Самый драгоценный дар, который человек получает от природы, - это здоровье.

Давно известно, что здоровье человека на 10-20% зависит от наследственности, 10-20% - от состояния окружающей среды, 8-12% - от уровня здравоохранения и 50-70% - от образа жизни. Здоровый образ жизни - это рациональное питание, занятие спортом, отказ от вредных привычек и многое другое.

Важную роль в здоровье человека играет закаливание. Рост числа часто болеющих детей в нашей стране за последние годы делает эту тему чрезвычайно актуальной.

Что же подразумевается под понятием закаливания?

*З****акаливание*** - это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию физических факторов окружающей среды (низкой и высокой температур, пониженного атмосферного давления и др.), важная часть физической культуры, а также профилактических и реабилитационных мероприятий. Закаливание является довольно сильным оздоровительным средством.

*З****акаливание организма*** можно определить, как систему процедур, способствующих повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, выработке условно рефлекторных реакций терморегуляции, с целью её совершенствования. При закаливании вырабатывают устойчивость организма к охлаждению и тем самым к простудным и некоторым другим заболеваниям.

**Основные принципы закаливания**

Чтобы достичь желаемого результата при проведении закаливающих процедур, нельзя пренебрегать теми принципами, которые выработаны практическим опытом и подкреплены медико-биологическими исследованиями. Наиболее важные из них - *систематичность, постепенность и последовательность* раздражающего воздействия, *учет индивидуальных особенностей, самоконтроль и комплексность* воздействия природных факторов.

Выбор закаливающих процедур зависит от ряда объективных условий: времени года, состояния здоровья, климатических, географических и социальных условий. Наиболее эффективным является использование разнообразных закаливающих процедур, отражающих весь комплекс естественных сил природы, ежедневно воздействующих на человека. Закаливающий эффект достигается не только применением специальных закаливающих процедур, но и включает оптимальный микроклимат помещения, в котором человек находится, и теплозащитные свойства одежды, создающие микроклимат вокруг тела.

Эффективность действия закаливающих процедур значительно повышается, если их сочетать с выполнением спортивных упражнений, а так же использовать воздействие сразу нескольких природных факторов одновременно.

Закаляя детей, мы ставим перед собой следующие конкретные **задачи:**   
- повышать сопротивляемость детского организма различным заболеваниями;

- развивать выносливость организма при изменяющихся факторах внешней среды;

- воспитывать у детей потребность в свежем воздухе, приучать их не бояться холодной воды и других факторов закаливания;

- воспитывать стрессоустойчивость.

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 – все это благоприятно влияет на здоровье детей.

**Основные виды закаливания.**

В социальном центре закаливание осуществляется путем включения элементов закаливания в повседневную жизнь детей и проведения специальных мер закаливания. Закаливание в режиме повседневной жизни сводится к следующему:

 а) создание привычки к широкому пользованию свежим наружным воздухом в помещении;

б) рациональная одежда;

в) длительное пребывание на воздухе независимо от погоды;   
г) воспитание привычки к холодной воде.

Применение закаливания несколько видоизменяется в зависимости от времени года, от возраста и индивидуальных особенностей детей.

         Все закаливающие процедуры должны проводиться ежедневно.

  С давних времен использовались и сейчас остаются основными и самыми действенными специальными средствами закаливания естественные силы природы: **солнце, воздух и вода**.

**Воздух**

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

Важной и исключительной особенностью воздушных процедур, как закаливающего средства, является то, что они доступны людям различного возраста и широко могут применяться не только здоровыми людьми, но и страдающими некоторыми заболеваниями. Указанный вид закаливания надо начинать с выработки привычки к свежему воздуху. Большое значение для 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. Закаливающий эффект воздуха на организм является результатом комплексного воздействия ряда физических факторов: температуры, влажности, направления и скорости движения ветра. По температурным ощущениям различают следующие виды воздушных ванн: горячие (свыше 30С), теплые (свыше 22С), прохладные (17-21С), умеренно холодные (13-17С), холодные (4-13С), очень холодные (ниже 4С).

Надо иметь в виду, что раздражающее действие воздуха оказывает влияние на 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.

Из специальных мер закаливания воздухом в нашем центре применяются:

- воздушные ванны;

- строгое соблюдение режима проветривания;

- дневной сон летом с доступом свежего воздуха, зимой в хорошо проветренном помещении;

- дыхательная гимнастика.

*Воздушные ванны* – это пребывание одетых по погоде детей на открытом воздухе (прогулки, спортивные занятия), одежда при этом должна допускать свободную циркуляцию воздуха, либо в проветренных помещениях или комнатах с открытыми окнами, при которых происходит кратковременное действие воздуха на обнаженную поверхность тела воспитанников.

Обнажив тело, следует оставаться в таком состоянии в начале курса закаливания не более 3-5 минут (в дальнейшем увеличивая время до 10-15 минут). При приеме прохладных и особенно холодных ванн рекомендуется совершать активные движения: гимнастические упражнения, ходьбу, бег на месте. В течение дня неоднократно предлагать детям походить босиком по покрытому и непокрытому полу.

Обязательны для детей прогулки на свежем воздухе два раза в день продолжительностью от 1,5 до 3 часов.

