

## Закаливание-фактор укрепления и сохранения здоровья

*Подготовила:*

*Болдеску Е.А., воспитатель*

**Закаливание**- прекрасное и доступное средство для укрепления здоровья детей и профилактики заболеваний. Оно положительно действует на механизмы приспособления к холоду, жаре, ослабляет негативные реакции нашего организма на изменения погоды, повышает устойчивость к вирусным и бактериальным заражениям, создает прочный щит от простудных заболеваний и тем самым значительно продлевает срок активной творческой жизни человека. Закаливать свой организм необходимо каждому. Основными природными факторами закаливания являются воздух, солнце и вода. Закаливание-комплекс методов целенаправленного повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному действию факторов окружающей среды, путем систематического тренирующего дозированного воздействия ими. Важнейшая роль закаливания- предупреждение болезни. Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма. Все закаливающие мероприятия подразделяются на общие и специальные. К общим относятся- соблюдение правил режима дня, рациональное питание, занятия физкультурой... К специальным закаливающим процедурам относятся - закаливание воздухом (воздушные ванны), закаливание солнцем (солнечные ванны) и закаливание водой (водные процедуры).

**Немного из истории.** Закаливание как средство повышения защитных сил организма возникло в глубокой древности. Большое внимание физическим упражнениям, закаливанию и гигиене тела уделялось в Древней Греции и Древнем Риме. Здесь существовал культ здоровья и красоты тела. Например, Закаливание мальчиков в Спарте начиналось с грудного возраста. С семи лет мальчики воспитывались в суровых условиях: их стригли наголо, ходили босиком в любую погоду, купались в холодной воде... Особое значение закаливанию придавалось на Руси и носило массовый характер. Славяне для укрепления здоровья использовали баню с последующим растиранием снегом или купанием в реке. Для того чтобы с наибольшей эффективностью, использовать природные факторы для оздоровления, необходимо придерживаться определенных принципов.

**Принципы закаливания.** Основной принцип закаливания - постепенность увеличения интенсивности закаливающих воздействий. Непрерывность- нужно систематически повторять закаливающие процедуры на протяжении всей жизни. Краткие, но частые, раздражения более эффективны, чем длительные, но редкие. Учет индивидуальных особенностей организма, состояния здоровья индивидуума, восприимчивости и непереносимости им закаливающих процедур. Соответствие дозировки закаливающих факторов. Использование нескольких факторов: холод, тепло, лучистая энергия и вода. Комбинирование общего и местного закаливания (закаливанию подвергают

как части организма, так и все тело. Несоблюдение названных принципов закаливания может привести к напрасной трате времени и не дать должного результата. Дошкольный возраст является началом всех начал. Именно в эти годы закладывается фундамент здоровья, формируются личные качества, интерес к занятиям любимым делом, раскрываются способности ребенка. Здоровье детей – это будущее нашей страны. Укрепление здоровья детей – первостепенная задача педагогического и медицинского персонала ДОУ. Закаливающие мероприятия – основа воспитательно – оздоровительного процесса, цель которых – снизить заболеваемость детей. Для того чтобы помочь детям сохранить и укрепить здоровье, воспитать потребность в здоровье как жизненно важной ценности. В своей работе необходимо использовать как общие, так и специальные закаливающие мероприятия. В систему общих закаливающих процедур в работе с детьми входят следующие физкультурно-оздоровительные мероприятия: Соблюдение правил режима дня. Рациональное питание. Сквозное проветривание. Утренняя гимнастика в проветренном помещении. Дыхательная гимнастика. Оздоровительная гимнастика после сна. Физкультурные занятия. Бассейн.

**Утренняя гимнастика.** Основная задача гимнастики- укрепление и оздоровление организма ребенка. Именно она усиливает: дыхание, кровообращение, обмен веществ. Каждый комплекс гимнастики рассчитан на 2 недели, за это время дети успевают овладеть техникой выполнения отдельных процедур. Во время проведения гимнастики целесообразно использовать музыкальное и речевое сопровождение. Ежедневная гимнастика организует детей на дальнейшую деятельность.

**Дыхательная гимнастика.** Особенно эффективным для улучшения и укрепления здоровья являются дыхательные упражнения. Такая гимнастика укрепляет дыхательную мускулатуру, повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Занятия проводятся 2 раза в неделю, в облегченной одежде, в хорошо проветренном помещении. Все упражнения проводятся в игровой форме.

