**Закаливание** — система мероприятий, повышающих выносливость организма к многообразным влияниям внешней среды и воспитывающих способность организма быстро и без вреда для здоровья приспособиться к неблагоприятным воздействиям средствами самозащиты.   
  
Правильно, в соответствии с возрастом построенный режим дня и его строгое выполнение — одно из важнейших условий для нормального физического и нервно-психического развития ребенка. В режиме дня следует предусмотреть время для проведения гигиенических и закаливающих мероприятий, родители должны придерживаться его и не нарушать (см. таблицу).   
  
Систематическое применение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, ванна, купание и др.) оказывает положительное действие на нервную систему, обмен веществ, всю жизнедеятельность детского организма.   
  
**Закаливание** допустимо только при полном здоровье ребенка; начинать процедуры можно в любое время года, но наиболее благоприятно для этого теплое время.   
  
Нельзя сразу подвергать детей сильным воздействиям холодного воздуха или воды, приучать к ним следует постепенно, медленно и тем более осторожно, чем моложе и слабее ребенок. Постепенность — одно из основных правил закаливания.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Процедура** | **Время проведения** | **Продолжительность** | |
| **до 3-х лет** | **3 - 7 лет** |
| Прогулка и игры на воздухе | Утром и днем | Осенью и зимой .не реже 2 раз по 2 ч; летом 6—8 ч | Осенью и зимой по 2—2,5 ч; летом как можно дольше |
| Дневной сон на воздухе | Утром или после обеда | Грудным детям 2—3 раза по 1,5—2 ч; старшим— 1 раз | 1 раз по 1,5— 2 ч |
| Воздушные ванны | Утром или после дневного сна | Осенью и зимой в комнате 2—3 раза по 2—15 мин и дольше; летом на воздухе 30—60 мин | Осенью и зимой в комнате, начинать с 5— 10 мин до 30— 60 мин 2 раза. В сочетании с гимнастикой, играми летом световоздуш-ные ванны 10— 60 мин и дольше |
| Солнечные ванны | В средней полосе 9—11 ч | Для детей старше года начинатьс 1— 2 мин до 20 мин (на все стороны тела) | 4—40 мин (на все стороны тела) |
| Обтирание | Рано утром или до дневного сна | 1—2 мин | 2—3 мин |
| Обливание | Утром после гимнастики, воздушной и солнечной ванны (летом) | 30—40 с | 40—90 с (в зависимости от возраста) |
| Душ | Утром перед едой или перед дневным сном | После 1,5 года по 30—40 с | Не дольше 90 с |
| Купание в реке, озере | 9—11 ч | После 2 лет по 2—6 мин | 6—8 мин |
| Массаж и гимнастика для грудных детей | Утром через 40—60 мин после еды | 1—2 раза по 5—10—12 мин в зависимости от возраста | ------- |
| Гимнастика | Через 20—30 мин после завтрака | 1,5—2 года по 8—10 мин; после2летпо 12—15 мин | 3—4 года по 12—15 мин, 5—6 лет — по 20 мин. До 7 лет по 25—30 мин |

Проводить закаливающие процедуры надо с учетом индивидуальных особенностей ребенка и его возраста. При этом большое значение имеет состояние здоровья, общее физическое развитие, тип нервной системы, самочувствие и настроение в данное время. При выборе мер закаливания необходим совет врача. Так, детям, страдающим, например, малярией, противопоказаны солнечные ванны, купание в реке; физически ослабленные — нуждаются в особой дозировке закаливающих процедур и т. д.   
  
Нужно внимательно присматриваться к тому, как ребенок переносит охлаждение, как действует на него жара. Здесь может иметь значение и возраст, и недавно перенесенное заболевание, и состояние нервной системы. Дети, очень чувствительные к охлаждению, нуждаются в особом подходе, в большей постепенности мер закаливания. Здесь необходим совет врача. Совсем отказываться от закаливания без особых причин не следует, так как для детей, резко реагирующих на охлаждение, оно как раз очень важно.   
  
Иногда ребенок плохо относится к закаливающим процедурам только потому, что изнежен, не желает выполнять то, что ему непривычно. В таком случае родителям придется проявить чуткость и настойчивость в воспитании привычки к закаливающим процедурам.   
  
Поскольку методика закаливания детей до 3 лет жизни и более старших неодинакова, опишем сначала закаливающие процедуры для малышей.   
  
**Умывание** — самый доступный в быту вид закаливания водой. Детям в возрасте полтора года рекомендуется ежедневно умывать не только лицо и руки, но также шею и верхнюю часть груди до пояса. Начинать надо тепловатой водой (30—32 °С), постепенно снижая ее температуру до комнатной, а затем использовать воду из-под крана. После умывания тело ребенка растирают махровым полотенцем до легкого покраснения. Вода для умывания на ночь более теплая (на 2° выше утренней).   
  
Традиционно принято после водных процедур растирать тело полотенцем до покраснения кожи. В последние годы ряд ученых, занимающихся вопросами закаливания, высказали мнение, что растирание кожи, повышая ее температуру, сокращает время действия охлаждения и снижает эффект закаливания. Так, согласно исследованиям А. К. Подшибякина, интенсивный самомассаж, так же как и растирание кожи, приводит к повышению ее температуры на 2—3 градуса и более по сравнению с исходной. Наша рекомендация растирать кожу после умывания или душа относится к детям, так как терморегуляция у них еще недостаточно развита и разогревание кожи в этом Случае поможет организму быстрее устранить последствия охлаждения.   
  
