**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**для педагогов и родителей**

**«Организация системы закаливания в дошкольном учреждении»**

Закаливание организма - это формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма, что в конечном итоге приводит к снижению «простудных» заболеваний. Физическое воспитание детей дошкольного возраста направлено на укрепление их здоровья, совершенствование физиологических и психических функций развивающегося организма, его закаливание, развитие двигательных умений, повышение физической и умственной работоспособности, необходимой обучения в ДОУ. Задачи физического воспитания тесно связаны с задачами умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания. Организм ребенка-дошкольника находится в периоде становления функций, их непрерывного совершенствования, поэтому весь комплекс средств физического воспитания (режим, гигиена, закаливание, активные движения, подвижные игры, спортивные упражнения) должен обеспечить решение главной задачи - воспитание здорового, гармонически развитого ребенка, способного легко адаптироваться в условиях школьного обучения.

**1.1 Физиологические механизмы закаливания организма**

Единственным и самым эффективным средством тренировки и совершенствования защитных механизмов детского организма, повышения его устойчивости к холоду является закаливание. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний, причина которых в основном - страх: смелые закаленные люди, как правило, не простужаются.

Закаливание - это система закаливающих моментов в режиме дня, а не только какая - либо одна закаливающая процедура. Это процесс, закладывающийся на всю жизнь, определяющий формирование мышления и деятельности.

Закаливание - это активный процесс. Он предполагает намеренное использование естественных холодовых воздействий с целью тренировки всех защитных механизмов организма, и в частности, тренировку физиологических механизмов терморегуляции, обеспечивающих поддержание температуры тела на относительно постоянном уровне, независимо от внешней среды (воздуха и воды).

Закаливание холодом вызывает в организме два вида эффектов: специфический и неспецифический. Специфический эффект заключается в повышении устойчивости организма именно к холоду, т.е. к тому воздействию, которое использовалось в процессе закаливания. Неспецифический эффект заключается в одновременном повышении устойчивости и к некоторым другим воздействиям, например, к недостатку кислорода. Помимо естественного равновесия с природой, идет устойчивость к действиям и против нее, противоестественных (это техническое, химическое и прочее искусственное искажение самой природы).

Установлено, что в большей мере главной причиной возникновения простудных заболеваний является не сильное, резкое действие холода, а замедление, слабое охлаждение части кожной поверхности, короткие, но резкие перепады температур (10-15°С) приводят к быстрому восстановлению температуры охлаждаемого участка. Чем быстрее осуществляются материальные траты органа, системы или организма при деятельности, тем скорее протекают восстановительные процессы в них.

Для воспитания оптимальной устойчивости организма к различным охлаждениям, тренировку желательно производить к возможно более широкому диапазону перепадов температур по времени и силе воздействия.

Недостаточная интенсивность и непродолжительное время воздействия холода не приводят к выработке устойчивости к охлаждениям у человека. Психологически это должен быть барьер, который нужно преодолеть. Появление волнения перед воздействием уже хорошо. Если появляется момент перехода одного состояния в другое, то, согласно психологической диалектике, задача решена.

Зная все вышеуказанные закономерности формирования процессов закаленности в организме, становится понятно, почему не срабатывали много лет предлагаемые «методики» закаливания детей с постепенным снижением температуры воды на 1° С в течение одной недели.

Физическая тренировка приводит к повышению холодовой чувствительности. Эти изменения противоположны тем, которые наблюдаются при вхождении в холодную природную атмосферу. Поэтому физические нагрузки с выраженной теплорегуляцией, каждое последующее охлаждение, осуществляемое при повышающейся, по сравнению с исходной, температурой тела, не сопровождается усилением устойчивости к холоду. Учитывая эти закономерности, не следует при закаливающих процедурах выполнять физические упражнения со значительными физическими нагрузками.

**1.2. Принципы и методы закаливания**

Существуют ряд принципов закаливания, которые позволяют достичь желаемых результатов.

Принцип первый *-* ***регулярность***. Лучше всего ежедневные занятия, которые проходят в одно и то же время суток. Замечено: суточные ритмы наиболее эффективны и устойчивы в нашем организме. Им подчиняется деятельность многих органов и систем.

Принцип второй - ***постепенность***. Постепенное увеличение нагрузки, поэтапный переход к более сильным формам закаливания позволяют, пусть медленнее, но зато увереннее достигать желаемого результата.

