**Закаливание детей**

**старшего дошкольного возраста**

Закаливание играет огромную роль в формировании здоровья детей. Оно необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить частые заболевания.

К основным эффектам закаливающих процедур можно отнести: укрепление нервной системы, развитие мышц и костей, улучшение работы внутренних органов, активизация обмена веществ, невосприимчивость к действию неблагоприятных факторов природных изменений.

Основные задачи закаливания - укрепление здоровых детей, развитие выносливости организма при изменяющихся факторах внешней среды, повышение его сопротивляемости к различным заболеваниям. Это система мероприятий, которая является неотъемлемой частью физического воспитания детей, как в дошкольном учреждении, так и дома.

Закаливание, как средство совершенствования защитных реакций организма, основывается на тренировке - систематическом повторении воздействия определенных факторов, начиная с кратковременных и слабых их воздействий и постепенно нарастающих по силе и длительности.

Закаливание проводится при непременном соблюдении следующих условий:

* учет индивидуальных особенностей ребенка при выборе метода закаливания;
* систематичность закаливания - оно осуществляется круглый год, но виды его и методики меняются в зависимости от сезона и погоды;
* никогда не выполнять процедуры, если ребенок замерз, то есть не допускать переохлаждения ребенка;
* избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце;
* постепенность в увеличении силы воздействия природного фактора;
* закаляться всей семьей;
* спокойное, радостное настроение ребенка во время закаливающей процедуры .

Для оздоровления детей всех возрастов очень полезна во всех отношениях ходьба босиком, хотя бы потому, что она является профилактикой плоскостопия и деформации стопы.

Чтобы достичь хорошего общего физического развития детей и устойчивости к заболеваниям, ученые рекомендуют приучать детей к систематическому хождению босиком (дома, во дворе, на даче и даже в парках, садах, на улице). Начинать нужно в летний период, а затем в прохладное время продолжать это полезное для здоровья занятие. Детям раннего возраста свойственно естественное стремление ходить босиком, если им не запрещают родители, особенно по лужам после дождя.

Многие люди, приученные с детства ходить босиком, сохраняют эту привычку на всю жизнь и не имеют проблем с плоскостопием, деформацией стоп и др. Кроме того, они реже болеют простудными заболеваниями. Как уже было сказано, во всех случаях нужно придерживаться «золотых правил» закаливания — постепенности и систематичности. Ребенка нужно приучать к хождению босиком вначале на ковре, а в теплые летние дни - на траве или нагретом песке.

Детям от 1 года и старше, прошедшим такой курс закаливания, можно разрешить побегать босиком по крашеному деревянному или паркетному полу, а летом - по траве или по песку не более 30 минут в день; затем время постепенно увеличивают. Закаленный таким образом ребенок дошкольного возраста может с пользой для здоровья круглый год дома, а в теплое время и во дворе ходить без обуви. Полезны после хождения босиком ножные ванны с постепенным понижением температуры воды.

Поскольку стопы рефлекторно связаны с верхними дыхательными путями, детям, как и взрослым, полезно одновременно с хождением босиком полоскать горло и нос водой, постепенно снижая температуру воды от 20 до 8° С.

Начинать закаливание ребенка можно в любом возрасте после осмотра малыша врачом-педиатром.

Ослабленным и больным детям назначают главным образом частичные водные процедуры: умывание, влажное обтирание тела по частям, обливание стоп тепловатой водой. Температуру воды, от исходной (35-36°), снижают очень медленно. И лишь после улучшения общего состояния ребенка доводят до температуры, рекомендованной для здоровых детей. При острых заболеваниях, сопровождающихся повышением температуры тела, закаливающие процедуры прекращают и назначают снова после выздоровления с учетом индивидуальных особенностей организма ребенка.

По интенсивности воздействия на организм водные процедуры располагаются в следующем порядке: влажное обтирание, обливание, душ, ножные ванночки. При закаливании ослабленных детей, перенесших тяжелое заболевание, необходима осторожность. Вначале, в течение первых 2-3 дней обтирают только руки, затем столько же - руки и грудь, далее руки, грудь и спину и т.д. Потом уже, не торопясь, постепенно переходят и к другим методам закаливания.

Все процедуры, по закаливанию детей, не должны им приносить отрицательных эмоций и дискомфорта. Надо помнить и о том, что для детей с хроническими заболеваниями к закаливанию необходима и соответствующая терапия. В совокупности с лечением, закаливание принесет положительный результат, укрепит здоровье ребенка, позволит ему расти крепким, адаптированным к неблагоприятным воздействиям, человеком.

Закаливание следует проводить систематически, а не от случая к случаю. Длительные перерывы ведут к ослаблению или полной утрате приспособительных защитных реакций организма.

