Рекомендации педагогам по закаливанию детей

Организм человека постоянно подвержен воздействию разнообразных природных явлений, в том числе и неблагоприятных. На нас действует холод и жара, резкие перепады атмосферных давлений, магнитные аномалии. Обрести устойчивость к неблагоприятным природным воздействиям позволяют закаливающие тренировки.

Посредством систематического закаливания достигается определённая устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды и вырабатывается невосприимчивость к заболеваниям. Крепкое здоровье и сопротивляемость к заболеваниям определяется состоянием защитных сил организма, а последние, в свою очередь, находятся в прямой зависимости от степени закалённости всего организма и отдельных его систем, что достигается, наряду с физическими и специальными закаливающими тренировками с использованием факторов природы - воздуха, воды, солнца, холода и жары.

У незакалённого человека защитные силы организма слабы, поэтому он и подвержен заболеваниям, особенно простудно-вирусного характера.

Приступая к закаливанию при помощи природных факторов, необходимо знать и учитывать следующее.

1. Закаливание нужно начинать с простых форм (воздушные ванны, обтирание влажным полотенцем), заниматься им систематически, строго дозируя закаливающие нагрузки с учётом индивидуальных возможностей, переходить к более сложным формам только после соответствующей подготовки.
2. В тёплые погожие дни можно подвергать тело воздействию воздуха и солнца в пределах времени, допускаемого состоянием здоровья и степенью закаленности.
3. Полезно чаще и дольше находиться на свежем воздухе и при этом одеваться нужно так, чтобы не испытывать продолжительное время ни ощущения холода, ни избытка тепла. Головной убор в холодный период года носить обязательно.
4. Спать следует в не слишком мягкой постели, ославляя открытой форточку на ночь. Даже в сильные морозы её необходимо слегка приоткрывать.
5. Очень важно приучить себя ежедневно утром и вечером полоскать носоглотку и мыть ноги холодной водой.
6. Ни в коем случае не злоупотреблять закаливанием. Так, при воздействии холода не допускать появления озноба и посинения кожи, при солнечном облучении - покраснения кожи и перегрева тела.

Система физкультурно-оздоровительных мероприятий в ДУ создается в зависимости от состояния здоровья детей, условий быта. Ни заведующий, ни различные специалисты, работающие в дошкольном учреждении, не могут так знать детей, как знает их воспитатель, в этом и заключается роль воспитателя в организации закаливающих мероприятий.

Комплекс закаливающих процедур имеет следующие составные:

* ходьба по разным поверхностям с дыхательной гимнастикой;
* принятие солнечных и воздушных ванн с одновременным выполнением общеразвивающих упражнений;
* хождение босиком по росистой траве;
* обливание ног.

**Закаливание воздухом** - простейшая, наиболее доступная и легко воспринимаемая форма закаливания. Оно повышает устойчивость организма к переохлаждению, чем оберегает его от простудных заболеваний, улучшает функцию дыхания, обмен веществ, работу сердца и сосудов.

Такое закаливание можно проводить даже не раздеваясь, за счёт длительного пребывания на открытом воздухе, независимо от времени года и природных условий. Одеваться при этом нужно легко и свободно, но в соответствии с погодными условиями (чрезмерное укутывание будет препятствовать закаливанию).

Наиболее доступная и распространённая форма закаливания - **воздушные ванны**. Принимать их лучше всего в тёплые погожие дни, в защищённых от ветра местах, можно в движении (например, во время выполнения физических упражнений). Продолжительность процедуры дозируется сугубо индивидуально, в зависимости от состояния здоровья и степени закаленности занимающихся, в соответствии с температурой и влажностью воздуха. Допускать ощущение холода долго не рекомендуется.

