О закаливании детей

Закаливая тело и дух, хотя бы мысленно,

занимая свое место в природе, не нарушая

равновесия в ней, побеждая человеческие пороки,

становясь добрым, внимательным, отзывчивым

по отношению к людям, человек достигает

не только физического, но и нравственного здоровья.

Т.С. Юртайкина

Калтанский городской округ, Кемеровская обл.,

МБДОУ Детский сад №1 «Росинка»

     **Закаливание** — повышение устойчивости организма к неблагоприятному действию ряда физических факторов окружающей среды (пониженной или повышенной температуры, воды и др.) путем систематического дозированного воздействия этими факторами (Комаровский В.Ю. [4]).

С древних времен известно о том, что регулярные процедуры по закаливанию организма помогают укрепить здоровье человека, приводят его в хорошую физическую форму и усиливают иммунитет. Благодаря закалке ребенок приобретает сильный иммунитет, защищающий от многих болезней, которым подвержены его сверстники, крепкое здоровье, которое остается с ним до самой старости, и силу воли.

А если обратиться к цифрам, то, по данным из различных источников, здоровье человека на 50-70 % зависит от его образа жизни. Помня, что закаливание, наряду с физической активностью, питанием и режимом, занимает одну из важнейших ролей в формировании здорового образа, так важно развивать все эти «правильные» привычки, формирующие основу для отличного здоровья, еще в раннем детстве, но конечно с учетом всех возрастных ограничений.

Если говорить о закалке, то, безусловно, организм ребенка еще не так силен, как организм взрослого, и поэтому его нужно беречь. Закаливание, применяемое со всеми предосторожностями, принесет только пользу.

Закаливание необходимо начинать с самого раннего возраста, еще до первых болезней малыша. А в последнее время врачи советуют закаливать малыша еще до его рождения. Прогулки на свежем воздухе, контрастные души, а также дозированные ультрафиолетовые ванны значительно улучшат здоровье малыша.

А для того чтобы процедура закаливания была не напрасной и действительно полезной для организма ребенка, необходимо соблюдать следующие правила:

* Закаливание проводится систематически и последовательно в течение всего года с умеренным увеличением уровня воздействия на организм
* К выбору закаливающих процедур необходимо подойти максимально индивидуально с учетом всех особенностей ребенка, в том числе и его возраста
* Необходимо чтобы все закаливающие процедуры не вызывали у ребенка стресс, а только положительные эмоции
* Проводится закаливание на хорошем эмоциональном фоне, в игровой форме, с обязательным подбадриванием детей, радуясь вместе с ними победами над собой
* Осуществлять закаливание следует только при полном физическом здоровье детей;
* интенсивность закаливающих процедур целесообразно увеличивать постепенно, соответственно возрастающим в процессе закаливающей тренировки компенсаторным возможностям растущего организма.

В случае если соблюдаются все вышеописанные правила и к тому же работают и остальные факторы здорового образа жизни, а именно: рациональное питание, адекватная физическая активность, правильный режим дня, то эффект будет максимальным.

**Организация закаливания в дошкольном учреждении – методика закаливания «Дорожка здоровья» (из опыта работы С.А. Камышниковой, воспитателя МДОУ Детский сад №1 «Росинка»)**

На протяжении многих лет С.А. Камышниковой применяется методика закаливания «Дорожка здоровья», которая включает в себя контрастные воздушные ванны, «рижский» метод закаливания и обширные обтирания.

«Рижский» метод давно и широко применяется в детских садах, имеет несколько вариантов. В нашем МДОУ применяется в группах детей начиная с 3 лет до 7 лет. Прохождение «Дорожки здоровья осуществляется 2 – 3 раза в неделю с обязательным музыкальным сопровождением и художественным словом.

Данная методика направлена на профилактику респираторных заболеваний, на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, профилактику плоскостопия и являются активными раздражителями рецепторов, находящихся на стопе ребенка, хорошим средством укрепления свода стопы и связок.

Процедура прохождения «Дорожки здоровья» представляет собой несколько этапов:

**Подготовительный этап - Контрастные воздушные ванны**

Процедура проходит после дневного сна. Дети просыпаются в «теплой» комнате (в спальне, температура воздуха достигает +21 + 25) выполняют физические упражнения, затем перемещаются босиком из «теплой» комнаты в «холодную» (в групповую комнату, температура воздуха достигает +13 + 16), а из групповой комнаты в приемную (температура воздуха достигает + 19 + 21).

**Основной этап - Дорожка здоровья в сочетании с « Рижским» методом закаливания**

«Дорожка здоровья» представляет собой следующее чередование:

- ходьба по дорожке с мелким шипами;

- ходьба по гальке;

- ходьба по коврику, смоченному в солевом растворе («Рижский» метод – для данного метода используется дорожка из грубого полотна (н-р мешковина) шириной 0,4 м и длиной 0,5 м, которая смачивается в 10% растворе поваренной соли (1 кг соли на ведро воды))

- ходьба по мокрой дорожке;

- ходьба по мягкой сухой дорожке.

 Дети проходят по очереди по всем дорожкам. Прохождение рекомендуется повторить 3-4 раза.

**Заключительный этап – Обширные обтирания**

На данном этапе проводится обтирание сухой рукавичкой, ткань которой должна быть не слишком мягкой. Обтирание сопровождается легкими массирующим движениями от периферии к центру:

- растираем грудь, спину (друг другу);

- кисти рук обтираем до плеча снизу вверх;

- растираем ноги от стопы вверх;

- шею в направлении от затылка к подбородку;

- обтираем лицо и уши.

Применяемая методика в детском саду с детьми дошкольного возраста дает хорошие результаты. Анализ заболеваемости детей группы показывает снижение простудных заболеваний и ОРЗ.

Важно также отметить, что изменился характер и продолжительность болезни. Она протекает более легко и длится почти вдвое меньше. И, что, самое главное, многие дети выходят из состояния недомогания без лекарств.

Систематическое использование закаливающих процедур во все времена года, без перерывов, формируют условно-рефлекторную пульсацию кожных сосудов, что обеспечивает большую устойчивость кожной поверхности к длительному воздействию холода, а регуляция теплоотдачи способствует поддержанию температуры внутренней среды на постоянном уровне. При прекращении закаливающих воздействий условные рефлексы угасают. Тренирующий эффект закаливающей нагрузки достигается за несколько месяцев (2-3), а исчезает за 2-3 недели, а у дошкольников через 5-7 дней [2].
Подчиняясь этому правилу, нельзя отменять закаливание даже в случае легких заболеваний детей – следует уменьшать нагрузку или

интенсивность раздражителя.

Таким образом, используемая методика закаливания детей дошкольного возраста «Дорожка здоровья» способствует снижению простудных заболеваний и направлена на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Данная система закаливания проста, надежна и доступна. Ее можно применять в дошкольных учреждениях, а также в семье.

Список литературы:

1. *Алямовская В.Г.* Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении (Текст). – [www.1september.ru/*]*
2. Закаливание. [Текст]. – [[baby.inlife.ru](http://baby.inlife.ru/baby.php?level=5&vlevel=268)]
3. *Зуйкова М.Б.* Режим – путь к здоровью [Текст]. / Управление ДОУ. – 2006. – №1. – С.60-71.
4. *Левчук Л.В.* Оздоровительно-развивающая работа с дошкольниками [Текст]. / Управление ДОУ. – 2006. – №1. – С.107-111.
5. *Празников В.П.* Закаливание детей дошкольного возраста.—Л.: Медицина, 1991.  – [[baby.inlife.ru](http://baby.inlife.ru/baby.php?level=5&vlevel=268)]