Закаливание является частью физического воспитания. Закаливание, так же как и физические упражнения, должно проводиться систематически и прочно войти в распорядок дня ребенка. Длительные перерывы ведут к ослаблению или полной утрате приспособительных защитных реакций организма. Рациональная организация режима отвечает потребностям и возможностям ребенка на каждом этапе его развития.

Под режимом понимается определенная система распределения во времени и последовательности сна и бодрствования, приемов пищи и различной деятельности. Рационально составленный режим соответствует физиологическим возможностям ребенка и потребностям его всестороннего развития, а потому оказывает оздоровляющее, благотворное влияние. То, что ребенок привыкает в определенное время есть, спать, активно действовать, создает наиболее благоприятные физиологические условия, готовность организма в определенное время к выполнению того или иного режимного момента. Так, если ребенок всегда ест в одно и то же время, его пищеварительный тракт именно к этому времени готов к перевариванию пищи. Потребляемая ребенком пища в этот момент попадает в благоприятные условия, лучше переваривается и усваивается.

Закаливающие процедуры, проводимые всегда в одно время и в одной и той же обстановке, также гораздо более эффективны в результате появления и закрепления условных связей. Благодаря четкому соблюдению режима вырабатывается динамический стереотип взаимодействия внутренних органов и воспитывается определенный стереотип поведения ребенка. С возрастом изменяется интенсивность жизненных процессов в организме, ритм физиологических функций и соответственно изменяется режим дня ребенка.

В детских садах придается большое значение рациональной организации режима дня и его выполнению. При воспитании в семье необходимо также уделять должное внимание режиму дня ребенка дошкольного возраста.

**Традиционные методы закаливания**

В качестве средств закаливания широко используются естественные факторы: воздух, вода и солнечная радиация. Однако влияние каждого из перечисленных факторов будет положительным лишь в том случае, если они отвечают определенным гигиеническим требованиям.

Воздух и вода прежде всего должны быть, безусловно, чистыми, т. е. свободными от химической, пылевой и бактериальной загрязненности, а также иметь определенную температуру. Кроме того, при закаливании воздухом важно учитывать его влажность, скорость движения (наличие ветра) и условия, т. е. проводится ли процедура в помещении или на открытом пространстве. При использовании воды в целях закаливания имеет значение сила давления ее общей массы или отдельных струй. Проводя закаливание солнечными лучами, необходимо учитывать угол падения их на землю (косые лучи или отвесные), интенсивность облучения (прямой или рассеянный свет), а также продолжительность пребывания детей под лучами солнца.

**Закаливание водой**

Закаливающее действие воды определяется не только ее температурой, но и площадью кожных покровов, смачиваемых водой, продолжительностью процедуры и силой давления массы воды.

Начинать закаливание водой надо всегда с наименее резких воздействий — местных обтираний или обливаний, постепенно переходя к общим. Температуру воды снижают постепенно. Чем короче по времени влияния и ограниченнее по площади воздействия процедура, тем холоднее может быть вода.

Закаливание водой проводится в помещении, при обычной комнатной температуре воздуха. Нет необходимости специально нагревать воздух, но обеспечить отсутствие сквозняка надо обязательно. Даже короткое воздействие прохладного воздуха на мокрую кожу может вызвать резкое переохлаждение. В жаркое летнее время, когда водные процедуры проводятся под открытым небом, дети также должны быть защищены от ветра.

В качестве местных закаливающих водных процедур можно использовать умывание после ночного и дневного сна; мытье рук перед едой, после прогулки и пользования туалетом; мытье ног перед сном; обтирание; игру с водой. Все эти процедуры обычно проводятся в одно и то же время, соответственно режиму.

**Закаливание воздухом**

Действие воздуха на организм человека начинается с момента рождения. Пожалуй, нельзя назвать ни одной физиологической функции, на которой бы не отразилось изменение состава окружающей воздушной среды. Сложность качественного состава воздушной среды определяет многообразие ее влияний на организм. Свежий воздух действует как комплексный раздражитель, под его влиянием активизируется регулирующая роль центральной нервной системы, усиливаются процессы обмена веществ, увеличивается количество гемоглобина и эритроцитов, повышается защитная функция крови. Как результат изменения обмена веществ активизируются процессы пищеварения, а также выделительная функция почек и кожи. Совокупность всех изменений способствует улучшению общего развития организма ребенка, укреплению его защитных сил и сопротивляемости вредным факторам. Благоприятное действие свежего воздуха проявляется и в настроении ребенка. Он становится бодрым, жизнерадостным.

