

## **ЗАКАЛИВАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ В ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД**

Наверное, нет ни одного человека, кто не хотел бы видеть своих детей крепкими, здоровыми, закаленными, не реагирующими ни на какие превратности погоды. Закаливание - это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости генетически predetermined механизмов защиты и приспособление организма ко многим факторам, с тем чтобы суточные и сезонные, периодические и внезапные изменения температуры, атмосферного давления магнитных и электрических полей Земли и т.д.

Установлено, что ребенок, регулярно принимающий закаливающие процедуры, гораздо реже болеет особенно простудными заболеваниями, связанными с переохлаждением, а же легче переносит любое заболевание и быстрее выздоравливает. Поэтому закаливание каждого индивидуально, его нужно проводить только в семье, а в дошкольном учреждении можно выбирать только те методы и методики, которые абсолютно безвредны для всех.

**Закаливание** является важным средством укрепления здоровья воспитанников при условии, что оно органично включено в комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий и представляет собой определенную систему, простую в исполнении и отвечающую индивидуальным особенностям здоровья и развития детей

Методы **закаливания** необходимо включать в режимные процессы, используя естественные природные факторы (воздух, воду, рассеянные лучи солнца):

- ежедневные оздоровительные прогулки (не реже двух раз в день общей продолжительностью не менее 3ч20мин-4ч в зависимости от режима учреждения дошкольного образования);
- многократное умывание в течении дня;
- полоскание полости рта водой комнатной температуры после каждого приема пищи;
- дневной (ночной) сон при открытых окнах (избегая сквозняков)
- ходьба босиком в течении дня: до и после сна, в любое время по желанию детей (от 2-5мин в группе первого раннего возраста до 15-20мин в старшей группе); по траве, песку.

**Цель закаливания детей дошкольного возраста** заключается в том, чтобы выработать способность организма приспособляться к

определенным условиям внешней среды в результате многократного повторения воздействия того или иного фактора (холода, тепла) и постепенного увеличения его дозировки.

Таких результатов можно добиться при правильном проведении закаливающих процедур, которые должны отвечать следующим принципам.

1.Постепенное увеличение дозировки раздражителя. Первые закаливающие процедуры должны вызывать минимальные изменения в организме.

2.Последовательное использование закаливающих процедур. К водным процедурам и солнечным ваннам можно переходить после того, как ребенок привык к воздушным ваннам.

3.Систематическое проведение начатых процедур. Нельзя прерывать их без серьезных к тому оснований, так как могут исчезнуть приспособительные изменения в организме, которые произошли в процессе закаливания.

4.Комплексное использование специальных закаливающих процедур.

Они не дают необходимых результатов, если не сочетаются с мероприятиями, направленными на укрепление организма ребенка (прогулки на свежем воздухе, утренняя гимнастика, регулярное проветривание помещения и т.д.). Воздушные ванны желательно сочетать с подвижными играми, упражнениями и физической работой. Эти виды деятельности сопровождаются активными движениями, вызывающими потребность в глубоком дыхании, при котором площадь слизистых оболочек дыхательных путей, соприкасающихся с воздухом, увеличивается. Кроме того, в процессе движения усиливается теплообразование, которое препятствует переохлаждению организма в прохладную погоду.

5.Учет индивидуальных особенностей ребенка.

При проведении закаливающих процедур в дошкольном учреждении детей по состоянию здоровья делят на три группы:

- 1)здоровые дети, которые принимали закаливающие процедуры;
- 2)здоровые дети, которые впервые приступили к закаливающим процедурам, или дети, которые имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья;
- 3)дети с хроническими заболеваниями или вернувшиеся в дошкольное учреждение после длительной болезни.

По мере закаливания (не раньше чем через 2 мес.) можно переводить ребенка из одной группы в другую. Основанием для этого должны быть следующие показатели: отсутствие в этот период простудных заболеваний и отрицательной внешней реакции на

раздражитель (выраженная отдышка, резкое учащение сердцебиения, появления «гусиной кожи»). Температуру следует снижать постепенно (через 3-4 дня при местном воздействии и через 5-6 дней при общем).

6. Активное и положительное отношение детей к закаливающим процедурам. Страх перед закаливанием, а тем более насильственное проведения процедур не способствуют их положительному воздействию на организм. Важно так продумать и организовать закаливающие процедуры, чтобы они вызывали у детей только положительные эмоции.

