**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 1 «Образовательный центр» п.г.т. Стройкерамика муниципального района Волжский Самарской области**

**структурное подразделение «Детский сад «Солнышко»**

Закаливание дошкольников

Организм человека непрерывно подвергается разнообразному воздействию внешней среды (солнечная радиация, химический состав атмосферного воздуха и его физические свойства, вода и др.). Из всех факторов внешней среды наиболее длительное, по существу непрерывное воздействие на организм оказывают воздушная среда, солнечная радиация и вода.

Под закаливанием понимают повышение сопротивляемости организма главным образом низким температурам, поскольку в возникновении ряда заболеваний играет важную роль охлаждение организма (болезни верхних дыхательных путей, воспаление легких, нефриты, ревматизм и т. п.

Цель закаливания — выработать способность организма быстро изменять работу органов и систем в связи с постоянно меняющейся внешней средой. Способность организма приспосабливаться к определенным условиям внешней среды вырабатывается многократным повторением воздействия того или иного фактора (холода, тепла и т. п.) и постепенного повышения его дозировки.

В весенне – летний период стараемся по максимуму использовать солнце. Солнечный свет бодрит, дает ощущение здоровья и силы. Солнечный свет активизирует обменные процессы, регулирует биоритмы. Для хорошего самочувствия всех членов семьи необходимо полноценное естественное освещение квартиры прямыми лучами солнца – инсоляция.

Ультрафиолетовые лучи, обладая большой биологической активностью и воздействуя на человека через кожу, повышают устойчивость организма к болезнетворным микробам, химическим загрязнителям воздуха и другим неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Длительное пребывание в условиях дефицита естественного ультрафиолетового излучения может ослабить организм, снизить иммунитет, увеличить риск заболеваний.

Особое значение ультрафиолетовая радиация солнца имеет для детей. Закаливание солнцем – эффективное средство оздоровления и стимулирования роста ребенка. Успешно используется закаливание солнцем и в борьбе с рахитом.

Солнечные советы, для здоровья:

* Максимально используйте светонесущую площадь окон. Плотные шторы днем должны быть раздвинуты. Допустимы легкие прозрачные занавески из сетчатых тканей.
* Не реже 2 раз в месяц протирайте стекла. Грязные стекла задерживают не менее 20 % света.
* Места для игр и занятий детей располагайте ближе к окну.
* Создайте условия для максимального отражения естественного света от стен, мебели, пола. В комнатах, где естественного света мало, предпочтительны светлые бои, мебель, напольные покрытия. Следует учесть, что пол вблизи окон активно отражает падающий на него свет, поэтому не застилайте этот участок темным (поглощающим свет) ковром.
* Открывайте окна в теплое время года. Для защиты от прямых солнечных лучей, которые способствуют перегреву квартиры, используйте жалюзи, легко регулируемые шторы.
* Сократите до разумного предела количеств растений на подоконниках. Если расположить растения вдоль стен, они получат достаточно света и не будут затенять комнату.
* Помните, что солнце – сильнодействующий фактор, поэтому, принимая солнечные ванны, следует учитывать возрастные особенности и состояние здоровья членов семьи. При обострениях хронических заболеваний, атеросклерозе, различных новообразованиях закаливание солнцем противопоказано.

Наряду с солнцем мощным закаливающим воздействием обладает воздух.

Закаливание воздухом следует начинать с воздушных ванн, которые полезны, как детям, так и взрослым. Утром, днем или вечером, хорошо проветрив комнату (температура воздуха должна быть около 18 градусов), быстро разденьтесь на 2-3 минуты. Ежедневно увеличивайте продолжительность воздушной ванны на 1-1,5 минуты. Постепенно ее можно довести до 1,5-2 часов. Эти процедуры повышают устойчивость организма к длительным холодовым воздействиям. Такие ванны можно совмещать с выполнением домашних дел, играми, занятиями физическими упражнениями.

Хорошо закаливает кратковременное пребывание в помещениях с контрастной температурой. При этом желательно выполнять менее интенсивные физические упражнения в течении 2-3 минут в более теплом помещении и циклические движения (бег, ходьба) в течении 1-1,5 минут – в прохладном. Температура воздуха в теплом помещении может быть 21-24 градуса, в холодном 13-16 градусов.

Если есть возможность, в «прохладном» помещении следует установить физкультурный уголок, простейшие тренажеры. В соответствии с рекомендациями профессора Ю.Ф.Змановского, минимальная разниц температур в помещениях должна быть 3 градуса. Спустя 2 месяц она постепенно может доходить до 15 градусов для детей четырех лет и до 20 градусов для детей 5-6 лет, далее оставаясь неизменной.

Эффективный способ закаливания воздухом – подвижные игры на прогулке, ходьба на лыжах, скольжение по ледяным дорожкам, катание на санках. Оздоровительный эффект усиливается, если ребенок активно двигается в течение 60-70% о т общей деятельности прогулки.

Результативный способ закаливания органов дыхания – ночной сон в постоянно проветриваемом помещении или на свежем воздухе.

После 20-30 воздушных ванн можно переходить к водным процедурам, которые улучшают терморегуляцию и обмен веществ, активизируют деятельность сердечно – сосудистой и дыхательной систем.

Ножные ванны. Ребенок на 3-10 секунд погружает ноги до голеностопных суставов в таз с водой температура которой 34-36 градусов. Каждые 3-4 дня температуру воды следует снижать на 1 градус, доведя ее тем самым до 20-24 градусов.