**Гигиенические ванны** с постепенно понижающейся температурой применяют детям первого месяца жизни. При этом достаточна температура воды 36—36,5°.   
  
В первом полугодии вода 35—36°, после 6 месяцев ее постепенно понижают и доводят до 32—33°. Детям в возрасте до года ванны с температурой воды ниже 30° не рекомендуются. Продолжительность этих процедур 3—5 минут, после чего ребенка вынимают из воды и, держа лицом вниз, обливают из кувшина водой, которая на 1—2 градуса холоднее, чем была в ванне. Такое обливание делают детям старше 6 месяцев.   
  
**Ножные ванны** — очень действенное средство закаливания, поскольку ноги, особенно стопы, наиболее чувствительны к охлаждению. Проводят их перед ночным сном. Воздействию подвергаются стопы и нижняя часть голени. Начальная температура воды для детей до 3 лет летом 33—35°, зимой — 35—36°. Постепенно снижая через каждую неделю температуру воды на 1 градус, доводят ее до 22—24° и ниже. Продолжительность процедуры 1—3 минуты. Ребенок в это время шевелит стопами, как бы переступая по дну таза.   
  
**Обливание ног** производится так. Ребенок садится на низкий табурет или детский стул, ноги ставит на деревянный брусок, положенный на дно таза. Воду льют из ковша или кувшина на нижнюю треть голеней и стопы. Длительность обливания 20—30 секунд. Температура воды вначале 27—28°, через каждые 10 дней ее снижают на 1—2 градуса. Конечная температура воды не должна быть ниже 18°.   
  
После ножной ванны, обливания или обмывания ноги вытирают досуха, затем растирают руками до легкого покраснения.   
  
**Общее обливание** — более сильная закаливающая процедура, которую можно делать детям начиная с 9—10-месячного возраста. Проводить обливание рекомендуется ежедневно в любое время года. Зимой процедуру можно начинать лишь после того, как уже проводили обтирания. Летом закаливание детей можно начинать сразу с обливаний.   
  
**Душ** можно применять детям только с 1,5-летнего возраста. Эта водная процедура тонизирует нервную систему ребенка, придает ему бодрость, положительно действует на аппетит и сон. Душ особенно полезен вялым детям с плохим аппетитом. Температура воды зимой должна быть не ниже 36°, летом — 33—35°. Постепенно (на 1 градус через каждую неделю зимой, а летом через 3—5 дней) ее снижают до 28°, а для детей 2—3 лет — до 25° и ниже.   
  
**Купание в реке, озере и море** — один из лучших способов закаливания детского организма летом, так как при этом сочетается воздействие воздуха, солнечного света, воды и движений. Под влиянием купаний улучшаются сон, аппетит, обмен веществ. Поскольку холодная вода оказывает на организм сильное действие, целесообразно начинать такие процедуры после небольшого курса обливаний или душа.   
  
Купать в озере, реке можно только детей, умеющих хорошо ходить (не раньше 2—3 лет), что связано с их безопасностью. В условиях средней полосы России лучше всего начинать купание при установившейся безветренной погоде и температуре воды в водоеме не ниже 22—23°, воздуха — 25—26°. Наилучшее время для купания от 10 до 12 часов утра. Купание натощак вредно, не следует делать этого и раньше чем через 1—1,5 часа после еды. Если дети прошли предварительную подготовку (обтирания, обливания), можно входить в воду и при более низкой температуре.   
  
Начинать можно с 2—3 кратковременных погружений в воду. Затем длительность купаний увеличивается до 2—-3 минут, а по мере привыкания — до 5—6 минут (в зависимости от температуры воды, воздуха и возраста детей). Ребенку разрешается купаться не чаще одного раза в день. Важно следить за тем, чтобы дети входили в воду неразгоряченными, но и не с охлажденным телом. Во время купания надо заставлять ребенка больше двигаться в воде и наблюдать за его состоянием. При малейших признаках охлаждения (бледность лица, синева губ, озноб) надо прекратить купание. После выхода ребенка из воды его следует растереть досуха, быстро одеть и отвести в тень.   
  
**Прогулки на свежем воздухе** отлично закаливают детей. Бояться, что ребенок может во время прогулки простудиться, не следует. Надо только приучить его гулять в любую погоду, ежедневно бывать на свежем воздухе. Одежда для прогулки в холодное время года должна быть достаточно теплой и легкой, чтобы не стеснять движений. Не забывайте брать с собой на улицу игрушки, лопатки, саночки и т. п., чтобы малыш двигался, бегал.   
  
Положительное влияние оздоровительных мероприятий, прежде всего, сказывается на физическом и нервно-психическом развитии ребенка. Об этом можно судить по тому, как он растет, развивается. Так, например, вес достаточно проверять один раз в неделю до и после процедуры закаливания, а контрольные, более тщательные, измерения следует делать через каждые 6 месяцев у врача, который оценит все показатели развития ребенка. Родителям, имеющим детей с избыточным весом, напомним, что стремление их поскорее добиться потери излишних килограммов при помощи чрезмерно активного двигательного режима, а также увеличения продолжительности закаливающих процедур, может привести к нервному срыву, переохлаждению малыша, простудным заболеваниям и т. п. При острых заболеваниях, плохом самочувствии ребенка закаливающие процедуры следует прекратить и обратиться к врачу, только он может оценить правильность проводимых вами приемов закаливания и вовремя дать нужный совет.   
  