Начинать приём воздушных ванн нужно при температуре воздуха не ниже комнатной. Начальная и конечная температура воздуха при организации закаливания:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст детей | Начальная температура (°С) | Конечная температура (°С) |
| ***Местные воздушные ванны*** |
| до 2-х лет | 23 | 18-20 |
| 3-4 года | 22 | 16-18 |
| 5-7 лет | 22 | 14-16 |
| ***Общие воздушные ванны*** |
| до 2-х лет | 23 | 20-21 |
| 3-4 года | 22 | 20 |
| 5-7 лет | 22 | 18-19 |

Следует помнить, что постоянное пребывание в закрытом помещении с повышенной температурой воздуха снижает способность организма противостоять простудным заболеваниям. Благоприятно воздействует на организм колебание суточной температуры. Контрастность температур воздуха надёжно закаливает организм. Легче всего при температуре ниже 16 °С находиться в активном движении. В тёплом помещении надо стремиться оставаться в лёгкой одежде.

**Закаливание солнцем.**Солнечные лучи являются сильным раздражителем. При их воздействии на обнажённое тело происходят определённые изменения почти всех физиологических функций: повышается температура тела, учащается и углубляется дыхание, расширяются кровеносные сосуды, усиливается потоотделение, активизируется обмен веществ.

При правильном дозировании регулярные солнечные облучения положительно влияют на функциональное состояние нервной системы, повышают устойчивость к действию солнечной радиации, улучшают обменные процессы. Все это совершенствует деятельность внутренних органов, повышает работоспособность мышц, усиливает сопротивляемость организма к заболеваниям.

Загорать лучше всего в тёплые солнечные дни во время отдыха, в движении, в полутени деревьев. Подчас совершенно ошибочно судят об эффективности закаливания солнечными лучами по степени загара. Стремясь лучше загореть, многие остаются на солнце недопустимо долго, что приводит к перегреву организма, ожогам кожи и тепловым ударам. Нельзя забывать, что злоупотребление солнечными ваннами может вызвать серьёзные нарушения в организме, в том числе и такие, как малокровие, нарушение обмена веществ, ослабление иммунитета, а при повышенной радиационной активности солнца - даже привести к лейкемии. Вот почему, начиная принимать **солнечные ванны**, необходимо строго соблюдать постепенность и последовательность в наращивании дозировок облучения, учитывая при этом состояние здоровья, возраст, физическое развитие, а также климатические и радиационные условия солнцестояния, воздействующие на интенсивность солнечного облучения. Принимать солнечные ванны рекомендуется после проведённого курса воздушных ванн. На голову ребёнка надевается лёгкая светлая шапочка или косынка. Одномоментное пребывание под солнечными лучами для детей 2-3 лет должно быть 1,5-3 минуты, для детей 3-6 лет – 5 минут. В течение 15-20 дней время пребывания увеличивается, для младших детей – до 15-20 минут, для старших – до 25-30 минут.

При наличии существенных отклонений в состоянии здоровья, прежде чем начинать приём солнечных ванн, необходимо проконсультироваться у врача с целью определения индивидуального режима закаливания солнцем. Тем, кому по состоянию здоровья солнечные ванны противопоказаны, можно заменить их воздушными с частичным использованием рассеянных и отраженных солнечных лучей.

Плохое самочувствие, слабость, ухудшение сна и аппетита могут служить признаками неблагоприятного воздействия солнечного облучения на организм.

**Закаливание водой.**Воду называют эликсиром жизни. Систематические обливания и купания, особенно в холодной воде, в сочетании с интенсивными физическими упражнениями - мощный стимулятор бодрости и источник здоровья.

Действительно, закаливание водой является общедоступным и наиболее эффективным средством укрепления здоровья. Даже кратковременные холодные обливания действуют на центральную нервную систему (ЦНС), снимая утомляемость.

Главным достоинством закаливания водой является совершенствование аппарата терморегуляции, вследствие чего температура тела при самом неблагоприятном состоянии окружающей среды остается в оптимальных пределах, а защитные силы организма всегда находятся в «боевой готовности».