Принцип третий - ***интенсивность***. Сила воздействия должна быть выше привычных температурных норм постоянной среды обитания. Чем интенсивнее воздействие, тем ярче ответная реакция организма. Закаливающий эффект будет выше там, где применяли более холодную воду меньшее время в сравнении с тем, когда использовали воду потеплее, но долгое время.

Принцип четвертый - ***сочетаемость*** общих и местных охлаждений. Скажем, при обливании стоп, тело остается не закаленным, а наоборот, обливание до пояса не обеспечивает устойчивость стоп к холоду. Оптимальная устойчивость организма - при чередовании общих закаливающих процедур с местными, направленными на наиболее чувствительные к действию холода области (стопы, носоглотка, поясница).

Принцип пятый – ***не растираться*** после обливания.

Растирание до покраснения, массаж ограничивают процесс охлаждения, прерывая его. Не следует проводить закаливание после интенсивной физической нагрузки, которая тоже тормозит течение термовосстановительного процесса после охлаждения.

Принцип шестой – ***многофакторность*** природного воздействия, т.е. использование солнца, воздуха, земли, снега. К тому же, обращаться с ними непосредственно в природе. Например, купаться не в бассейне, а в реке, ходить босиком не только по полу, но и по мягкой тропинке, по снегу во дворе и т.д.

Принцип седьмой - ***комплексность***. Он означает, что процедуры закаливания должны восприниматься шире, нежели просто обливание водой. Это и прогулки, и бег, и сон на свежем воздухе, и баня.

Наконец, принцип восьмой - закаливание должно проходить на фоне ***положительных эмоций***. Конечно, приходится проявлять настойчивость. Однако, как бы велико не было это усилие, ощущение процедуры должно оставаться на грани приятного. Здесь также важно учитывать индивидуальность ребенка и состояние его здоровья.

**Основные методы закаливания**

***Закаливание воздухом***

Воздух - это среда, постоянно окружающая человека. Он соприкасается с кожей - непосредственно или через ткань одежды и со слизистой оболочкой дыхательных путей.

Указанный вид закаливания надо начинать с выработки привычки к свежему воздуху. Большое значение 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 сердечнососудистой 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.

По температурным ощущениям различают следующие виды воздушных ванн: горячие (свыше 30°С), теплые (свыше 22°С), индифферентные (21-22°С), прохладные (17-21°С), умеренно холодные (13-17°С), холодные (4-13°С), очень холодные (ниже 4°С).Надо иметь в виду, что раздражающее действие воздуха оказывает влияние н рецепторы кожи тем резче, чем больше разница температур кожи и воздуха.

Более выраженное действие оказывают прохладные и умеренно холодные воздушные ванны. Принимая с целью закаливания все более прохладные воздушные ванны, мы тем самым тренируем организм к низким температурам внешней среды путем активации компенсаторных механизмов, обеспечивающих терморегуляторные процессы. В результате закаливания в первую очередьтренируется подвижность сосудистых реакций, выступающих в роли защитногоб арьера, охраняющего организм от резких перепадов внешней температуры.

Теплые ванны, не обеспечивая закаливания, тем не менее, оказывают положительное влияние на организм, улучшая окислительные процессы. Холодные ванны могут принимать только закаленные дети. Их продолжительность – не более 1-2 минут, с постепенным увеличением до 8-10минут. Прием воздушных ванн на открытом воздухе надо начинать не ранее, чем через 1,5 – 2 часа после еды и заканчивать закаливания 30 минут до приема пищи. Важным условием эффективности закаливания на открытом воздухе является ношение одежды, соответствующей погодным условиям. Одежда должна допускать свободную циркуляцию воздуха.

***Закаливание солнцем***

Солнечные инфракрасные лучи обладают ярко выраженным тепловым действием на организм. Они способствуют образованию дополнительного тепла в организме. УФ лучи способствуют улучшению состава крови, обладают бактерицидным действием, повышая тем самым сопротивляемость организма по отношению к простудным и инфекционным заболеваниям; они оказывают тонизирующее действие практически на все функции организма.

***Закаливание водой***

Наиболее действенный вид закаливания – закаливание водой. Начинают его с обтираний и обливаний отдельных частей тела, не вызывающей холода, а затем постепенно снижают ее температуру. В начале для детей раннего возраста используют умывание лица, шеи, рук до локтя, снижая температуру воды с 30 С до 20 С. Детям в возрасте 1 – 3 лет температура может быть 18 С – 20 С, 4 – 6 лет – 16 С - 18 С.

