**За здоровьем в природу или как вырастить «моржат»?**

Ст. воспитатель

МБДОУ ЦРР-д/с №75:

М.А.Запара

С 1991 года в МБДОУ ЦРР-д/с №75г. Белгорода практикуется использование нетрадиционного метода закаливание детей «Моржата». Основоположниками которого, в детском саду, стали моржи со стажем - воспитатели: Фролова Л.М. и Брыткова Т.М., заведующий: Калашникова С.А.

 

Жизнь ставит перед нами много разных проблем, но самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. Большое значение для сохранения и укрепления здоровья имеет закаливание.

Коллектив ДОУ осуществляет работу по воспитанию физически и психически здорового ребенка в тесном контакте с родителями, медицинской службой и специалистам, так как только совместными усилиями мы поможем ребенку ориентироваться в окружающем мире, правильно реагировать на те или иные жизненные ситуации, сделать процесс формирования здоровья радостным.

Процесс закаливания – это воздействие на организм комплекса природных факторов: воды, воздуха, снега, солнца с целью повышения выносливости организма к многообразным влияниям внешней среды и воспитание способности организма быстро и без вреда для здоровья приспособиться к неблагоприятным воздействиям средствами самозащиты.

За многолетнюю практику работы в детском саду, мы наблюдали, как стремительно резко ухудшается состояние здоровья современных детей, у которых уже при поступлении в детский сад отмечаются различные виды патологий. А ведь здоровье – самый драгоценный дар, который человек получает от природы, оно всегда расценивалось, как самое главное богатство. Поэтому мы решили вести работу по формированию привычек здорового образа жизни у детей дошкольного возраста посредством использования естественных природных факторов. Чтобы сохранить и укрепить здоровье в один из самых ответственных периодов их жизни – период дошкольного возраста.

Большинство родителей имеют смутное представление о закаливании (или вообще о нем ничего не знают) и практически ничего не делают для повышения защитных сил организма к действию неблагоприятных метеорологических факторов.

Более того многие родители из-за боязни простудить ребенка уже с первых дней его жизни начинают заниматься организацией пассивной защиты от простуды в виде укрывания, боязни открытых окон и проветривания помещения, страха промочить ноги, застудить уши и т.д. Такая «забота» о детях, попытка создания сверх комфортных условий не дает возможности для тренировки, совершенствования системы терморегуляции, что приводит к возникновению частых простудных заболеваний.

Врачи делают все, что в их силах, когда борются за здоровье ребенка, но что делаем мы сами для того, чтобы меньше болеть, а если уже заболели – побыстрее выздоравливать?!

Мы решили испытать на себе то, что есть в природе, закаливать организм естественными силами природы: солнцем, воздухом, водой, снегом. Приступили к закаливанию: ходили босыми ногами по мокрой траве, по мерзлой земле, по снегу, обливались холодной водой… Учились дышать, любоваться природой, ощущать себя частичкой Вселенной в этом мире…И – свершилось! Осознание того, что мы поступаем правильно, заполонило души. Мы решили за собой увлечь детей: потихоньку, поэтапно, с письменного согласия родителей, с ознакомления с литературой и тщательным анализом каждого проделанного шага.

Поначалу было страшно. Каждое утро мы, затаив дыхание, пересчитывали своих «моржат» и, только убедившись, что никто не заболел, успокаивались. А на следующий день все повторялось. Мы верили успех своих начинаний.

Закаливание детей начинаем с ясельной группы (по мере адаптации детей к условиям детского сада), так как чем младше ребенок, тем легче у него сформировать новые навыки и привычки, полезные для здоровья. Для того, чтобы эти навыки стали прочными, проводим закаливание последовательно и систематически. Малышей «моржат» умываем холодной водой, обтираем массажной рукавичкой все участки тела, приучаем ходить босыми ногами сначала по специальным дорожкам (ребристым и мокрым), затем по земле и, наконец, по снегу… и так постепенно переходим к обливанию холодной водой в любое время года, разрешая при этом даже не вытираться полотенцем.

 

Обязательное условие закаливания – физическая активность. Дети не стоят на холодной земле: они маршируют, произнося при этом веселые речевки, играют в подвижные игры. Каждый «моржонок» знает – природа помогает ему стать сильным и крепким. Он здоровается с ветерком, солнышком, деревьями, впитывает целебные токи земли и обливается холодной водой. Оздоровительные прогулки заканчиваем массажем ступней.