Наиболее приемлемыми для ДУ закаливающими мероприятиями считаются водные процедуры местного значения: ножные ванны, обливания голени и стопы, контрастное обливание ног. Ножные ванны являются не только закаливающим средством, но и способствуют профилактики плоскостопия у детей. Закаливание данным способом проводят, опуская ноги детей в ёмкость водой 36°С. Каждые 3-4 дня температура снижается на 1-2 градуса и доводится до 15-16°С.

При проведении закаливающих процедур следует помнить, что во время заболевания ребёнка и в период выздоровления, а также после профилактических прививок, как правило, требуется выдержать паузу от 5 дней до 2-х недель.

**Хождение босиком -**это одно из самых древних средств закаливания. Оно оказывает общеукрепляющее воздействие на весь организм. Ведь между подошвой и слизистой оболочкой дыхательных путей существует тесная рефлекторная связь. Так, при местном охлаждении ног у незакалённого человека резко понижается насморк и кашель. Обувь создает для ног постоянный комфортный микроклимат. При любом случайном охлаждении стоп человек рискует простудиться. Хождение босиком способствует активности термо- и механорецепторов стопы, а значит - надёжной адаптации организма к местному охлаждению.

Хождение босиком, кроме закаливающего воздействия на организм, оказывает массирующее воздействие на стопы, на которых расположены не только терморецепторы, но и активные биологические точки, рефлекторно связанные со всеми частями и органами тела. Через стопы Босохождение оказывает тонизирующее воздействие на весь организм.

**Схема   закаливания**

**детей дошкольного возраста**

***Летний период***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Закаливающие мероприятия** | **Возраст** | **Основная группа**(дети, не  имеющие мед. показаний к занятий) | **Ослабленная группа**(с временными мед. ограничениями по физ. нагрузке и закаливанию) |
| 1. 1.     Утренний прием и гимнастика на свежем воздухе
 | 3-6 лет | ежедневно | ежедневно |
| 1. 2.     Умывание, мытьё рук
 | 2-6 лет | температура воды +18-+20°С | температура воды +20-+22°С |
| 1. 3.     Оздоровительная ходьба, бег
 | 3-6 лет | ежедневно | ежедневно |
| 1. 4.     Воздушные ванны с упражнениями
 | 2-6 лет | ежедневно | ежедневно |
| 1. 5.     Солнечные ванны
 | 2-6 лет | с 5 до 15-20 минут при t воздуха не ниже +20ºС | с 3 до 10-15 минут |
| 1. 6.     Сон с доступом свежего воздуха
 | 2-6 лет | t в спальне до +17 +18ºС | t в спальне до +17 +18ºС |
| 1. 7.     Игры с водой
 | 2-6 лет | ежедневно | ежедневно |
| 1. 8.     Ходьба босиком в помещении
 | 2-6 лет | I-II группы здоровья– t не ниже +20 ºС | не ниже +25°С |
| 1. 9.     Облегчённая одежда с учётом погоды, степени закалённости и общего состояния здоровья
 | 2-6 лет | ежедневно | ежедневно |
| 1. 10.         Удлинённая оздоровительная прогулка
 | 3-6 лет | ежедневно | ежедневно |
| 1. 11.         Полоскание рта после еды
 | 2-6 лет | в соответствии с программой «Пралеска» | водой комнатной t |
| 1. 12.         Гигиеническое мытьё ног
 | 2-6 лет | t воды +18-20 ºС | t воды +18-20 ºС |
| 1. 13.         «Дорожки здоровья»
 |  2-3 года3-6 лет | ежедневно после сна2-10 мин5-20 мин | уменьшение кратности хождения |
| 1. 14.         Хождение босиком по «Тропе ощущений», траве, земле
 | 3-6 лет | ежедневно перед обедом 15-30 мин | противопоказано детям с заболеванием  почек |
| 1. 15.         Обливание ног
 | 2-6 лет | температура воды +18-+20°С | ограничение в водных процедурах |
| 1. 16.         Индивидуальное закаливание в семье
 | 2-6 лет | ежедневно | ежедневно |