**Закаливающие мероприятия**

Какие же существуют формы и методы закаливания?

* соблюдение температурного режима в течение дня;
* правильная организация прогулки, ее продолжительность, соблюдение сезонной одежды с учетом индивидуального состояния здоровья детей;
* использование облегченной одежды в помещении детского сада;
* сон в трусах;
* проведение дыхательной гимнастики после сна;
* мытье прохладной водой рук до локтей, шеи;
* полоскание рта водой комнатной температуры;
* контрастные закаливающие процедуры;
* проведение точечного массажа, дыхательной гимнастики, звуковой гимнастики.

Хотелось бы подробнее остановиться на некоторых формах и методах закаливания.

1. *Контрастные ножные ванны.*

Очень действенное средство закаливания, применяемое при частых простудных заболеваниях у детей старше 1,5 – 2 лет.

Как их правильно проводить?

Перед ребенком ставят два таза с водой  (количеством до середины голени). В одном тазу вода теплая (37 – 380С), в другом – прохладная (25 – 260 С). Ребенок поочередно погружает ноги то в теплую на (1,5 – 2 мин), то в прохладную воду (на 5 – 10 с). Начинает с теплой, заканчивает прохладной водой. Сначала делается 3 – 5 погружений, в дальнейшем их число увеличивается до 9 – 11. Затем ноги растирают полотенцем до легкого покраснения. Данная методика может использоваться круглогодично.

1. *Обливание ног.*

Перед полным обливанием можно сначала попробовать обливание нижней половины голени и стоп. Ребенок садится на низкий табурет или детский стул, ноги ставит на деревянный брусок, положенный на дно таза. Воду льют из ковша или кувшина на нижнюю треть голеней и стопы в течение 20 – 30 с. Начальная температура воды 27 – 280 С, через каждые 10 дней она снижается на 1 – 20 и доходит до 20 – 180 С.

После ножной ванны, обливания или обмывания ноги вытирают досуха, затем растирают до легкого покраснения.

1. *Полное обливание*

 можно применять для детей с 9 месяцев. Перед ним ребенок должен быть теплым. Начальная температура воды 350 С, она снижается через два дня на третий на 10 и доходит до 260 С. Обливают ребенка сначала из 3-х литрового кувшина или банки, потом из ведра (голову не мочить!).  Первый месяц после обливания вытирают полотенцем, далее оставляют обсыхать.

1. *Контрастный душ*

рекомендуется с 1,5 лет. Особенно полезен он вялым, заторможенным детям, а легковозбудимым малышам подойдет обливание. Температура воды при закаливании душем должна быть такой же, как и при общих обливаниях . после душа ребенка надо так же хорошо растереть сухим мягким полотенцем.

1. *Босохождение.*

Один из древнейших способов закаливания , тренировки мышц стопы, предохраняющий от развития плоскостопия. Как и все виды физической тренировки, закаливание ходьбой босиком должно быть постепенным и систематическим. Начинать лучше всего с хождения в теплой комнате по ковру или половику, затем – по деревянному полу. Для занятий полезно использовать специальные резиновые коврики с шиповым рефлением, по которым сначала можно просто ходить, а в дальнейшем бегать на месте и прыгать.

Однако все это не заменит радости ходьбы босиком по земле или траве. При выборе грунта для хождения босиком следует учитывать, что различные его виды (по температурному и механическому раздражению0 действуют на механизм по-разному. Мягкая трава, теплый песок, дорожная пыль, комнатный ковер действуют успокаивающе, в то время как горячий песок или асфальт, острые камни, хвойные иголки или шишки возбуждают нервную систему. Для укрепления мышц стопы, поддерживающих ее свод в нужном положении, особенно полезно ходить босиком по скошенной траве, песку, опавшей хвое.

Для ходьбы босиком по естественному грунту в холодное время года в домашних условиях рекомендуется изготовить ящик длиной 100 см, шириной 60 см и высотой 15 см, заполнить его простой речной галькой и установить в комнате с температурой воздуха 18 – 200С. После ходьбы босиком по такому «тренажеру» необходимо обмыть ступни водой комнатной температуры с мылом и выполнить 2 – 3 минутный массаж (размять пальцы и подошвы ног).

1. *Обтирание*

наиболее мягкая действующая водная процедура, полезная не только для здоровых, но и ослабленных детей.

Варежкой из мягкой ткани (фланель, трикотаж), смоченной водой соответствующей температуры, которая снижается на 10 через два дня на третий (начальная – 300 С,

конечная – комнатная температура), обтирают руки, шею, грудь, живот, ноги, спину ребенка. После этого его растирают сухим мягким полотенцем.