Эффективность закаливающих процедур во многом зависит от правильности их выполнения, когда имеет значение любая на первый взгляд мелочь. Обязательное требование для взрослых, помогающих детям во время закаливания: руки должны быть чисто вымыты, ногти коротко острижены, кожа на ладонях мягкая и теплая. Жесткую кожу смазывают вазелином, холодные руки согревают, кольца, перстни обязательно снимают.   
  
Для детей постарше, хотя еще дошкольников, также широко используются всевозможные водные процедуры. Они удобны еще и тем, что позволяют дозировать температурный режим более точно, чем при воздушных и солнечных ваннах.   
  
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.   
  
Начинать закаливание водой надо с наименее резких воздействий — местных обтираний или обливаний, постепенно переходя к общим. 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.   
  
Общие водные закаливающие процедуры оказывают более резкое раздражающее влияние, чем местные, что объясняется прежде всего большей площадью холодово-го воздействия, поскольку вода соприкасается одновременно со всем телом, за исключением головы. Кроме того, при общих процедурах водой обливают и закрытые обычно части тела — грудь, живот, расположенные над органами интенсивной теплопродукции (печенью, сердцем, почками) и потому имеющие более высокую температуру. Специальными исследованиями установлено, что в условиях теплового комфорта температура кожи на груди у детей дошкольного возраста равна 34—34,5°. Поэтому начальная температура воды должна быть 33—34°. Постепенно она снижается в течение 2—3 недель при ежедневном применении до 26° зимой и до 24° летом.   
  
Воздух, солнечные лучи и воду необходимо широко использовать в повседневной жизни дошкольника круглый год. С этой точки зрения следует подходить к личной гигиене, режиму дня, набору одежды для детей, к помещению, в котором они живут.   
  
Использование тех или иных закаливающих мероприятий в большой степени зависит от сезона года. Конечно, в зимних условиях не приходится говорить о воздушных ваннах на улице или купании в реке. Между тем вполне доступны длительные прогулки при любой погоде, пребывание в помещении с открытыми окнами, форточками, частичные обмывания тела, воздушные ванны в помещении и т. п.   
  
Весна и лето особенно благоприятны для укрепления здоровья детей. Они должны как можно дольше быть на улице уже с первых весенних дней.   
  
Ребенка следует приучать мыть ноги прохладной водой. Общеизвестно, что летом ребенок должен вымыть йоги, перед тем как лечь в постель или обуться. Это элементарное правило гигиены. А вот закаливающее влияние систематического обмывания ступней часто ускользает от внимания родителей. Между тем это прекрасное закаливающее средство, которое действенно, как и все другие способы при систематическом применении. Нельзя пропускать ни одного дня, дети должны обмывать ноги независимо от погоды и от того, ходили они в этот день босиком или нет. Температуру воды следует постепенно снижать. Детей надо научить выполнению при этом основных гигиенических требований: мыть ноги в отдельном тазу, пользуясь мылом и мочалкой, насухо вытирать специально выделенным для этой цели полотенцем, надевать тапочки или сандалии так, чтобы не запачкать вымытых ног.   
  
Летом лучше всего мыть ноги на воздухе, это усиливает закаливающее действие. К тому же ребенку легче овладеть навыком самостоятельно мыть ноги, потому что он не опасается замочить пол.   
  
Нужно также научить детей ежедневно мыться прохладной водой до пояса. Ребенок моет с мылом руки до локтей, затем водой, набранной в пригоршню, последовательно обмывает руки до плеч (поочередно), лицо, шею, грудь и подмышки, обмыть спину придется помочь. По окончании мытья ребенок перекидывает через шею полотенце и быстрыми движениями (вначале с помощью взрослого) вытирает грудь, лицо, шею и т. д. Старшие дети быстро начинают умываться самостоятельно, младшим надо помогать.   
  
Дети очень любят воду. Летом в теплую погоду можно разрешить им побродить по дну мелкого ручья, поиграть на влажном берегу, строить из мокрого песка крепости, рыть колодцы, возводить плотины.   
  
Не страшно, если детям придется пробежать по сырой траве, лужам или даже попасть во время прогулки под теплый летний дождь — это еще больше повысит устойчивость их организма. Опасно только оставлять детей в мокрой одежде.   
  
**Хождение босиком** — один из древнейших приемов закаливания, широко практикуемый и сегодня во многих странах. К тому же происходит тренировка мышц стопы. Предохраняя от плоскостопия. Поэтому рекомендуется ходить босиком по скошенной траве, опавшей хвое в лесу и т. п. 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.   
  
Из специальных мер закаливания в летнее время используются воздушные и солнечные ванны, обтирания, обливания, купания в естественных водоемах.   
  
**Воздушные ванны** применяются с целью приучить детей к непосредственному соприкосновению всей поверхности тела с воздухом. При этом, кроме температуры, имеют значение влажность и движение воздуха.   
  
Жарким летом, когда дети весь день ходят только в трусиках, особой необходимости в приеме специальных воздушных ванн нет. Весной же, когда еще нет привычки к воздуху, и в прохладные дни, которые случаются и в летнюю пору, они очень полезны.   
  
Для воздушных ванн выбирают площадку, защищенную от ветра, проводить их можно на террасе, на открытом балконе. Детей раздевают догола или оставляют только короткие трусики.   
  