Приступая к закаливанию, мы ставим перед собой следующие задачи:

- ✓ медицинское обследование здоровья, в том числе физического развития и функционального состояния детского организма. Комплексная оценка здоровья ребенка.
- ✓ выявление показаний к проведению определенного вида закаливания, дозирование закаливающих мероприятий (группа закаливания)
- ✓ выбор метода закаливания.
- ✓ определение соответствия закаливающей нагрузки физическим возможностям ребенка.
- ✓ организация совместной работы дошкольного учреждения и родителей детей, которым проводят закаливающие мероприятия, консультации по вопросам закаливания, внедрение здорового образа жизни.

Первой специальной закаливающей процедурой в жизни ребенка является воздушная ванна. Благодаря воздушным ваннам повышается потребление кислорода, улучшаются показатели деятельности нервной системы, а также сон и аппетит. Воздушные ванны принимают в комнате (в холодное время года перед этим помещение нужно хорошо проветрить) или на свежем воздухе (световоздушные ванны летом) Начинают процедуру в помещении при температуре 20-22<sup>0</sup>С, в дальнейшем ее можно постепенно снизить до 19<sup>0</sup>С для детей 2 лет, до 17-18<sup>0</sup>С для детей дошкольного возраста и до 12-13<sup>0</sup>С для детей, которые хорошо переносят закаливающие процедуры. Сначала дошкольники принимают воздушные ванны в нижнем белье, носках и обуви. Постепенно обнажают руки, затем ноги, далее тело до пояса, лишь после этого ребенок может принимать процедуру в трусах.

**Солнечные ванны.** Для детей дошкольного возраста рекомендуется широко использовать солнечные ванны, которые

можно принимать после ежедневного приема световоздушных ванн в течение недели. Это условие является обязательным. Солнечные ванны принимают в несколько этапов:

- 1)подготовительная световоздушная ванна;
- 2)собственно солнечная ванна;
- 3)заключительная световоздушная ванна;
- 4)водная процедура;
- 5)отдых в тени.

В процессе закаливания очень важно, в течение какого времени дети принимают световоздушные ванны. Продолжительность первой ванны для детей от 1 года до 3 лет - 5 мин, для детей 4-7 лет - 10мин. Можно ежедневно увеличивать время проведения процедуры. Он может достичь 30-40 минут и более.

Целесообразно проводить световоздушные ванны с 9 до 11ч дня. Принимать световоздушные ванны могут практически здоровые и ослабленные дети (после перенесенного заболевания) и детям с задержкой роста и развития они особенно полезны.

Также рекомендуют **водные процедуры**. Использование водных процедур для повышения адаптационных возможностей организма целесообразно начинать с раннего возраста. В водных процедурах различают влажные обтирания, душ, обливание ног, общее обливание, купание в водоеме, полоскание горла. Обливание водой - процедура, требующая от ребенка достаточной устойчивости к снижению температуры среды. При проведении процедуры обливания важно знать, что голову обливать не надо. Общие обливания можно проводить в ванне, при отсутствии последней в ванной. Начальная температура воды 35-34<sup>0</sup>С ее постепенно снижают до23-24<sup>0</sup>С.

Проведение ножных ванн. Наиболее благоприятное время для начала – лето. Обливание ступней и голеней начинают с температуры воды 28<sup>0</sup>С продолжительность процедуры 15-20 секунд. Обливание ног лучше всего производить в ванне, где ребенка усаживают на специальную подставку, на дно ванны кладут решетку из дерева либо пластмассы. По окончании обливания на сухо обтирают, а далее растирают до легкого покраснея кожи.

Душ является для ребенка еще более сильно воздействующей процедурой нежели общее обливание. В связи с сильным

воздействием душа на организм ребенка его применение показано в возрасте не ранее 1,5 лет.

Проведение купаний состоит из простых погружений в воду 1-2 раза. После этого насухо обтирают ребенка до легкого порозовения. При купании необходимо соблюдать соответствующие правила.

\*Не разрешается купаться и плавать натошак или раньше, чем через 1-1,5 ч после сна.

\*Не допустимо разгоряченным, потным детям нырять в прохладную воду.

Необходимо знать, что есть **перечень противопоказаний для проведение закаливающих процедур.**

\*Негативное отношение и страх ребенка.

\*Срок менее пяти дней после выздоровления от острых заболеваний.

\*Карантин в детском саду или в семье.

\*Высокая температура в вечерние часы. Для детей дошкольного возраста моржевание, погружение в ванну с ледяной водой или общее обливание ледяной водой не рекомендуется !!!

Для того чтобы закаливающие процедуры дали результат, нужно соблюдать определенные **правила закаливания:**

\*Закаливание должно проводиться систематически, ежедневно.

\*Постепенно переходить от слабых к более сильным раздражителям.

\*Учитывать индивидуальные особенности организма ребенка.

\*Обязателен положительный настрой малыша к закаливающим процедурам.

\*Перед началом закаливания следует посоветоваться с врачом!