Что бы достичь бактериальную и химическую чистоту воздуха, необходимо производить сквозное проветривание помещения. Сквозное проветривание проводят в отсутствие детей. Время проветривания составляет 5-7 минут и перепад температур может достигать 4-5 градусов. Сквозное проветривание необходимо проводить утром перед приходом детей, перед занятиями, перед возвращением с прогулки, во время дневного сна и после полдника.

Температура воздуха в группах так же зависит от возраста детей. Для детей до трех лет температура в групповых помещениях должна быть от 21°C до 23°C, для детей 3-4 лет – 20-22°C, для детей 6-7 лет 19-21°C. При таких температурах дети должны находиться в двухслойной одежде и в гольфах. При использовании одностороннего проветривания данная температура будет поддерживаться в групповых помещениях, то есть открывают 1 фрамугу. Такое проветривание можно проводить в присутствии детей. Так же важно следить, чтобы помещение чрезмерно не охлаждалось. Важно не допускать перегрев или охлаждение ребенка, это может привести к заболеванию. Поэтому необходимо контролировать температурный режим в групповых помещениях и обеспечивать правильную одежду для детей.

При организации дневного сна так же можно использовать оздоравливающее действие воздуха. Для этого во время сна ребенку обеспечивают состояния теплового комфорта. Подбирают соответствующую одежду для сна и температуру воздуха в помещении. Одним из важнейших моментов закаливания детей является прогулка. Но эффект от такой процедуры будет только в том случае, если ее правильно организовать.

В зимний период должны находиться на свежем воздухе не менее 4-6 часов. Естественно длительность прогулки напрямую зависит от погодных условий. Дети до 3 лет выходят на прогулку зимой в безветренную погоду при температуре воздуха – 15 °C, 4-7 летние при температуре -18°C-22°C. При низких температурах время прогулки сокращается, при экстремально низких прогулка отменяется. Чтобы обеспечить ребенку во время прогулки необходимый тепловой комфорт и свободу движений необходимо правильно его одеть и обуть.

В летнее время года вся жизнь детей переносится на улицу. Но нельзя забывать и ярком солнце! Вред от перегрева, не меньше чем от переохлаждения. Так же не забываем о правильно подобранной одежде ребенка, обязательная защита головы от солнца. Хорошим средством закаливания, укрепления и формирования свода стопы является хождение босиком. Летом в теплую погоду можно приучать детей ходить босиком по траве, песку. А в холодное время, после сна можно использовать для хождения босиком дорожки здоровья или проводить утреннюю гимнастику сначала в носочках, а потом босиком.

Еще один эффективный способ закаливания детей в дошкольных учреждениях – это проведение физических упражнений на открытом воздухе. Такие как физкультурные занятия, спортивные упражнения, подвижные игры, а в летний период можно добавить и утреннюю гимнастику. В холодное время года при проведении физкультурных занятий важно правильно их организовать. Физкультурные занятия на открытом воздухе лучше проводить в конце прогулки и при температуре не ниже -15°C.

Абсолютных противопоказаний для занятий на улице нет, единственное исключение – это дети с хроническими заболеваниями. Такие дети приступают к занятиям на улице в летнее время и для них разрабатываются индивидуальные занятия по физическому состоянию организма, дозировка и интенсивность физических нагрузок подбираются по назначению врача.

Использование воды в целях закаливания детей сочетается с формированием у них навыков личной гигиены. При умывании постепенно снижают температуру воды. При умывании дети моют лицо, шею и руки до локтя.

### **3.3 Специальные меры закаливания.**



При организации специальных закаливающих мероприятий детей разделяют на группы:

- 1 группа. Здоровые, ранее закаливаемые дети.
- 2 группа. Дети впервые приступившие к закаливающим процедурам или дети имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья.
- 3 группа. Дети с хроническими заболеваниями или после длительных заболеваний.

Все специальные меры закаливания различают:

- по силе воздействия – местные и общие(обтирание, обливание и т.д.)
- по продолжительности
- по действующему фактору(солнце, воздух, вода).

Воздушные ванны считаются наиболее мягкими закаливающими процедурами. Ребенок получает местные воздушные ванны во время физкультурных и музыкальных занятий, утренней гимнастики. Общие воздушные ванны – при смене белья, после дневного сна. Закаливание водой начинают с местных водных процедур (подмывание, обтирание, обливание), а затем переходят к общим мероприятиям. Наиболее мягкая из водных процедур является влажное обтирание. Ее рекомендуют детям с ослабленным состоянием здоровья и после перенесенных заболеваний. Обязательно необходимо растереть сухим мягким полотенцем кожу после влажного обтирания. Наибольший раздражающий эффект оказывает обливание. Местное обливание ног проводят при температуре воздуха в помещении не ниже 20°C. Продолжительность обливания 15-20 секунд, после следует растирание сухим полотенцем. Важно, при обливание прохладной водой, ноги ребенка должны быть теплые. Для того что бы от такого закаливания был эффект, необходимо постепенно снижать температуру воды с 30°C до 16°C. Снижают температуру воды через 2 дня на 2 °C.

Общие обтирания производят варежкой из мягкой ткани, смоченной водой. Последовательность обтирания: сначала руки, затем ноги, грудь, живот и спину.

Обливание всего тела проводится при температуре воздуха не ниже 23°C. Продолжительность процедуры 15-20 секунд, с дальнейшим растиранием сухим полотенцем. Температуру воды снижают через 3-4 дня на 2°C.

Закаливание солнцем проводят во время прогулки. Начинают солнечные ванны в тени деревьев, затем переносят на прямые солнечные лучи.

Помимо всех вышеупомянутых закаливающих процедур хорошим средством закаливания и предупреждения заболеваний носоглотки и слизистой рта является систематическое полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры. Полоскание горла утром после сна и вечером перед сном является эффективным средством предупреждения ангины и разрастания аденоидов и миндалин.

Для поддержания закаливающего эффекта следует широко использовать в летнее время игры с водой, вода при этом должна быть не ниже 20°C.

### **Заключение.**

В современном обществе очень важна и актуальна тема закаливания организма. В связи с неблагоприятной экологической обстановкой в больших городах и образа жизни современного человека, в мире очень высокий уровень различных заболеваний. Мы стали меньше заниматься спортом, мало проводим времени на свежем воздухе. Все это приводит к тому, что у человека снижается иммунитет. Поэтому так важна тема закаливания.

В основе закаливания лежит тренировка периферических и центральных звеньев системы терморегуляции, которые контролируют процессы образования и отдачи тепла в организме.

При закаливании резко активизируется иммунная система, повышается физическая и умственная работоспособность, устойчивость к заболеваниям.

Естественные факторы внешней среды, которые используются при закаливании, – это солнце, воздух и вода.

Закаливание организма — это формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма, что в конечном итоге приводит к снижению «простудных» заболеваний. Повышается устойчивость к заболеваниям. Закаливание благоприятно действует на весь организм: повышают тонус нервной системы, улучшают кровообращение и обмен веществ.

Закаливание надо рассматривать как сознательное применение в определенной системе мероприятий, повышающих сопротивляемость организма, воспитывающих способность быстро и без вреда для здоровья применяться к различным условиям внешней среды. Закаливание следует начинать с самого раннего детства и продолжать в течение всей жизни, видоизменяя формы и методы его применения в зависимости от возраста. Оздоровительное значение воздушных, солнечных ванн, водных процедур, несомненно. Закаленные люди меньше болеют, легче переносят заболевания.