Сделать организм человека стойким, гибким и выносливым, обладающим высокой способностью к сопротивлению и борьбе с неблагоприятными условиями окружающей среды – такова задача закаливания.

Закаливание следует начинать с раннего возраста и продолжать всю жизнь, изменяя формы и методы в зависимости от возраста.

Закаляя детей дошкольного возраста, необходимо ставить перед собой следующие задачи:

- повысить стойкость организма в борьбе с заболеваниями;

-приучать чувствовать себя хорошо в различных меняющихся условиях;

-воспитывать потребность в свежем воздухе;

- уметь преодолевать трудности.

Наиболее широкие возможности для оздоровления предоставляются летом. Использование в полной мере таких естественных факторов природы, как солнце, воздух, вода, обогащение питания свежими фруктами, повышение двигательной активности – всё это благоприятно влияет на здоровье детей.

Закаливание в повседневной жизни сводится к следующему:

- обеспечение систематического проветривания помещений;

- рациональная одежда;

- длительное пребывание на воздухе;

- привычка к прохладной воде.

Чем легче одежда, чем меньше частей тела она закрывает, тем лучше привыкает кожа к колебаниям воздушной среды. В жаркую погоду лучше ограничиться однослойной одеждой. Не бойтесь оставлять детей в лёгкой одежде и более прохладные дни. Однако старайтесь постоянно контролировать, комфортно и по сезону ли одеты дети.

Хорошо закаляет детей и хождение босиком. На полянке во время прогулки не следует лишать детей этого прекрасного, в смысле закаливания, народного обычая. Но необходимо соблюдать осторожность, особенно в первое время, пока кожа подошвы ещё очень нежна и может легко повредиться.

Разнообразные подвижные игры в тёплое время года – прекрасное средство закаливания.

Неблагоприятная погода в весенние дни часто вынуждает детей к меньшей подвижности во время прогулок. Учитывая это, следует выбирать игры, которые могут быть проведены на ограниченном пространстве: бег по кругу («Карусель», «Кошки – мышки» )и др., ходьба по доске между начерченными линиями («Поезд», «Метро»), прыжки в длину с места («Через ручеек», «Не замочи ног») и др.

Тёплые весенние и летние дни дают возможность более свободного выбора игр (игр с мячом, бег на скорость «Кто быстрее к флажку?», «Чья команда скорее соберётся?»)

В летний режим эффективны экскурсии с учётом дальности расстояния, возраста детей и привычку к ходьбе. В младшем возрасте такие прогулки следует начинать продолжительностью не более 5-10 мин, а затем постепенно доводим их до 15-20 мин с небольшим отдыхом в середине пути. В среднем возрасте длительность прогулок постепенно увеличивается до 25-30 мин, а в старшем подготовительном даже до 35 мин. Кратковременный отдых в пути сменяется более продолжительным по приходу на место. Затем дети собирают цветы, играют, находят другие занятия по своему желанию.

Во время таких прогулок дети должны быть легко одеты, а это сберегает силы и закаливает. Не страшно, если детям иногда приходится пробежать по сырой траве, лужам или попасть под тёплый дождь это ещё больше повысит устойчивость их организма.

В летний период с целью закаливания применяют душ. Он действует сильнее, чем например, обливание или обтирание, так как здесь к температурному фактору присоединяется эффект давления струи. Вода, льющаяся из душа под напором, оказывает массирующее действие. Вода из душа ощущается как более тёплая, чем вода той же температуры при обливании или обтирании. Это поднимает тонус мышечной системы, увеличивает работоспособность, придаёт бодрость, способствует подъёму энергии.

Дозировка та же, что при обливании и обтирании: температура воды, не вызывающая чувства охлаждения вначале (примерно 33-32 С), с постепенным снижением её при тщательном контроле за реакцией детей. Но для данной процедуры снижение температуры происходит медленно. Время пребывания под душем 20-40 сек.