Купание в открытых водоемов можно начинать с 2-х – 3-хлетнего возраста. Оно создает радостное настроение, улучшает обмен веществ, тренирует деятельность разных органов, повышает аппетит.

Купание требует предварительной подготовки и тщательного врачебно-педагогического контроля.

Это средство, обладающее ярко выраженным охлаждающим эффектом, так как ее теплоемкость и теплопроводность во много раз больше, чем воздуха. При одинаковой температуре вода нам кажется холодней воздуха. Показателем влияния водных закаливающих процедур служит реакция кожи. Если в начале процедуры она на короткое время бледнеет, а затем краснеет, то это говорит о положительном воздействии, следовательно, физиологические механизмы терморегуляции справляются с охлаждением. Если же реакция кожи выражена слабо, побледнение и покраснение ее отсутствует – это означает недостаточность воздействия. Надо несколько понизить температуру воды или увеличить длительность процедуры. Резкое побледнение кожи, чувство сильного холода, озноб и дрожь свидетельствуют о переохлаждении. В этом случае надо уменьшить холодовую нагрузку, повысить температуру воды или сократить время процедуры. Вода - общепризнанное средство закаливания. Преимущество воды перед другими средствами закаливания заключается в том, что водные процедуры легко дозировать.

Принцип постепенности легче всего выдержать именно при применении воды: можно взять воду той температуры, которая нужна в данном случае, постепенно снижая ее.

Таким образом, основными принципами закаливания можно считать: принцип систематичности, последовательности и комплексности.

В дошкольном учреждении наиболее доступными являются три основных метода: закаливание водой, воздухом и солнцем. Именно доступность их использования дает возможность добиться хороших результатов в процессе закаливания детей.

**1.3 Организация закаливания в детском саду**

Организация закаливающих процедур требует от работников четкого выполнения правил.

1. В режиме дня каждой возрастной группы для проведения закаливающих процедур должно быть отведено определённое время.
2. В начале учебного года на первом педагогическом совещании должен быть обсуждён вопрос о проведении закаливающих процедур во всех деталях.
3. Закаливающие процедуры назначаются врачом при участии заведующей детским учреждением с учетом состояния здоровья и физического развития ребёнка, его индивидуальных особенностей, условий жизни дома.
4. Закаливание проводится в течение всего года с учетом климата, сезона и погоды.

Средствами закаливания являются воздух, вода и солнце. Закаливающие процедуры делятся на общие и местные. При местных процедурах воздействию воды и воздуха подвергается часть тела.

На основе рефлекторной деятельности организма ответные реакции являются общими, а не местными. Так, после обливания стоп холодной водой изменяется температура кожи не только на стопе, но и на лбу и носу, изменяется также тонус кожных сосудов предплечья, частота пульса, объём лёгочной вентиляции, кровяное давление.

Важно отметить, что проводя закаливание, следует постоянно помнить об индивидуальном подходе и состоянии здоровья детей. Если ребенок, по какой - либо причине, в том числе и по болезни, пропустил посещение детского сада, то он по возвращении в первое время получает более слабые холодовые нагрузки. И 2-3 дня после болезни с ребенком не проводится интенсивное закаливание.

Закаливание в группе проводит воспитатель, инструктор по физическому воспитанию или инструктор по физической культуре (плавание), помощник воспитателя в присутствии медицинской сестры, которая предварительно оценивает состояние здоровья детей.

Проводится закаливание на хорошем эмоциональном фоне, в игровой форме, с обязательным подбадриванием детей, радуясь вместе с ними победами над собой.

Основную роль в организации закаливания должна взять на себя заведующая дошкольным учреждением. Если руководитель сам занимается по системе, верит в ее пользу и добро, своим примером и здоровым образом жизни он может увлечь воспитателей и сотрудников детского сада, и, конечно же, родителей. В дошкольном учреждении должна царить атмосфера взаимопонимания, доброжелательности, стремления делать одно общее дело, нужное всем, и большим и маленьким.

Радость и восторг вызывает у детей момент, когда любимая воспитательница у них на глазах выливает на себя ведро холодной воды, да еще на улице зимой! У некоторых детей тут же возникает желание делать то же самое. И нет сомнения, что такой яркий пример вызовет у детей желание рассказать об этом родителям, которые, возможно, задумаются о своем образе жизни, а в сознании ребенка будет посеяна крупица нового мышления.