Вначале воздушные ванны продолжаются всего 3—4 минуты, постепенно увеличивая их продолжительность, можно довести до часа. Начинать процедуру лучше в тихую погоду при температуре воздуха не ниже 23—24°.   
  
Во время воздушных ванн дети должны быть в движении, в прохладные дни надо подбирать более подвижные игры, в теплые — спокойные. Можно предложить ребенку какое-нибудь интересное задание: бросать и ловить мяч определенное количество раз так, чтобы он ни разу не упал, прокатить деревянный обруч до конца дорожки, обежать 2—3 раза вокруг дерева, беседки и т. п.   
  
**Солнечные ванны** оказывают на организм дошкольников общее укрепляющее действие, усиливают обмен веществ, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям. В коже под влиянием солнечных лучей образуются вещества, богатые витамином D (противорахитическим), что улучшает усвоение солей кальция и фосфора, особенно важных для растущего организма. Пребывание на солнце полезно еще потому, что дети привыкают переносить тепловое действие солнечных лучей и чувствуют себя бодро даже в жаркую погоду.   
  
Но после продолжительного пребывания на солнце у некоторых детей может появиться слабость, раздражительность, иногда плохой сон. Поэтому необходимо внимательно следить за самочувствием детей как во время приема солнечной ванны, так и после нее.   
  
Место, выбранное для приема солнечных ванн, должно быть сухое. Ребенок ложится на подстилку так, чтобы тело было освещено солнцем, а голова находилась в тени (ее можно покрыть панамой). Продолжительность процедуры вначале 4 минуты, при этом ребенок меняет положение, подставляя солнцу спину, правый и левый бок, живот. Нерез каждые 2—3 ванны ко времени облучения прибавляется еще по минуте для каждой стороны тела. Постепенно длительность солнечной ванны можно довести до 25—30 минут.   
  
Через 2—3 минуты по окончании солнечной ванны ребенка надо облить водой с температурой 26—28° и устроить на лолчаса отдыхать в тени.   
  
**Обтирание** — наиболее мягко действующая водная процедура, которую можно применять не только здоровым, но и слабым детям. Выполняется процедура следующим образом. Смоченным концом полотенца или рукавичкой обтирают руки, шею, грудь, живот, ноги, спину, сразу же вытирая насухо до легкого покраснения. Температура воды вначале 30°, постепенно ее снижают, доводя до комнатной (табл. 2).   
  
**Обливание** — прекрасное средство закаливания, простое и доступное. Первоначально температура воды должна быть 30—32°, через каждые 3 дня ее снижают на один градус. Можно довести ее до 22—20° для детей младшего дошкольного возраста и до 18° — для 6—7-летних (см. таблицу).

**Примерная температура воды для влажных обтираний детей, градусов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Начальная | | Предельная | |
| Зимой | Летом | Зимой | Летом |
| 3—6 месяцев | 36 | 35 | 30 | 28 |
| 7—12 месяцев | 34 | 33 | 28 | 26 |
| 1 —3 года | 33 | 32 | 26 | 24 |
| 4—5 лет | 32 | 30 | 24 | 22 |
| 6—7 лет | 30 | 28 | 22 | 18 - 20 |

**Примерная температура воды для обливания детей, градусов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Начальная | | Предельная | |
| Зимой | Летом | Зимой | Летом |
| 9—12 месяцев | 36 | 35 | 30 | 28 |
| 1—3 года | 34 | 33 | 28 | 24 - 25 |
| 4—5 лет | 33 | 32 | 26 | 22 - 24 |
| 6—7 лет | 32 | 30 | 24 | 20 - 22 |

В теплые дни процедуру проводят на воздухе, в холодные, сырые или ветреные — в помещении. Для обливания можно использовать душ, садовую лейку или кувшин. Ребенок становится на деревянную решетку (чтобы не пачкать подошвы ног после обливания). Сначала он обмывает под струей воды руки (с мылом), лицо, слегка смачивая влажной рукой голову. Затем струю воды с высоты 40—50 сантиметров направляют ему на шею, минуя голову. Ребенок поворачивается, поочередно подставляя спину, бок, грудь и т. д. Вода должна широким потоком стекать по телу.   
  
**Купание в естественных водоемах** можно начинать при установившейся погоде, в тихий солнечный день, когда температура воздуха не ниже 25—26°, а вода не слишком холодная (сначала 22—23°). После того как дети привыкнут к купанию, его не следует отменять и при температуре воздуха 18°.   
  
Основные правила. Ребенок не должен купаться более одного раза в день, длительность пребывания в воде — не дольше 5—8 минут (начиная с 1—2 минут, постепенно увеличивая время). Если вода холодная, достаточно 2—3 раза окунуться и выйти. После купания надо хорошо вытереться, одеться, согреться движением (побегать), а потом отдохнуть в тени.   
  
Увлеченные купанием дети часто пренебрегают установленными правилами и от переохлаждения начинают зябнуть. А это не полезно для здоровья. Приучите ребенка выходить из воды по вашему требованию, не своевольничать в этом деле. Во время купания дети должны двигаться: прыгать, играть, делать плавательные движения.   
  
Часто задают вопрос, можно ли одновременно проводить с дошкольниками несколько способов закаливания.   
  
При выборе количества процедур и определении их места в режиме дня надо учитывать, во-первых, что сильно охлаждающие процедуры, охватывающие всю поверхность тела ребенка, можно назначать не чаще одного раза в день. Так, например, в тот день, когда дети купаются в реке, не следует проводить обливания. Это не значит, конечно, что в этот день не надо мыться до пояса или мыть ноги прохладной водой. Такие частичные обмывания летом являются скорее гигиеническим средством, таким же, как мытье рук и лица.   
  