Душ используется и для поддержания чистоты тела ребёнка. В летнее время это особенно важно, так как открытые части тела легко загрязняются. Поэтому прежде всего нужно вымыть ноги и руки с мылом. С целью закаливания используйте и утреннюю гимнастику. В тёплую погоду гимнастика проводится на воздухе. После дневного сна проводится закаливающая зарядка в постели. Пробуждение детей проводите под звуки плавной музыки, громкость которой нарастает. Гимнастику начинайте с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Она включает такие элементы, как потягивание, поочерёдное поднимание рук, ног, пальчиковую и дыхательную гимнастику и для глаз. Главное правило – это исключение резких движений, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели 2-3 мин. Далее переходите к выполнению комплекса дыхательной гимнастики, что очень важно для профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей.

Для того чтобы вызвать у детей эмоциональный отклик, а также желание выполнять упражнения вместе со взрослыми, используются игровые упражнения, сопровождающиеся различными стихами. Приведу примеры таких комплексов гимнастики.

Самолёт.

1.И.п.: сидя, скрестив ноги. Смотреть вверх, не поднимая головы, и водить пальцем за про летающим самолётом (сопровождение глазами).

Пролетает самолёт,

С ним собрался я в полёт.

2. И.п.: то же Отвести правую руку в сторону (следить взглядом), то же в левую сторону.

Правое крыло отвел, Посмотрел.

Левое крыло отвёл,

Поглядел.

3. И.п.: Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом.

Я мотор завожу

И внимательно гляжу.

4. И.п.: о.с. Встать на носочки и выполнить летательные движения.

Поднимаюсь ввысь, лечу.

Возвращаться не хочу.

5. И.п.: о.с. Крепко зажмурить глаза на 5с, открыть (повторить (повторить 8-10 раз).

6. И.п.: Быстро моргать глазами 1-2 мин.

Дождик.

1. И.п. : сидя, ноги скрестить «по – турецки».

Капля первая упала – кап!

То же проделать другой рукой.

1. И.п. : то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы.

Мы на небо посмотрели,

Капельки «кап –кап» запели,

Намочились лица.

1. И.п.: то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги.

Мы их вытирали.

1. И.п.: о.с. Показать руками, посмотреть вниз.
2. И.п.: о.с. Поднять и опустить плечи.

Плечами дружно поведём

И все капельки стряхнём.

1. И.п.: о.с. бег на месте (повторить 3-4 раза).

От дождя убежим.

1. И.п. : о.с. Приседания.

Под кусточком посидим.

Интенсивное (нетрадиционное) закаливание ребёнка состоит из контрастных ножных ванн, обтирания, душа, а также сауны и русской бани.

Наиболее распространённый метод – контрастное обливание ног. Для этого в ванну ставят 2 таза, наполненные таким образом, чтобы вода покрывала ноги до середины голени. В одном тазике вода всегда одной и той же температуры (38 – 40 С), а в другом на первый раз 3-4 С ниже. Ребёнок сначала погружает ноги в горячую воду на 2 мин (« топочет» ими), а затем – в прохладную на 5-20с. Число попеременных погружений 5-6. Каждые 5 дней температуру воды во втором тазике снижают на 1 С и доводят до 18 -10 С. У здоровых детей заканчивают процедуру холодной водой, а у ослабленных - горячей.

Дома детям контрастные ножные ванны можно заменить контрастным душем: воздействие горячей воды (40-50 С) в течение 1 мин сменяется обливанием холодной водой с минимальной температурой 10-15 С в течение 10-20 с. Чередовать 5-10 раз.

Большое значение имеет врачебно – педагогический контроль и учёт работы по закаливанию. Без этого очень легко перейти грань, отделяющую полезное от вредного, переоценить силы и возможности детского организма или, наоборот. недооценить их, не использовать во всей полноте воспитательно – оздоровительного значения закаливания.

Итак, закаливание детей в летний период имеет свои особенности и во многом зависит от согласованности усилий основных участников образовательного процесса.