Закаливая тело и дух, здороваясь со всеми людьми, хотя бы мысленно, занимая свое место в природе, не нарушая равновесия в ней, побеждая человеческие пороки, становясь добрым, внимательным, отзывчивым по отношению к людям, человек достигает не только физического, но и нравственного здоровья.

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.

Организация и методы использования факторов внешней среды (воздух, вода, солнце) с целью закаливания должны обязательно учитывать состояние здоровья детей каждого коллектива, их предшествующую закаленность, уровень подготовки в этих вопросах персонала дошкольного учреждения (медицинского и педагогического) и родителей.

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.

В качестве основных средств закаливания используются естественные природные факторы: воздух, вода, солнечный свет - при непременном соблюдении следующих условий:

1. Учет индивидуальных особенностей ребенка при выборе метода закаливания.

2. Комплексное использование всех природных факторов и закаливающих процедур.

3. Постепенность в увеличении силы воздействия природных факторов.

4. Систематичность закаливания - оно осуществляется круглый год, но виды его и методики меняются в зависимости от сезона и погоды.

5. Спокойное, радостное настроение ребенка во время закаливающей процедуры.

Закаливающие мероприятия особенно важны в период повышенной заболеваемости, карантинов и после перенесенных заболеваний. При этом система закаливания должна сохраняться, но сила воздействующего фактора снижается. Должен быть усилен контроль врача в этот период и строгий индивидуальный подход к каждому ребенку.

Медицинских отводов от закаливания не должно быть. Исключение должны составлять лишь острые заболевания. Нужно помнить, что методы и средства закаливания подбираются индивидуально в зависимости от возраста, состояния ребенка и условий окружающей среды.

Закаливание свежим воздухом показано всем детям, но в зависимости от состояния ребенка нужно проводить или общие, или частичные воздушные ванны. То же относится к водным мероприятиям - используют местные или общие процедуры и температура воды подбирается индивидуально.

Имеется ряд противопоказаний к использованию солнца в целях закаливания. Облучение прямыми солнечными лучами не рекомендуется всем детям первого года жизни и детям более старшего возраста, страдающим резким отставанием физического развития, малокровием, повышенной нервной возбудимостью, в острый период заболевания. В этих случаях используется облучение рассеянным и отраженным солнечными лучами.

Ответственность за правильную организацию работы по закаливанию детского организма несет заведующий и врач, обслуживающий дошкольное учреждение.

Заведующий:

1. Осуществляет контроль за работой медицинского, педагогического и обслуживающего персонала по закаливанию детей всех возрастных групп детского коллектива и отдельных детей.

2. Организовывает обучение воспитателей и обслуживающего персонала методике проведения всех мероприятий по закаливанию, регулярно проверяет, как выполняются указания врача.

3. Устанавливает контакт с родителями, добиваясь согласованной единой системы закаливания детей в дошкольном учреждении и в семье.

4. Обеспечивает оборудование и все необходимые условия для осуществления всего комплекса мероприятий по закаливанию детского организма.

Старшая медсестра и инструктор по физической культуре:

1. Разрабатывают план мероприятий по закаливанию детей в разные сезоны года на основе данных тщательного изучения здоровья каждого ребенка, его физического воспитания в семье и в детском саду.

2. Дают конкретные указания педагогического персонала по организации и методике проведения всех мероприятий по закаливанию детей в каждой возрастной группе.

3. Обучают педагогический и обслуживающий персонал методике проведения закаливавших процедур.

4. Проводят беседы с родителями о значении закаливания для укрепления здоровья детей, обучают их методике проведения разных мероприятий по закаливанию ребенка в семье.

5. Осуществляют систематический контроль за работой персонала по закаливанию детей в каждой возрастной группе, за соблюдением врачебно-медицинских указаний по отношению к детскому коллективу и каждому ребенку в отдельности.

6. Посещают, все возрастные группы дошкольного учреждения (каждую группу не реже 1раза в месяц), регулярно наблюдают за влиянием системы закаливания н асостояние здоровья каждого ребенка.

7. Знакомят воспитателей с результатами влияния закаливающих мероприятий на состояние здоровья детей и, при необходимости, вносит соответствующую коррекцию (в зависимости от степени закаленности детей, эпидемической обстановки заболевания ребенка, изменения погодных условий, сезона года и т.д.).

Воспитатели:

1. При помощи младшего воспитателя, осуществляют весь комплекс мероприятий по закаливанию детского организма в своей группе.