Во-вторых, допустимо проведение воздушной и водной процедуры в один день. Это могут быть как самостоятельные мероприятия, например обливание до обеда, воздушные ванны во второй половине дня, так и связанные друг с другом: водная процедура после воздушной ванны.   
  
И наконец, не следует проводить перед сном сильнодействующие водные процедуры, например холодный душ. Они оказывают возбуждающее действие, которое очень полезно утром или днем, но не вечером.   
  
При разумном использовании естественных природных факторов дети за лето закаляются, становятся здоровее. Закрепить полученные результаты, сделать их стойкими можно лишь в том случае, если привычку к свежему воздуху и прохладной воде поддерживать в течение всего года.   
  
Осенью и зимой выбор специальных мер закаливания ограничен, и потому особенно важно проводить их последовательно и систематически.   
  
Основное оздоравливающее средство в холодное время года — это свежий воздух. Дети должны проводить на улице максимально возможное время.   
  
Приобретенную летом привычку мыться до пояса прохладной водой надо сохранить и в зимних условиях. С наступлением осени температура водопроводной воды начинает постепенно снижаться, создавая тем самым естественные условия для привыкания к холодной воде.   
  
Если же умывание до пояса начинается с осени как новое мероприятие, то водопроводную воду разбавляют теплой водой, доводя до 20—22° и постепенно снижают ее температуру.   
  
Не следует забывать также и обмывание ног прохладной водой. Делать это лучше вечером, чтобы ложиться в постель с чистыми ногами.   
  
**Закаливание носоглотки** можно проводить в любое время года. Детям 2—4 лет следует полоскать рот, а после 4 лет — горло кипяченой водой комнатной температуры с добавлением настоя ромашки или шалфея 2 раза в день — утром и вечером. На каждое полоскание используется 1/3 стакана воды. Для школьников температуру воды надо снижать через каждые 10 дней на 1—2 градуса и перейти, наконец, на температуру зимней водопроводной воды. Постепенно увеличивается и длительность процедуры.   
  
Рекомендуется также обтирание шеи во время утреннего туалета. Отправляя детей гулять, не укутывайте им шею. В сильные морозы рекомендуется защищать горло и миндалины от прямого воздействия холодного воздуха при дыхании. Для этого кончик языка надо прижать к внутренней поверхности верхних зубов, тогда холодный воздух будет обтекать язык, нагреваясь об него и щеку.   
  
Читатель, наверное, обратил внимание, что к дошкольникам мы отнесли детей до 6-летнего возраста, хотя многие из них теперь посещают школу. Однако физиология их организма осталась на прежнем уровне, это и позволило нам давать для них рекомендации по закаливанию в разделе, посвященном дошкольникам.

Пребывание дошкольников на свежем воздухе в летний период укрепляет и закаливает детский организм, оказывает положительное влияние на их всестороннее развитие.

Основная задача взрослых при этом как можно полнее удовлетворить потребность растущего организма в отдыхе, творческой деятельности и движении. Обеспечить необходимый уровень физического и психического развития детей поможет четко спланированная система мероприятий развлекательного, познавательного и оздоровительного характера.

Лето – удивительная и благодатная пора, когда детям можно вдоволь гулять, бегать и прыгать. Именно в этот период они много времени проводят на воздухе. И очень важно так организовать жизнь дошкольников, чтобы каждый день приносил им что-то новое, был наполнен интересным содержанием, чтобы воспоминания о летнем времени, играх, прогулках, праздниках и развлечениях, интересных эпизодах из их жизни еще долго радовали детей.

Успех летней оздоровительной работы с дошкольниками во многом определяется тем, насколько грамотно и своевременно подготовился к ней весь коллектив дошкольного учреждения. В помощь педагогам в методическом кабинете старший воспитатель должен подобрать необходимую справочную и методическую литературу, конспекты проведения досуга и развлечений, календарь летних народных праздников и т. д. Большую помощь воспитателям может оказать использование материала из опыта работы с детьми летом в предыдущие годы; специально составленная картотека подвижных, спортивных, строительно-конструктивных и дидактических игр с кратким описанием каждой из них; практические советы и методические рекомендации (например, Рекомендации по предупреждению детского травматизма в летний период).

Вооружить педагогов знаниями, необходимыми для полноценной воспитательной работы с детьми, помогут специальные семинары-практикумы "Организация опытно-исследователь­ской деятельности дошкольников в летний период", "Система закаливания летом", "Особенности организации детского творчества в летний период", "Организация подвижных игр на прогулке" и др.

На заключительном педагогическом совете в мае следует ознакомить педагогов с **основными задачами работы ДОУ в летний период:**

* создание условий, обеспечивающих охрану жизни и укрепление здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма;
* реализация системы мероприятий, направленных на оздоровление и физическое воспитание детей, развитие самостоятельности, инициативности, любознательности и познавательной активности дошкольников;
* осуществление педагогического и санитарного просвещения родителей по вопросам воспитания и оздоровления детей в летний период.

План летней работы детально обсуждается в коллективе детского сада, определяется роль каждого педагога в его выполнении. При этом учитываются пожелания и предложения воспитателей, специалистов, их творческие идеи, которые потом воплощаются в интересные мероприятия.