Использовать воздух в качестве закаливающих средств можно и надо постоянно, во все времена года. Так или иначе действие воздуха организм испытывает на себе непрерывно в течение всей жизни. Наша задача состоит в том, чтобы это постоянное и непрерывное действие всегда оказывало благоприятное влияние, стимулирующее правильный рост и развитие ребенка.

Воздух, прежде всего, должен быть свежим и чистым. Закаливание воздухом, как и любым другим средством, начинается с использования слабых, мягкодействующих процедур. Для этого первые воздушные ванны проводят в хорошо проветренном помещении, и тем самым раздражающее действие воздуха обеспечивается главным образом влиянием его температуры. Начальная температура воздуха должна быть индифферентной, т. е. не вызывающей напряжения механизмов терморегуляции, когда ребенок не ощущает ни избыточного тепла, ни охлаждения (находится в состоянии теплового комфорта). Как всегда, возможны индивидуальные варианты, поэтому необходимо следить за самочувствием каждого ребенка. Признаками избыточного охлаждения у дошкольников при охлаждении появляется рефлекс «гусиной кожи» и дрожание.

Большое значение для укрепления здоровья имеют прогулки. Закаливающее действие воздуха на организм способствует повышению тонуса нервной и эндокринной систем. Под влиянием воздушных ванн улучшаются процессы пищеварения, совершенствуется деятельность сердечно- сосудистой и дыхательной систем, изменяется морфологический состав крови (в ней повышается количество эритроцитов и уровень гемоглобина).

Пребывание на свежем воздухе улучшает общее самочувствие организма, оказывая влияние на эмоциональное состояние, вызывает чувство бодрости, свежести.

**Закаливание солнцем.**

Поскольку солнечные лучи оказывают на организм сильное физиологическое влияние, применение их в целях закаливания детей ограничено. Использование солнечных, лучей можно начинать только после подготовки организма ребенка воздушными ваннами.

Солнечные ванны, так же как и воздушные, проводятся во время прогулки. По мере соответствующего изменения одежды увеличивается площадь обнаженных участков тела, благодаря чему достигается постепенность закаливания солнцем. На голове ребенка в солнечную погоду обязательно должен быть светлый головной убор с козырьком или полями, защищающими глаза.

Лучшим временем для пребывания детей под лучами солнца в летний сезон является время от 10 до 12 часов дня. Солнечные ванны можно принимать не ранее чем через 1,5 часа после еды и заканчивать не позднее, чем за 30—40 минут до еды.

Если дети здоровы, то совершенно не обязательно, чтобы они, принимая солнечные ванны, спокойно лежали, меняя положение тела через определенные интервалы времени. Закаливание солнечными лучами следует сочетать с различной деятельностью детей, составляющей содержание прогулки в весеннее- летний период. Продолжительность облучения индивидуальна для каждого ребенка: учитывается возраст, общее развитие, состояние здоровья, упитанность, типологические особенности высшей нервной деятельности. Необходимо также принимать во внимание предварительную подготовку в виде закаливания воздухом, водой и частичного облучения солнцем, которое невольно получает каждый человек, бывающий на открытом воздухе.

**Контрастное и нетрадиционное закаливание**

Существует переходная ступень между традиционным и интенсивным закаливанием- **контрастное закаливание.** Это контрастные ножные ванны, контрастное обтирание, контрастный душ, сауна, русская баня и др.

Наиболее распространенным методом для детей является **контрастное обливание ножек.** Необходимо соблюдать правило - нельзя обливать холодные ноги холодной водой, т.е. ноги предварительно нужно согреть. В ванну ставят два таза так, чтобы вода покрывала ноги до середины голени. В одном из них температура воды всегда равна 38-40C, а в другом (в первый раз) на 3-4C ниже. Ребенок сначала погружает ноги в горячую воду на 1-2 мин. (топчет ими), затем в прохладную на 5-20 с. Число попеременных погружений- 3-6. Каждые 5 дней температуру воды во втором тазике понижают на 1C и доводят до 18-10C. Здоровые дети заканчивают процедуру холодной водой, а ослабленные - горячей. Контрастное обтирание для усиления воздействия можно проводить с настоем трав.

**Местное обливание.** Несколько более сильное действие оказывает обливание, так как раздражающий эффект вызывается при этом не только температурой воды, но и давлением ее массы. Систематическое обливание стоп и нижней части голеней водой постепенно снижающейся температуры дает хороший закаливающий эффект— уже через 1 —1,5 месяца у детей не возникает заболеваний верхних дыхательных путей после резких изменений температуры окружающего воздуха.

К **интенсивным (нетрадиционным) методам закаливания** относят любые методы, при которых возникает хотя бы кратковременный контакт обнаженного тела человека со снегом, ледяной водой, воздухом отрицательной температуры.