**Гимнастика после сна.** Гимнастика помогает улучшить настроение, поднять мышечный тонус, способствует профилактике простудных заболеваний, нарушений осанки и стопы. Главное правило – исключение резких движений. Проводится в течении 7-10 минут. Организация ребенка после сна требует постепенного пробуждения и подготовке к активной деятельности, «поднимать» детей нужно осторожно, постепенно. Целесообразно использовать музыкальное и речевое сопровождение. Закаливание воздухом (воздушные ванны, хождение босиком, физкультурные занятия на улице, прогулка...) Воздушные ванны. Они применяются с целью приучить детей к непосредственному соприкосновению всей поверхности тела с воздухом. При этом, кроме температуры, имеют значение влажность и движение воздуха. Воздействие воздуха пониженной температуры оказывает полезный закаливающий эффект, тренируя вегетативно- сосудистые реакции, то есть улучшает физическую терморегуляцию. Поэтому хождение раздетыми по солевым дорожкам и дорожкам «здоровья», переодевание детей перед сном,

сон в холодное время года в майках, а в теплое – в трусиках- являются ценнейшим закаливающим мероприятием.

**Хождение босиком.** Хождение босиком – один из древнейших приемов закаливания, широко практикуемый и сегодня во многих странах. При хождении босиком происходит тренировка мышц стопы(рефлексотерапия) – лучшая профилактика плоскостопия. Эффективным средством закаливания является хождение босиком по дорожкам «здоровья» и солевым дорожкам. Суть процедуры: Сначала разогревается стопа ребенка- ходьба по дорожкам «здоровья» (фломастеры, пробки, пуговицы, следы). Далее ребенок встает ногами на салфетку смоченную солевым раствором, потом на влажную салфетку- стирает соль с подошвы ног, далее переходит на сухую салфетку.

**Прогулка.** Прогулка является наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям. Гулять с ребенком необходимо в любую погоду. Отменить прогулку можно лишь при сильном, пронизывающем ветре и проливном дожде. Если есть место, где ребенок будет защищен от таких воздействий (закрытая веранда), прогулка возможна даже и в плохую погоду. При этом следует помнить: для закаливания необходимо правильно одеть детей. Воспитатель, проявляя об этом заботу, беседует с родителями, дает рекомендации, как одевать детей в соответствии с погодными условиями.

**Закаливание водой.** Водные процедуры имеют более интенсивный закаливающий эффект, чем воздушные ванны. В работе с детьми мы используем следующие водные процедуры: умывание прохладной водой, обтирание, обливание ног, занятия в бассейне. Умывание – самый доступный в быту вид закаливания водой. Детям в возрасте полтора года рекомендуется ежедневно умывать не только лицо и руки, но также шею и верхнюю часть груди до пояса. После умывания тело ребенка растирают махровым полотенцем до легкого покраснения. Обливание ног. Обливание ног производится так. 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. Длительность обливания 20-30 секунд. Температура воды вначале 27-28°, через каждые 10 дней ее снижают на 1-2 градуса. Конечная температура воды не должна быть ниже 18°. После ножной ванны, обливания или обмывания ноги вытирают досуха, затем растирают руками до легкого покраснения. Обтирание. Обтирание – наиболее мягко действующая водная процедура, которую можно применять не только здоровым, но и слабым детям. Выполняется процедура следующим образом: смоченным концом полотенца или рукавичкой обтирают руки, шею, грудь, живот, ноги, спину, сразу же вытирая насухо до легкого покраснения. Температура воды вначале 30°, постепенно ее снижают, доводя до комнатной. Закаливание носоглотки. Закаливание носоглотки можно проводить в любое время года. Детям 2-4 лет следует полоскать рот, а после 4 лет – горло кипяченой водой комнатной температуры с добавлением настоя ромашки или шалфея 2 раза в день – утром и вечером. Постепенно увеличивается и длительность процедуры.

**Закаливание солнцем.** Солнечные ванны оказывают на организм дошкольников общее укрепляющее действие, усиливают обмен веществ, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям. В коже под влиянием солнечных лучей образуются вещества, богатые витамином D что улучшает усвоение солей кальция и фосфора, особенно важных для растущего организма. Пребывание на солнце полезно еще потому, что дети привыкают переносить тепловое действие солнечных лучей и чувствуют себя бодро даже в жаркую погоду. Но после продолжительного пребывания на солнце у некоторых детей может появиться слабость, раздражительность, иногда плохой сон. Поэтому необходимо внимательно следить за самочувствием детей как во время приема солнечной ванны, так и после нее. Перед специальными закаливающими процедурами необходима консультация медицинского работника. Все процедуры проводятся под его контролем. Из всего выше сказанного можно сделать следующие выводы: Закаливание – одно из эффективных средств укрепления здоровья и профилактики заболеваний. Закаливать свой организм необходимо каждому. Начинать закаливание лучше с раннего возраста. Основными природными факторами закаливания являются воздух, солнце и вода. Достаточное пребывание ребенка на воздухе; регулярное проветривание помещения; одежда, позволяющая свободно двигаться без перегревания – все эти факторы постоянно и естественно оказывают закаливающее влияние на организм ребенка. Результатом нашей работы являются следующие показатели: повысить посещаемость детей, уменьшить число часто болеющих детей, уменьшить количество детей по болезням.