В качестве примера в приложении 1 представлен план летней оздоровительной работы на июнь – август для всех возрастных групп.

Учебные занятия в летний период не проводятся. Рекомендуется организовывать спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии и др., а также увеличивать продолжительность прогулок (в соответствии с СанПиН 2.4.1.1249­03 Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию, оборудованию и режиму работы дошкольных образовательных учреждений, п. 2.12.14). Любые виды детской деятельности (игра, труд, художественное творчество и др.) организуются на воздухе. Все это приносит дошкольникам много радости, улучшает их эмоциональное состояние, способствует умственной активности.

**Организация целевых прогулок**

Большое внимание в летний период уделяется всевозможным целевым прогулкам экологического содержания за пределы территории детского сада с детьми старшего дошкольного возраста. Это могут быть прогулки:

* на луг ("От рассвета до рассвета по лугам гуляет лето", "Зеленая аптека");
* к реке ("В речном царстве, в прибрежном государстве");
* в сквер ("Люби и знай родной свой край") и др.

**Цель** таких **прогулок** – способствовать умственному, нравственному, эстетическому и физическому воспитанию дошкольников на материале природного окружения, развивать любознательность, способность удивляться. С помощью взрослого дети учатся устанавливать простейшие закономерности и понимать взаимосвязи природных явлений. На каждой прогулке педагог учит замечать, наблюдать интересные явления природы, воспринимая окружающий мир всеми чувствами, воспитывает у детей способность любоваться зеленью травы, голубым небом, белыми облаками, радоваться пению птиц, жужжанию насекомых. Ожидание предстоящей прогулки и сама прогулка создают у ребенка радостное настроение.

В ходе прогулки полезно использовать разнообразные дидактические игры, например: "Угадай цветок по описанию", "Узнай дерево по листу", "Следопыты". Наблюдения можно сопровождать песенками, загадками, чтением коротких рассказов, стихотворений. Детям очень нравится самим сочинять загадки, стихи, сказки о цветах, насекомых, явлениях, происходящих в природе летом. Дошкольникам будет интересно узнать народные приметы.

Можно организовать соревнование "Кто больше заметит вокруг интересного и необычного", взять с собой фотоаппарат и по ходу прогулки фотографировать детей и то, что они наблюдают. После возвращения с прогулки воспитанникам необходимо дать возможность обменяться наблюдениями, нарисовать свои впечатления, смастерить поделки из природного материала, которыми можно будет украсить участок детского сада, оформить выставку детских работ. Знания, полученные детьми на прогулке, могут отражаться в лепке, аппликации, коллажах, в детском словотворчестве.

Интересно составить книгу о летних прогулках, которую дошкольники будут читать, рассматривать, показывать родителям и сверстникам из других групп. Над текстом обычно работают воспитатели и дети. Совместное издание могут украсить фотографии и детские рисунки.

Чтобы прогулка за пределы детского сада стала для воспитанников не только полезной, удивительной, неповторимой, но и безопасной, воспитателю необходимо соблюдать следующие **основные правила:**

* заранее наметить и проверить маршрут будущей прогулки, осмотреть участок, маршрут движения воспитанников с целью их безопасного пребывания за пределами ДОУ;
* определить, как можно использовать природные условия для упражнения детей в разных видах движений, где правильно организовать отдых, игру, наблюдение;
* чередовать виды деятельности в зависимости от плана проведения прогулки для предотвращения переутомления, перегрева воспитанников;
* принять во внимание физические возможности всех детей, заранее подготовить к прогулке новичков и дошкольников, физически недостаточно подготовленных (при этом необходим совет врача);
* организовывать пешеходные прогулки с детьми, начиная со старшей группы, на расстояние не более 2 км, продолжительностью 25–30 мин в один конец (для подготовительной группы – 40–45 мин в один конец);
* осматривать одежду, обувь воспитанников на соответствие погодным условиям перед началом проведения целевой прогулки;
* запастись свежей кипяченой водой в достаточном количестве для питья детям и др.

Накануне целевой прогулки заведующий ДОУ издает приказ, в котором оговариваются маршрут, сопровождающие детей лица, количество дошкольников в группе. Ответственные за сопровождение дошкольников проходят инструктаж с обязательной регистрацией в журнале инструктажей. В качестве примера в приложении 2 представлена Инструкция по охране жизни и здоровья детей при организации и проведении целевых прогулок за пределы детского сада в летний период.

**Организация творческих площадок**

Летом дети постоянно в движении, торопятся все узнать и успеть. Одна из важных задач педагогов – понять непредсказуемость и непостоянство интересов ребенка, увидеть в них закономерности его развития. Выявить интересы дошкольника к тому или иному виду деятельности позволяют специально создаваемые ситуации свободного выбора деятельности.

Для успешной реализации свободного художественного творчества детей старшего дошкольного возраста в летний период в нашем ДОУ функционируют пять творческих площадок. Их деятельность построена в форме увлекательной **игры-путешествия по мастерским-станциям:**

* "Театральная" – в гостях у Петрушки;
* "Художественная" – в гостях у веселой Кляксы;
* "Танцевальная" – в гостях у Непоседы;
* "Очумелые ручки" – гостях у Самоделкина;
* "Тестопластика" – в гостях у Мукосольки.

Мастерская-станция представляет собой специально организованное пространство: затененное место на территории детского сада, оборудованное столами, стульями, необходимыми материалами. Каждую станцию украшает оригинальная вывеска, детские рисунки, поделки, коллажи и фотографии. Воспитанники могут принять участие в работе любой мастерской, "купив" билет до заинтересовавшей их станции.