Контрастные ножные ванны. Ставят один таз с горячей водой (38 градусов), другой – с водой на 3-4 градуса холоднее. Каждые последующие 2 - 4 дня во втором азу температуру воды понижают на 1 – 2 градуса, постепенно доводя ее д 20 градусов. Сначала ребенок на 2 – 3 секунды опускает ноги до голеностопных суставов в горячую воду, затем сразу же на 5 секунд во второй таз, потом вновь в первый и снова во второй (уже на 10 секунд). Так повторяют 4 раза, доводя время погружения в холодную воду до 20 секунд. Затем ступни хорошо вытирают и растирают махровым полотенцем.

Эти процедуры лучше делать по утрам, после сна. Они являются хорошим профилактическим мероприятием против катаров верхних дыхательных путей, ангин.

Обтирание – своеобразная подготовка к таким сильным закаливающим процедурам, как обливание и душ. Для первого обтирания температура воды должна быть не ниже 34 – 36 градусов. Через каждые три процедуры следует понижать ее на 1 – 2 градуса. Детям достаточно снизить температуру воды до 20 градусов. Молодые и здоровые родители могут снизить ее до 12 градусов. Сначала обтирают руки и тут же насухо вытирают их полотенцем, заем так же ноги, грудь, живот и спину.

Обтирание лучше проводить после утренней гимнастики или после дневного сна. Продолжительность обтирания по мере снижения температуры воды нужно постепенно уменьшать с 1,5 – 2 минут до полминуты.

Обливание водой желательно начинать летом. Для этого лейку или ведро наполняют водой, температура которой составляет 34-36 градусов. В течение 1,5 – 2 минут последовательно обливают все части тела, начиная с головы. Температура воды и продолжительность процедур регулируются так же, как при обтирании. Если при обливании появилась «гусиная кожа», необходимо растереться полотенцем и сделать несколько гимнастических упражнений.

Душ – еще более сильная закаливающая процедура, сочетающая в себе температурное и механическое воздействие. Но прежде чем приступить к этому виду закаливания, не мешает посоветоваться с врачом. Начинать процедуру следует с приема теплого душа (34 – 36 градусов). В течении 1,5 – 2 минут. Во время последующих процедур нужно постепенно снижать температуру воды на 1 – 2 градуса, доведя ее до 20 градусов (продолжительность до 0,5 – 1 минуты). Молодые здоровые люди могут снизить температуру до 12 градусов. Такой душ хорошо тонизирует организм, поэтому его целесообразно принимать утром.

Днем, вечером, после занятий физическими упражнениями, для снятия утомления можно принять контрастный душ. Для первой процедуры температура воды должна быть 34 – 36 градусов. Приготовить ее удобнее в тазах, или больших лейках. В течении 20 – 30 секунд следует обливаться теплой водой, затем столько же времени - прохладной. Процедуру необходимо повторить 3 – 5 раз. Через три дня температуру теплой воды следует повысить до 36 – 38 градусов, а холодной снизить до 28 – 26 градусов. Взрослые могут постепенно довести температуру теплой воды до 40 – 41 градусов, а холодной до 18 – 20 градусов. Зимой контрастные обливания завершаются холодной водой, летом – горячей.

Очень полезна такая водная процедура, как плавание. Занятия плаванием 2 раза в неделю в закрытом бассейне приводят к существенному снижению числа случаев ОРЗ, улучшению сна, аппетита, функции внешнего дыхания.

Очень полезны обтирания, обливания и душ в сочетании с воздушными ваннами. Они повышают устойчивость организма к слабым, но длительным воздействиям холода. После водной процедуры следует лишь слегка промокнуть тело полотенцем.

Используя солнце, воздух и воду в качестве укрепляющих здоровье средств, важно соблюдать следующие правила закаливания.

1. Закаливание осуществляется только полностью здоровыми людьми.
2. Дозы закаливающих воздействий следует увеличивать постепенно. Резкие непривычные охлаждения могут стать причиной заболеваний.
3. Необходимо учитывать индивидуальные особенности организма. При нарушениях деятельности сердца, легких, почек, заболевании носоглотки перед закаливанием необходимо проконсультироваться с врачом.
4. Закаливающие процедуры проводят систематично и последовательно. Закаливаться надо на протяжении всей жизни. Даже двухнедельный перерыв может свести на нет эффект от закаливающих процедур, проводимых в течении длительного времени.
5. Недопустимо проводить закаливание ребенка при отрицательных эмоциональных реакциях на него самого малыша.
6. Необходимо приучать организм к самым различным видам охлаждения: сильным, средним, слабым, быстрым.
7. Проводить воздушные и солнечные ванны следует во время бега, ходьбы, выполнения общеразвивающих упражнений, подвижных игр. Это повышает эффективность закаливания.
8. Рекомендуется чередовать местные закаливающие процедуры (ходьбу босиком, полоскания горла прохладной водой и т.п.) с общими, так как закаливание отдельных участков тела не повышает общей устойчивости организма.
9. Следует помнить: какими бы совершенными методами ни проводилось закаливание в дошкольном образовательном учреждении, оно не достигнет желаемого результата, если не найдет поддержки в семье.

Литература:

О здоровье дошкольников. Родителям и педагогам. Составитель Н.В. Нищева, Санкт – Петербург «Детство – пресс», 2006.

<http://mbdou.ucoz.com/index/zakalivanie_v_letnij_period/0-60>

Инструктор по физической культуре: Косица Наталья Сергеевна