**ЗАКАЛИВАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ**

Подготовила воспитатель

МБДОУ МО г. Краснодар

«Центр – детский сад № 233»

И.Н.Салацкая

 В системе воспитательно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении основное место занимает реализация системы эффективного закаливания. Научным обоснованием программы профессора Ю.Ф. Змановского является подход к закаливанию как тренировки системы терморегуляции. К сожалению, отсутствие знаний у персонала дошкольного учреждения и, тем более, у родителей приводит к неправильным представлениям о сущности и методах закаливания, чем и объясняется в значительной мере его частая недостаточная эффективность.

 Закаливание нужно рассматривать как систему оздоровительно-профилактических воздействий, реализуемую таким образом, чтобы каждый момент пребывания ребенка в детском саду и в домашней обстановке характеризовался как благоприятный для становления аппарата физической терморегуляции.

 Исходя из опыта работы для эффективного закаливания являются следующие условия:

* Наличие неперегревающей одежды детей на открытом воздухе и в помещении. Основное правило – соответствие погоде на данное время дня, а не по сезону. Мы объясняем родителям что Ребенок, находящийся на открытом воздухе, должен быть одет так, чтобы при отсутствии движений на короткое время он испытывал ощущение зябкости. В помещениях не следует одевать на ребенка шерстяных кофт и колготок, теплых шарфов, закрывающих уши. Одежда на улице и дома должна быть легкой, позволяющей двигаться без затруднений.
* Другим обязательным условием эффективного закаливания является поддерживание определенной температуры воздуха в помещениях, не превышающей +18, +20 С, так как при более высокой сверхкомфортной температуре механизмы физической терморегуляции не развиваются и создаются условия для возникновения респираторных заболеваний.
* Мы соблюдаем режим проветривания и влажной уборки.
* Хорошее закаливающее действие оказывается хождение босиком, но при соблюдении постепенности в интенсивности и продолжительности его применения. Мы используем коврик с шипами или с пуговицами метод «топтание». Закаливание начинаем в теплый период года при температуре +22 и продолжительности 3-5 минут.

 Таким образом, правильное использование теплозащитных свойств одежды, регулирование температуры воздуха в помещениях, хождение босиком – все это условия эффективного закаливания.

 Применение специальных температурных закаливающих процедур составляет сущность активного закаливания. Наряду с традиционными принципами их использования (систематичность и последовательность, учет индивидуальных особенностей ребенка и состояние его здоровья, наличие положительных эмоций у детей при процедурах и т.д.) выдвинут в качестве ведущего физиологически обоснованный принцип, заключающийся в применении контрастных, то есть не только холодовых, но и тепловых температурных воздействий. Несложный физиологический анализ показывает, что в таком случае аппарат физической терморегуляции получает возможность более адекватного воздействия с постоянно изменяющейся температурой окружающей среды. Предлагаются два основных метода закаливания, которые могут использоваться как в до-школьных учреждениях, так и в домашних условиях. Это контрастные воздушные ванны с постепенно увеличивающейся разницей температуры воздуха (начиная с 4-6, и до 10-15) в двух помещениях, когда дети перебегают из одной комнаты в другую. Наиболее действенным нетрадиционным методом закаливания является контрастный душ. Его методика схожа с вышеуказанной при двух-трех сменах теплой и холодной воды с постепенным увеличением разницы до 10-15 С.

 Отличные результаты можно получить при наличии в дошкольном учреждении оздоровительного комплекса – бассейна.

 Основу оздоровительного эффекта также составляют контрастные воздушные и водные воздействия, которые можно применять у детей, начиная с 3х-летнего возраста. Следует отметить, что само по себе плавание в бассейне детского сада не приводит к выраженному закаливающему эффекту, так как хорошие результаты в овладении навыками спортивного плавания достигаются в теплой (+27 +30 С) воде, поэтому после занятий рекомендуется провести процедуру контрастного душа.

 Циклические упражнения, особенно на открытом воздухе, выполняемые детьми в свободной неперегревающей одежде, обладают хорошим закаливающим эффектом.

 Традиционные методы закаливания, применяемые в нашем детском саду: обливание, полоскание горла - они взаимодействуют с видами и способами массажа, с различными методиками обучения дыханию. Особенности закаливания и оздоровления детей в группе заключается в реализации индивидуального щадящего подхода.

 Подробнее остановимся на использовании дыхательных упражнений и точечного массажа. Дыхательная система детей несовершенна, и чем меньше ребенок, тем уже все дыхательные пути, а слизистая оболочка, их выстилающая, очень нежная, легко воспаляющаяся, даже под воздействием частиц пыли; при этом и без того узкие ходы становятся еще уже и ребенку становится трудно дышать. Поэтому помещение, в котором находится ребенок, всегда должно быть хорошо проветрено. Потребность в кислороде велика, поэтому ребенок часто и поверхностно дышит.

 Вот почему в работе с детьми необходимо включать дыхательную гимнастику. Дыхательная гимнастика преследует следующие задачи:

1) повышение общего жизненного тонуса ребенка и его сопротивляемости;

2) закаленности и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы;

3) развитие дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшение кровообращения в легких, улучшение работы сердечнососудистой системы. Занятия рекомендуется проводить 2-3 раза в неделю, в облегченной одежде, в хорошо проветренном помещении при температуре воздуха +17 С, не выше, желательно в утренние часы, через 1 час после приема пищи. Продолжительность занятий от 10-12 мин. До 30 мин. В зависимости от возраста.

 Кроме дыхательной гимнастики, в детском саду хорошо применять точечный массаж, который повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Под действием точечного массажа организм начинает сам вырабатывать «лекарства», которые намного эффективнее и безопаснее таблеток, способствуя эффективному закаливанию. Для повышения сопротивляемости организма к простуде и заболеваниям верхних дыхательных путей рекомендуется проводить точечный массаж особых зон грудной клетки и лица. Точечный массаж каждый может делать сам. Взрослый может научить детей.