Каждой творческой мастерской руководит педагог, владеющий знанием прикладного характера, способный увлечь своим творчеством ребенка, ненавязчиво руководить свободной, самостоятельной деятельностью дошкольников.

Приобщаются дети к художественно-творческой деятельности поэтапно. Основная **цель** первого – **ознакомительного этапа** – актуализация художественно-творческих интересов детей.

Данный этап игры-путешествия предполагает знакомство воспитанников с разными видами художественно-творческой деятельности (изобразительной, театрализованной, двигательной и пр.) путем их презентации. Прибывающих на станцию детей встречают сказочные персонажи (специально изготовленные куклы), а затем ребята знакомятся с видом искусства. Педагоги демонстрируют дошкольникам произведения искусства, предлагая включиться в совместную творческую деятельность. Длительность первого этапа – две недели.

Основная **цель** второго – **ориентировочного этапа** – расширение круга интересов детей и предоставление им возможности проявить себя в различных видах творческой деятельности; помощь ребенку определиться со своими интересами и сделать выбор художественно-творческой мастерской.

Второй этап игры-путешествия предполагает организацию художественно-творческой деятельности старших дошкольников в ситуации свободного выбора студий. На этом этапе три раза в неделю в группах детей старшего дошкольного возраста объявляется "Час свободного творчества", в рамках которого ребенок может включиться в работу любой студии под руководством педагога. При этом каждый раз он может менять студии-станции, следуя своим интересам и потребностям, пробуя себя в том или ином виде художественно-творческой деятельности. Программа работы студий предусматривает возможность приобщения ребенка к работе на любом ее этапе. Задания, предлагаемые детям, носят занимательный характер, преследуют цель продемонстрировать особенности того или иного вида деятельности, увлечь ребенка одним из видов художественного творчества.

Занимаясь в творческих мастерских, дошкольники приобретают опыт творческой деятельности, удовлетворяют свои ситуационные интересы к определенному виду творчества. Длительность второго этапа – четыре недели.

Основная **цель** третьего – **профильного этапа** – создание условий для более глубокого освоения детьми определенного вида творческой деятельности и удовлетворения детских интересов в одном из них.

На данном этапе дошкольники включаются в работу той или иной художественно-творческой мастерской на основе самоопределения личных интересов. Педагогическим результатом данного этапа наряду с углублением интересов детей является развитие творческих художественных способностей воспитанников. В завершении работы творческих площадок проводится "Творческий отчет", в ходе которого дети демонстрируют свои достижения, организуется выставка детских работ, оформляются портфолио дошкольников. Длительность третьего этапа – шесть недель.

Эффективность работы творческих площадок во многом зависит от того, соблюдены ли следующие **условия**:

* разработано программное обеспечение и технологии организации художественно-творческой деятельности с учетом запросов и потребностей детей;
* реализован индивидуально-дифференцированный подход к личности каждого ребенка;
* осуществлен педагогический мониторинг художественно-творческой деятельности дошкольников;
* созданы специальные условия для организации различных видов художественно-творческой деятельности, обеспечивающие проявление самостоятельности, спонтанности, свободы выбора и самоопределения ребенка;
* использованы игровые формы стимулирования интереса к художественно-творческой деятельности.

Необходимо отметить, что характер интересов дошкольников во многом определяется педагогическим мастерством педагога-организатора художественно-творческой деятельности. Руководитель творческой площадки должен быть не только профессионалом, но и увлеченным, креативным человеком. Его задача заключается в обогащении художественно-творческого опыта дошкольников, создании среды для творческих проявлений. Педагог должен поддерживать, стимулировать и развивать свободное творчество детей, возникающее по их желанию и интересам.

Таким образом, системное и последовательное планирование работы в летний период поможет использовать это время во благо детей, расширить их кругозор, развить любознательность, воспитать бережное отношение к природе.

**Прием солнечных ванн для закаливания организма**

**Формировать систему закаливания в дошкольном учреждении важно с учетом не только возраста и состояния здоровья воспитанников, но и времени года. В летний период одним из элементов закалива­ния организма должны стать солнечные ванны.**

Временные противопоказания для приема солнечных ванн: острый период заболевания, обширное поражение кожи, тяжелые травмы.

Поскольку прием солнечных ванн осуществляется во время прогулки, их можно рассматри­вать как часть воздушных про­цедур. В то же время влияние на организм ультрафиолетового облучения должно строго дозироваться, поэтому солнечные процедуры относят к специальным закаливающим мероприятиям.

Рекомендации по приему солнечных ванн должен давать медицинский работ­ник дошкольного образовательного учреждения (далее - ДОУ), отмечая их в "журнале здоровья". Постоянных противопоказаний для проведения закаливания нет. Могут применяться лишь ограничения в дозе и длительности воздействующих факторов[[1]](http://www.mcfr.ru/bitrix/admin/iblock_element_edit.php?IBLOCK_SECTION_ID=-1&type=catalog&lang=ru&IBLOCK_ID=80&find_section_section=-1" \l "_ftn1" \o "). Продолжительность облучения индивидуальна для каждого ребенка: учитываются возраст, физическое 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.

**Правила проведения процедуры**

Для эффективности закаливающих мероприятий следует соблюдать ряд правил.

1. Ребенок должен быть здоров и положительно настроен на проведение процедур.