Имеется достаточный опыт интенсивного закаливания детей раннего возраста в родительских оздоровительных клубах. Однако практически нет научных исследований, свидетельствующих о возможности использования этого вида закаливания.

**Полоскание горла прохладной водой**  со снижением ее температуры является методом профилактики заболеваний носоглотки. Дети старшего дошкольного возраста умеют полоскать горло и начинают эти процедуры при температуре воды +36-37С. Температура воды снижается каждые 2-3 дня на 1С и доводится до 20-22С с целью достижения закаливающегося эффекта.

**Хождение босиком** также относится к нетрадиционным методам закаливания, который является также хорошим средством укрепления сводов стопы и ее связок. Так как хождение босиком является средством закаливания, необходимо руководствоваться принципами постепенности и систематичности.

Начинать хождение босиком надо в комнате, сначала по 1 минуте и прибавлять через каждые 5—7 дней по 1 минуте, доведя общую продолжительность до 8—10 минут ежедневно. Хождение босиком рекомендуется во всех возрастных группах.

Метод **солевого закаливания** (рижский метод) показан всем детям дошкольного возраста. Закаливание проводится после дневного сна под наблюдением воспитателя. Ребенок проходит босиком по фланелевому коврику, смоченному 10% раствором поваренной соли комнатной температуры. Топчутся на коврике в течение 2х минут. Затем дети переходят на второй коврик, стирая соль с подошвы ног, а затем переходят на сухой коврик и вытирают ступни насухо. Важным моментом при проведении закаливания является то, что стопа должна быть предварительно разогрета. С этой целью используется массажеры для стоп, пуговичные и палочные дорожки. Данный метод закаливания доступен и прост, не требует больших материальных затрат и времени, доставляет удовольствие детям. А самое главное обладает выраженным эффектом, играет существенную роль в профилактике простудных заболеваний у детей.

Эффективность закаливающих процедур во многом зависит от правильности их выполнения, когда имеет значение любая на первый взгляд мелочь.

Закаливающее влияние оказывают все гигиенические водные процедуры, если их умело сочетать со специальными приемами. Не принесет должного эффекта закаливание холодной водой, если обычное гигиеническое умывание выполняется теплой. При сочетании гигиенических мер с закаливающими достигается систематическая тренировка организма и сокращается время, специально отводимое на процедуры. К тому же достигается положительное психологическое воздействие, воспитывая у взрослых и детей понимание необходимости закаливающих мероприятий в режиме дня.

Закаливание надо рассматривать как сознательное применение в определенной системе мероприятий, повышающих сопротивляемость организма, воспитывающих способность быстро и без вреда для здоровья применяться к различным условиям внешней среды, оно благоприятно действует на весь организм: повышают тонус нервной системы, улучшают кровообращение и обмен веществ.

Оздоровительное значение воздушных, солнечных ванн, водных процедур, несомненно. Закаленные люди меньше болеют, легче переносят заболевания. Доступность средств закаливания заключается в том, что они всегда под рукой, главное в том, что можно использовать в том или ином виде, в любое время года, в любых условиях. Они не требуют сложной аппаратуры и специальных кабинетов; способы их применения в умелых руках не представляют затруднений.

Таким образом, закаливание – важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур. Систематическое применение закаливающих процедур снижает число простудных заболеваний детей в 2-5 раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

**1.** Апарин В., Крылов В. О пользе хождения босиком /В.Апарин, В. Крылов // Наука и жизнь. – 2001. – №3 – с.40-43

**2.** Артюхов Ю.А. Как закалить свой организм./ Ю.А. Артюхов - Минск: Харвест, 1999.

**3.** Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого./ В.К. Бальсевич - М.: Физкультура и спорт, 1988.

**4.** Воронцова И.М., Беленький Л.А. Закаливание детей с применением интенсивных методов. Метод. рекомендации./ И.М. Воронцова, Л.А. Беленький - С.-Петербург: Медицина, 2003.

**5.** Змановский Ю.Ф. Закаливающие мероприятия в детских дошкольных учреждениях / Ю.Ф. Змановский.- Медицинская сестра. – 1987.

**6.** Зуйкова М.Б. Режим – путь к здоровью/ М.Б. Зуйкова / /Управление ДОУ. – 2006. – №1. – С.60-71.

**7.** Иванченко В.Г. Тайны русского закала./ В.Г. Иванченко – М., 1991.

**8.** Корепанова Г.Д. Организационные основы формирования здорового образа жизни в условиях ДОУ/ Г.Д. Корепанова / /Педагогический вестник. – 2000. – №9. –С.59-61.