На наших глазах даже малыши со слабым здоровьем становятся сильнее перед лицом инфекции. Главное, чтобы процедуры приносили ребенку радость.

**Изменение состава групп здоровья:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Первая младшая группа (2-3 года) 2009 г. | | Подготовительная к школе группа  (6-7 лет) 2013 г. | |
| Группа здоровья | Количество детей | Группа здоровья | Количество детей |
| I | 7 | I | 12 |
| II | 10 | II | 7 |
| III | 3 | III | 1 |

**В результате проводимой оздоровительной работы с использованием нетрадиционного метода закаливания «Моржата» наблюдается снижение показателей заболеваемости:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2011 г. | 2012 уч. | 2013 уч. |
| Пропущено 1 ребёнком по болезни | | |
| 8,8 дня  (средняя группа) | 3,7 дня  (старшая группа) | 3,3 дня  (подготовительная к школе группа) |
| Средний показатель по ДОУ - 11,8 дн. | Средний показатель по ДОУ - 10,1 дн. | Средний показатель по ДОУ - 10 дн. |
| Среднетерриториальный показатель – 12,1 дн. | Среднетерриториальный показатель – 11,8 дн. | Среднетерриториальный показатель – 11,5 дн. |

Средний показатель пропуска одним ребенком по болезни за 3 года составил 5,3 дня; среднетерриториальный показатель составил – 11,5 дня.

**Показатели функционирования в группе «Моржат» составили:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2010 - 2011 уч.г.  (средняя группа) | 2011 - 2012 уч.г.  (старшая группа) | 2012 - 2013 уч.г.  (подготовительная к школе группа) |
| 81 % | 89 % | 93 % |

Средний показатель функционирования за три года составил 88 %.

На наш взгляд, закаливание играет важнейшую роль в здоровом образе жизни. Мощная, но кратковременная доза холода приводит к усилению обмена веществ. А это в свою очередь ведет к выработке внутри организма повышенной дозы тепла. Под воздействием холода происходит и стимуляция эндокринных желез, что ведет к повышению реактивности организма, то есть мобилизации всех защитных его сил. Поэтому – обливаться можно начинать практически в любом состоянии, даже в ослабленном и даже тогда, когда заболел. Чем холоднее вода, тем она лучше «пробуждает» организм и «выгоняет» болезни. Однако, необходимо знать, что длительное воздействие холодной воды на организм «оттягивает» энергию, а кратковременное – создает внутри организма длительную энергию и тепло.

 

Своих «моржат» мы считаем самыми закаленными в городе: им не страшны ни дождь, ни снег, ни метель. Мало того, они очень радуются, если на улице портится погода – тогда для них наступает настоящий праздник. Они не боятся промочить ноги, замочить рукавицы, реже болеют (или не болеют вовсе).

Помимо хорошего физического здоровья, наши «моржата» отличаются психической и эмоциональной уравновешенностью, хорошими интеллектуальными способностями, более цепкой памятью, отсутствием конфликтности и агрессии. Они уже уяснили, Вселенная – это мир вокруг, они научились разговаривать с птицами, деревьями и цветами и ценить глоток свежего воздуха. У детей автоматически выработалась потребность в ежедневных закаливающих процедурах.



**Приложение № 1.**

**Дозирование воздушных ванн**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Темпера-тура  воздуха  (в °С) | Неделя | | | | | | | | |
| 1-я | 2-я | 3-я | 4-я | 5-я | 6-я | 7-я | 8-я | 9-я |
| Продолжительность ( в минутах) | | | | | | | | |

Очень холодные:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| От - 7  до - 4 | 0,5 | 1 | 1,5 | 2 | 2,5 | 3 | 3,5 | 4 | 4,5 |
| От - 3  до - 1 | 0,5 | 1 | 2 | 2,5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 |

Холодные:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 - 4 | 1 | 1,5 | 2,5 | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 | 7 |
| 5 - 8 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

Умеренно холодные:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9 - 12 | 1,5 | 3 | 4,5 | 6 | 7,5 | 9 | 10,5 | 12 | 13,5 |
| 13 -16 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |

Прохладные:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 17-18 | 3 | 6 | 9 | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | 27 |
| 19-20 | 4 | 8 | 12 | 16 | 20 | 24 | 28 | 32 | 36 |

Безразличные:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 21-22 | 8 | 16 | 24 | 32 | 40 | 48 | 56 | 64 | 72 |

Тепловатые:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Свыше 22 | 16 | 32 | 18 | 64 | 80 | 96 | 112 | 144 | 144 |