2. Лучшее время для пребывания детей под солнцем в летний сезон: в средней по­лосе - с 10 до 12 ч, на юге - с 8-9 до 11 ч.

3. Солнечные ванны можно принимать не ранее чем через 1,5 ч после еды и закан­чивать не позднее чем за 30-40 мин до еды. Данное условие важно соблюдать, т. к. в жаркую погоду угнетается секреция пищеварительных соков, ухудшается процесс переваривания пищи.

4. Воздействие на детей солнечных лучей необходимо увеличивать постепен­но, придерживаясь следующих рекомендаций:

* начинать прием солнечных ванн ранним утром или после полудня (косые лучи менее эффективны), а также в облачные дни (облачность способству­ет рассеиванию лучей);
* использовать отраженные лучи (в тени);
* изменять площадь обнаженной поверхности кожи (с помощью постепенно­го освобождения от одежды);
* варьировать продолжительность облучения.

В начале закаливания солнцем дети находятся под солнечными лучами недолго и пе­реносят процедуру спокойно. По мере увеличения ее продолжительности дошколь­никам сложно соблюдать неподвижность. Поэтому длительные воздушные и сол­нечные ванны, при которых дети должны спокойно лежать по 20-40 мин, практически неприемлемы и не полезны. В связи с этим закаливание здоровых детей солнечны­ми лучами, так же как и воздухом, следует сочетать с различными видами активной деятельности.

**Выбор места для приема солнечных ванн**

Местом проведения солнечных процедур в ДОУ может стать площадка для про­гулок. Важно, чтобы на ней примерно в равном соотношении были участки плот­ной тени, светотени и участки, беспрепятственно облучаемые солнцем. Затенен­ная площадь должна быть хорошо проветриваемой и сухой. Лучше, если тень создается не навесом, а листвой деревьев. На юге, где солнечный свет гораздо интенсивнее, рекомендуется высаживать деревья с густыми кронами. В северных районах деревья следует сажать реже, оставляя большую площадь для прямых солнечных лучей.

Если для защиты от солнца используется навес, то он должен быть полотняным или деревянным и обязательно с потолком. Слой воздуха между потолком и крышей навеса служит надежной тепловой изоляцией, что особенно важно для южных райо­нов. Навесы, крытые железом, непригодны: металл сильно нагревается на солнце, поэтому температура воздуха под таким навесом на несколько градусов выше, чем под открытым небом.

Не меньшее значение имеет поверхность участка. Наиболее благоприятен травя­ной покров: он хорошо предохраняет от пыли и не сильно нагревается. Нежелатель­но проводить оздоровительные процедуры на песчаных площадках, т. к. при ветре на них поднимается обильная пыль. Использовать участки, покрытые асфаль­том, для приема солнечных ванн запрещается. Избыточное тепловое излучение асфальтированной поверхности быстро приводит к перегреванию.

На площадках для прогулок воспитанников должны размещаться беседки, манежи и все необходимое оборудование для организации различных игр и физических упражнений с учетом возраста и развития детей.

**Порядок проведения закаливающих процедур**

Принимать солнечные ванны дети раннего возраста могут при температуре воздуха от +22 °C и отсутствии ветра. Сначала они должны находиться под солнцем в легкой одежде (трусах и рубашке, платье). В середине процедуры детей раздевают на 3-5­8-10 мин (постепенно, через 1-2 дня увеличивая время). Голова ребенка покрывается белой панамой. В теплую безветренную погоду солнечные ванны с использованием светотени можно принимать на каждой прогулке.

Закаливание солнцем начинают при облачном небе или в тени. Отраженные и рассеянные солнечные лучи действуют слабее прямых и концентрированных. К тому же в рассеянных лучах сравнительно мало (в отличие от прямых солнечных лучей) инфракрасного излучения, вызывающего перегревание организма.

Как минимум через неделю проведения прогулок в светотени детей старше 1 года можно выводить под прямые солнечные лучи. Одежда светлых тонов из натураль­ных тканей, а также белая панама с широкими полями защитят ребенка от пере­гревания и избыточного облучения. Взрослым необходимо внимательно следить, чтобы дети физически не перегружались; контролировать, чтобы поверхность тела каждого ребенка подвергалась облучению равномерно.

Продолжительность приема первых солнечных ванн, т. е. время пребывания детей на освещенных солнцем участках, должна составлять не более 5-6 мин.

Постепенно длительность непрерывного пребывания детей под солнцем может быть доведена до 10 мин 2-3 раза в течение прогулки (общая продолжительность 20-30 мин). Продолжительность перерывов между солнечными ваннами определя­ется индивидуально для каждого ребенка, зависит от его самочувствия и состояния здоровья.

Для защиты от перегревания очень важно поддерживать водный баланс организма. С этой целью во время прогулки в жаркую погоду ребенку следует пить кипяченую воду.

После облучения солнцем прогулка заканчивается спокойной игрой в тени, продол­жающейся 20 мин. Затем следуют умывание и общая водная процедура (обливание или душ). После водной процедуры детей необходимо тщательно вытереть. При пра­вильно дозированной солнечной ванне дети не должны испытывать переутомления.

Искусственное ультрафиолетовое излучение, которое еще несколько лет назад ши­роко использовали не только на Севере, но и в средней полосе России для профи­лактики рахита, в настоящее время многие специалисты рекомендуют либо вообще не назначать детям, либо применять крайне осторожно, учитывая возможное канце­рогенное действие.