2. Продумывают организацию детского коллектива и взрослых при проведении закаливающих процедур.

3. Следят за самочувствием детей, воспитывая у них положительное отношение к закаливанию.

4. Следят, чтобы одежда детей соответствовала температуре воздуха помещения и улицы.

5. Ведут учет проведения специальных закаливающих процедур, отмечая в табеле, кто из детей их получил и в какой дозировке.

Таким образом, при организации закаливания в детском саду задействованы весь персонал учреждения и дети. Для детей важен положительный фон проводимых процедур, поэтому вся работа проводится в атмосфере взаимопонимания и положительных эмоций, что является не маловажной частью организации закаливания.

**2. Способы закаливания детей дошкольного возраста**

**2.1. Способы закаливания солнцем, воздухом и водой**

***Закаливание воздухом***

Самый простой и доступный способ закаливания – *закаливание воздухом.* С этой целью длительное время дети находятся на открытом воздухе с максимально открытыми частями тела (в зависимости от температуры наружного воздуха). Оно наиболее доступно и эффективно для детей раннего возраста. Закаливание происходит при максимальном пребывании ребенка летом на воздухе, где проводят игры, утреннюю гимнастику, занятия, а также организуют дневной сон и принятие пищи.

Воздушные процедуры с целью закаливания могут применяться либо в виде пребывания одетого ребенка на открытом воздухе (прогулки, спортивныезанятия), либо в виде воздушных ванн, при которых происходиткратковременное действие воздуха определенной температуры на обнаженную поверхность тела ребенка.

**а) *Прогулки на воздухе***

Проводятся в любое время года независимо от погоды. Длительность прогулок устанавливается индивидуально для каждого ребенка в зависимости от состояния его здоровья и возраста. Увеличение времени прогулок должно проводиться постепенно с учетом как перечисленных факторов, так и степени тренированности организма, а также температуры воздуха. Пребывание на воздухе целесообразно сочетать с активными движениями зимой – катанием на коньках, лыжах, а летом – игрой в мяч и другими подвижными играми.

**б) *Воздушные ванны***

Подготавливают организм к последующим закаливающим процедурам, например к закаливанию водой. Дозировка воздушных ванн осуществляется двумя путями: постепенным снижением температуры воздуха и увеличением продолжительности процедуры при той же температуре. Начинать прием воздушных ванн надо в комнате независимо от времени года при температуре не ниже 15-16 С, и только спустя некоторое время можно переходить на открытый воздух. Их принимают в хорошо проветренном помещении. Обнажив тело, следует оставаться в таком состоянии в начале курса закаливания не более 3-5 минут (в дальнейшем увеличивая время). При приеме прохладных и особенно холодных ванн рекомендуется совершать активные движения: гимнастические упражнения, ходьбу, бег на месте. После соответствующей предварительной подготовки можно перейти к приему воздушных ванн на открытом воздухе. Их нужно принимать в местах, защищенных от прямых солнечных лучей и сильного ветра. Начинать прием воздушных ванн на открытом воздухе надо с индифферентной температурой воздуха, т.е. 20-22 С. Первая воздушная ванна должна длиться не более 15 минут, каждая последующая должна быть продолжительнее на 10-15 минут.

***в) Утренняя гимнастика на свежем воздухе.***

Наиболее разнообразным и естественным способом является утренняя гимнастика, проводимая на воздухе и в помещении при открытых окнах и фрамугах.

Физкультурные занятия, в которые входят воздушные ванны, имеют свои особенности. При проведении их в помещении температура воздуха постепенно снижается через каждые 2 – 3 дня с таким же постепенным облегчением одежды детей.

Не следует допускать перегревания, для этого не надо кутать детей. В теплую погоду – дать детям побегать босиком (потом помыть ноги с мылом). В помещении необходимо обеспечивать нормальную температуру воздуха.

***Закаливание солнцем***

Влияние солнечной энергии благотворно сказывается на жизненно важных физиологических процессах организма: повышает обмен веществ и сопротивляемость организма к заболеваниям; улучшается самочувствие, сон, аппетит. Злоупотребление солнцем оказывает отрицательное действие на растущий организм ребенка.