*7. Солевое закаливание*

полезное для всех дошкольников. Закаливание проводится после дневного сна под наблюдение воспитателя. Дети сначала проходят босиком по фланелевому коврику, смоченному 10% раствором поваренной соли комнатной температуры 2 мин., затем переходят на второй коврик, где стирают соль с подошв, а потом вытирают ступни насухо. Важно перед проведением закаливания разогреть стопы.  Для этого используются специальные массажеры, пуговичные и палочные дорожки.

*8. Закаливание носоглотки.*

Для закаливания наиболее «холодо - уязвимой» области можно использовать самый действенный прием – полоскание водой. Начинать его следует с теплой воды, снижая через каждые 10 дней на 1 – 2о. В конце курса можно использовать воду из-под крана.

*9*.*Точечный массаж*

метод механического воздействия руками в виде специальных приемов, улучшающий функциональное состояние кожных покровов, нервной и мышечной систем.

Говоря о закаливании детей водой, важно придерживаться следующих правил:

* снижать температуру воды следует постепенно;
* закаливаться нужно ежедневно, если процесс прекращается, хотя бы на неделю, возобновлять необходимо с исходной температуры воды;
* начинать закаливаться можно в любое время года, но лучше в теплое;
* эффект от закаливающих процедур достигается за 2 – 3 месяца, а исчезает за 2 – 3 недели, а у дошкольников через 5 – 7 дней, поэтому нельзя отменять закаливание даже в случае легких заболеваний, следует просто уменьшить нагрузку или интенсивность раздражителя.

 Существуют противопоказания к закаливанию детей водой:

* острые инфекции;
* лихорадка;
* повреждение кожных покровов (ожоги, травмы, экссудативный диатез);
* неврозы и высокая нервная возбудимость;
* нарушения деятельности сердечно – сосудистой или выделительной систем;
* остановка в весе;
* ухудшение состояния ребенка после начала закаливания.

Иначе говоря, любое закаливание необходимо проводить так, чтобы ребенок радовался, улыбался, ждал этих процедур. Кроме того, большую роль при проведении любых закаливающих процедур играют эмоциональное состояние взрослых и их отношение к проводимым мероприятиям.

**Основные правила закаливания**

Закаливание – процесс, который не должен прерываться. Перечисляем основные правила закаливания, которые должны знать родители и педагоги.

***Правило 1.*** Понимание  необходимости закаляться должно стать вашим убеждением, только в этом случае можно воспитать в себе привычку выполнять определенные процедуры. Сознательное отношение формирует нужный психологический настрой, который и сделает ваши старания успешными.

***Правило 2.*** Закаливание – основная часть здорового образа жизни.

***Правило 3.*** Закаляться нужно систематически, а не от случая к случаю. Если выработанный условный рефлекс не будет подкрепляться, он исчезнет. Даже двухнедельный перерыв значительно снижает ранее достигнутое состояние закаленности. Настраивайтесь на пожизненные занятия – с детства до глубокой старости.

***Правило 4****.* Длительность и интенсивность закаливающих процедур надо увеличивать постепенно. Если в первый же день вы решительно обольетесь ледяной водой или нырнете зимой в прорубь, никакой пользы не будет, в лучшем случае отделаетесь простудным заболеванием.

***Правило 5.*** Планировать закаливающие процедуры нужно обязательно с учетом индивидуальных особенностей организма. Каждый человек имеет разную чувствительность к температурам. Один и тот же фактор вызовет у одного легкий насморк, а у другого – серьезную болезнь. Эти различия зависят от особенностей организма, состояния здоровья, типа нервной системы.

***Правило 6.*** Очень важно уметь создавать себе хорошее настроение во время закаливающих процедур.

***Правило 7.*** Обязательно систематически занимайтесь физическими упражнениями, от этого эффективность закаливания возрастет во много раз. Русский физиолог А. Самойлов, подчеркивая роль мышечной активности, утверждал: «Мышца сделала человека человеком!»

***Правило 8.*** Закаляясь, используйте весь комплекс природных естественных факторов – солнце, воздух и воду.

***Правило 9.***Выбирая формы и методы закаливания, учитывайте климатические условия конкретного региона.  Интенсивность закаливающих процедур не может быть одинаковой, так как климат конкретного региона формирует специфический тип терморегуляции у человека и определяет его чувствительность к холоду.