

## **ХОЖДЕНИЕ БОСИКОМ КАК СРЕДСТВО ЗАКАЛИВАНИЯ**

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 приспосабливаться 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.

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 вызвали у детей только положительные эмоции.

Необходимо знать, что есть **перечень противопоказаний для проведения 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.

**Хождение босиком** является хорошим средством закаливания и укрепления свода стопы. Летом необходимо приучать ходить босиком по различным покрытиям (песок, гравий, трава и т.д.). Начинать надо закаливание в теплые, солнечные дни с температурой воздуха + 10 - +22°C, постепенно увеличивая время с 2-3 минут до 10-12 минут. Можно организовать хождение с использованием моментов «Дорожки здоровья», предусмотрев следующий порядок ее элементов: травяной покров, песок, влажный песок, гравий, галька, круглые бревна мостиком, камни, травяной покров. Для группы ЧДБ детей - то же, но без влажного песка.

После хождения стопы ног следует обмыть водой (температура воды 37°C). В ненастную и холодную погоду дети босиком могут ходить вначале по коврикам возле кровати, затем во время утренней гимнастики и физкультурных занятий (в зале по полу, ковру и т.д.)

**«Дорожка здоровья»**

Порядок расположения ковриков:

1) резиновый с шипами;

- 2) циновка;
- 3) коврик с шипами;
- 4) ребристая доска;
- 5) резиновый коврик с полосками;
- 6) ящик с камушками, затем дорожка делится на 2 части:

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

2-я часть - дорожка без мешковины, сразу же ковровая дорожка.

Закаливание на «дорожке здоровья» необходимо проводить после сна: с детьми 2-3-х лет - по 2-3 ребенка в группе, старше 3-х лет - по 10-12 детей в группе. С пассивными детьми занимаются по группам из 2-3 детей. Дети в трусах и майках после туалетной комнаты выходят в группу, с ними проводятся дыхательная гимнастика и физические упражнения. Затем дети идут на «дорожку здоровья». Хождение 2-3-х детей с топтанием по влажной мешковине от 3 до 6 сек, летом до 10 сек.

Для детей после болезни и ЧДБ рекомендуется хождение по «дорожке» в колготах и расстегнутой рубашке без топтания по влажной мешковине в течении 2-х недель. Занятия проводятся при температуре воздуха не ниже 20°C.

---

Инструктивно-методическое письмо Министерства образования Республики Беларусь «Об организации летней оздоровительной работы в учреждениях дошкольного образования», 22.05.2015

Шишкина В.А., Мащенко М.В. Какая физкультура нужна дошкольнику? / Пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования / Шишкина В.А. Мозырь, 2005.

Медико-педагогический контроль за организацией физического воспитания детей дошкольного возраста / методические рекомендации от 28.04.2001г.. № 11 – 14 – 2 – 2001.