***Солнечные ванны***

Солнечные ванны с целью закаливания следует принимать очень осторожно, иначе вместо пользы они принесут вред (ожоги, тепловой и солнечный удары). Принимать солнечные ванны лучше всего утром, когда воздух особенно чист и ещё не слишком жарко, а также ближе к вечеру, когда солнце клонится к закату. Лучшее время для загара: в средней полосе – 9-13 и 16-18часов; на юге – 8-11 и 17-19 часов. Первые солнечные ванны надо принимать при температуре воздуха не ниже 18°С. Продолжительность их не должна превышать 5 минут (далее прибавлять по 3-5 минут, постепенно доводя до часа). Воздушных ванн время приема солнечных ванн нельзя спать! Голова должна быть прикрыта чем-то вроде панамы, а глаза темными очками. Время проведения солнечных ванн 10 – 12 часов. Когда преобладают ультрафиолетовые лучи и относительно мало тепловых. Закаливать солнцем можно уже с одного года, при температуре + 20 С, 5 – 6 минут, затем увеличивая до 20 – 25 минут. Для более старших – 40 – 50 минут в течение дня. Пребывание детей под лучами солнца при чередовании с играми в тени, оказывает наиболее оздоровительное влияние, особенно в сочетании с купанием, обливанием или обтиранием.

Злоупотребление солнечными лучами может вызвать у ребенка ожоги кожи, перегревание, вялость, нарушение функций желудочно-кишечного тракта и другие явления. При появлении первых признаков, ребенка уводят в тень, поят его остуженной кипяченой водой, после чего он может продолжать спокойные игры в тени.

***Закаливания водой***

Существует несколько отдельных способов *закаливания водой*:

а) *Обтирание* - начальный этап закаливания водой. Это самая нежная из всех водных процедур. Его можно применять во всех возрастах, начиная с младенческого. Его проводят полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Обтирание производят последовательно: шея, грудь, спина, затем вытирают их насухо и растирают полотенцем до красноты. После этого обтирают ноги и также растирают их. Вся процедура осуществляется в пределах пяти минут.

б) *Обливание* - следующий этап закаливания. Оно бывает местное и общее. Местное обливание – обливание ног. Для первых обливаний целесообразно применять воду с температурой около + 30С, в дальнейшем снижая ее до +15С и ниже. После обливания проводится энергичное растирание тела полотенцем. Общее обливание надо начинать с более высокой температуры преимущественно летом, а в осенне-зимний период надо организовать так, чтобы вода охватывала, возможно, большую поверхность тела, спину, затем грудь и живот, затем правый и левый бок. После окончания - растереть полотенцем. Время под струей 20-40 секунд. Душ действует сильнее, чем простое обливание. Вода из душа оказывает массирующее действие, ощущается как более теплая, чем даже вода при обливании.

в) *Душ* – еще более эффективная водная процедура. В начале закаливания температура воды должна быть около +30-32°С и продолжительность не более минуты. В дальнейшем можно постепенно снижать температуру и увеличивать продолжительность до 2 мин., включая растирание тела. При хорошей степени закаленности можно принимать контрастный душ, чередуя 2-3 раза воду 35-40°Сс водой 13-20(С на протяжении 3 мин. Регулярный прием указанных водных процедур вызывает чувство свежести, бодрости, повышенной работоспособности.

При купании осуществляется комплексное влияние на организм воздуха, воды и солнечных лучей. Начинать купания можно при температуре воды 18-20°С и 14-15 °С воздуха. Для закаливания рекомендуется наряду с общими применять и местные водные процедуры.

г*) Обливание* стоп и *полоскание* горла холодной водой, так как при этом закаливаются наиболее уязвимые для охлаждения части организма. Обливание стоп проводится в течении всего года перед сном водой с температурой вначале 26-28°С, а затем снижая ее до 12-15°С. После обмывания стопы тщательно растирают до покраснения. Полоскание горла проводится каждый день утром и вечером. Вначале используется вода с температурой 23-25°С.

*д) растирание снегом стопы ног* (в зимнее время, старший дошкольный возраст). Группа сажается на скамейку и воспитатель, переходя от одного малыша к другому, растирает ножки каждому из детей. После растирания ноги ополаскиваются, вытираются насухо и делается массаж стопы.

Итак, закаливание как сложный условно-рефлекторный процесс требует многообразия способов. К наиболее распространенному и доступному способу можно отнести - закаливание воздухом.

Не менее важным является такой способ, как закаливание солнцем, оказывающий благоприятное влияние на организм ребенка, укрепляя общее его состояние, улучшая обменные процессы. Обтирание, обливание, душ, купание и закаливание в парной – это перечень способов водных мероприятий, которые также влияют на укрепление здоровья и активное поведение ребенка.

**Заключение**

Закаливание организма - это формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма, что приводит к снижению «простудных» заболеваний. Закаливание благоприятно действует на весь организм: повышают тонус нервной системы, улучшают кровообращение и обмен веществ. К минусам можно отнести лишь невыполнение принципов закаливания, в результате чего наступают различные нарушения в организме. С давних времен использовались и сейчас остаются основными и самыми действенными средства закаливания естественные силы природы: солнце, воздухи вода. Наибольший эффект наблюдается от контрастного закаливания, которое включает ножные ванны, обтирание, душ, закаливание в парной. Закаливание чаще всего рассматривается как процесс приспособления организма к меняющимся условиям погоды и климата. Но, говоря о закаливании как средстве физического воспитания, имеется в виду не только приспособление организма, происходящее под влиянием неблагоприятных условий. Закаливание следует начинать с самого раннего детства и продолжать в течение всей жизни, видоизменяя формы и методы его применения в зависимости от возраста. Оздоровительное значение воздушных, солнечных ванн, водных процедур, несомненно. Закаленные дети 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.

Предлагаемая система состоит из нескольких, постоянно сменяющих друг друга ступеней по оздоровлению. Начинаются они дома, с пробуждением, продолжаются в течение дня в детском саду и заканчиваются вечером перед сном. День у ребят в дошкольном учреждении начинается с утренней зарядки, которая регулярно проводится на свежем воздухе в облегченной одежде. В комплекс зарядки обязательно включаются несколько упражнений на дыхание. После зарядки в группе дети моют холодной водой лицо, руки, шею, ушные раковины, полощут рот и нос. В течение дня в помещении дети находятся в легкой одежде, босиком или раздеваются до трусиков. Температура в комнате поддерживается не выше 22-24°С.

Во время прогулок у детей облегченная одежда (преимущественно из хлопчатобумажных тканей), соответствующая погодным условиям и позволяющая детям активно двигаться и играть в подвижные игры. В детском саду дети спят в одних трусиках в хорошо проветренной спальне.

Центральным звеном закаливания является целая цепочка последовательных действий, которые можно выполнять как до, так и после дневного сна. Они проходят по следующей схеме:

1. ходьба босиком и легкий бег по «дорожке здоровья»;
2. пульсирующий микроклимат,
3. выход на землю или снег в трусиках,
4. обливание всего тела холодной водой.

Все это выполняется в течение 15 минут быстро, энергично и, конечно же, в сознательной, с элементами игры, форме. Перед этим с детьми проводится кратковременная настройка, которая направлена на создание хорошего эмоционального состояния.

В систему закаливания входят и занятия дома, иначе организм теряет тренированность системы теплорегуляции.

Важное место в системе закаливания занимает просвещение родителей. С этой целью необходимо информировать по этому вопросу, давая методические рекомендации и домашние задания по закаливанию и физическим упражнениям.

Исходя из вышеперечисленных принципов закаливания, строится вся основная работа в дошкольном учреждении. Учитывается индивидуальность каждого ребенка и подбирается подход к работе с ним. Так же к работе активно привлекаются сотрудники дошкольного учреждения, родители, врачи.

**Литература**

1. Артюхова Ю. Как закалить свой организм. Минск, 1999
2. «Здоровьесберегающие технологии в образовательно – воспитательном процессе» И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева. Москва «ИЛЕКСА», Ставрополь «Сервисшкола» 2001 г.
3. Ильинич В. И. Физическая культура студента, М., 2000

4. Лаптев А. П. Закаливайтесь на здоровье, М., 1991

5. Мильнер Е. Г. Формула жизни, М., 1991

6. Никитин Б.П., Никитина Л.А. «Резервы здоровья ваших детей», М.: «Физкультура и спорт», 1990

7. Попов С. Н. Лечебная физическая культура, М., 1978

8. Пономорев С.А. «Растите малыши здоровыми», М.: «Советский спорт», 1989.

9. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура. М.: «Академия», 2007

10. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. 4-е издание – М.: Издательский центр «Академия», 2008

11. Толкачев Б. С. Физкультурный заслон ОРЗ, М., 1988.

12. Тонкова-Ямпольская Р.В. «Ради здоровья детей», М., 1985

13. Щукина Н.П. Журнал // Дошкольное воспитание№ 4, 2011