В отсутствии детей, за 30 минут до их возвращения, организуется сквозное проветривание групповой комнаты и спальни в соответствии с установленным графиком, в присутствии детей – угловое проветривание групповой комнаты и спальни. При этом строго следить за тем, чтобы дети не находились в непосредственной близости к открытому окну.

Организовывать дневной сон без маек, если температура в спальне составляет 18*°*  С и выше. Температура под одеялом достигает 38-39*°* С и проснувшись, ребёнок получает контрастную ванну с разницей в 18-20*°* С. Это отличный тренинг для терморегуляционного аппарата.

Тщательно следить за тем, чтобы дети на протяжении всего дня находились в облегчённой одежде *(при температуре воздуха не ниже 18-20° С)*.

*Дыхательная гимнастика.*

Дыхательные упражнения могут проводиться во время утренней и гимнастики после дневного сна или на прогулке. Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение (прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться). Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

Кроме того, дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями.

Дыхательная гимнастика прекрасно развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка и укрепляет защитные силы организма.

Если во время воздушной ванны становится холодно и появляется озноб, надо немедленно одеться и выполнить небольшую пробежку или несколько гимнастических упражнений, или же прекратить процедуру вообще. После воздушных ванн полезны водные процедуры. Время суток для проведения закаливания воздухом принципиального значения не имеет.

Аэротерапия противопоказана при острых инфекционных и гнойно-воспалительных заболеваниях, при хронических болезнях в стадии обострения, а также при органических нарушениях терморегуляции.

**Солнце**

Закаливающее значение действия солнца своеобразно. Солнце является сильно действующим средством закаливания. УФ облучение обладает большим биологическим эффектом: оно способствует образованию в организме витамина D, который оказывает выраженное антирахитическое действие; ускоряет обменные процессы; под его влиянием образуются высокоактивные продукты белкового обмена - биогенные стимуляторы. 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.

*Солнечные ванны* **–**один из способов закаливания. Но солнце может оказывать и отрицательное действие – ожоги, тепловые удары. Поэтому принимать ванны следует осторожно, лучше в движении и желательно утром, т.к. воздух особенно чист и ещё не слишком жарко, а также ближе к вечеру, когда солнце клонится к закату. Первые солнечные ванны надо принимать при температуре воздуха не ниже 18. Продолжительность их не должна превышать 5 минут, время воздействия увеличивать постепенно:

- для детей дошкольного возраста до 20-25 мин.

- для школьников до 30-40 мин.

Нужно опасаться перегревов, обязательно использовать головные уборы.

**Вода**

Вода обладает многими преимуществами в закаливании детского организма. Она является сильным раздражителем и при её применении можно скорее приучать организм к холоду, что способствует профилактике острых респираторных вирусных инфекций, благодаря стимуляции реакций иммунитета и совершенствованию процессов терморегуляции. У людей, устойчивых к низким температурам, теплообразование в организме происходит более интенсивно; лучшее кровоснабжение кожи уменьшает вероятность возникновения отморожений. Чувствительность к холоду понижается также и за счет некоторого утолщения рогового слоя кожи и отложения холодостойких жиров. Охлаждение даже небольших участков тела, как и общее переохлаждение, у людей, не привычных к холоду, ведет к расширению сосудов слизистой оболочки носа и носоглотки. У закаленных людей слизистая оболочка верхних дыхательных путей не реагирует подобным образом.

В качестве местных процедур закаливания водой в центре используются:

- утреннее и умывание в течение дня прохладной водой;

- полоскание рта прохладной водой утром и вечером во время чистки зубов и после каждого приема пищи для закаливания носоглотки, t° воды 23-28°, постепенно доводить до t° воды из крана водопровода.

- обливание ног после прогулки (20-30 секунд, начальная температура воды +30, затем постепенно до +18);

- хождение босиком после сна по «дорожке здоровья»;

- обширное умывание после дневного сна.

*Обширное умывание* включает в себя мытьё рук до локтя, растирание мокрой ладошкой груди и шеи. По окончании водной процедуры каждый ребёнок самостоятельно вытирается полотенцем. На практике это выглядит так:

Ребёнок должен:

- открыть кран с водой, намочить правую ладошку и провести ей от кончиков пальцев до локтя левой руки, произнести при этом: «Раз». То же проделать другой рукой;

- намочить обе ладошки, положит их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз»;

- намочить правую ладошку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз»;

- намочить обе ладошки и умыть лицо;

- вытереться полотенцем насухо.

Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т.д.

*Дорожка здоровья* – это метод солевого закаливания, он показан всем детям и включает в себя: массажный коврик с нашитыми пуговицами, ребристую доску, сухую дорожку из грубой ткани, мокрую солевую дорожку (ткань, смоченная в 10% растворе поваренной соли комнатной температуры). Дети ходят босиком по дорожке 3-5 минут. Важным моментом является то, что стопа ребенка должна быть обязательно разогрета, поэтому сначала дети проходят по массажным коврикам. Это является мощной комплексной закаливающей процедурой, так как происходит принятие воздушной ванны, воздействие холодом и раздражение биологических точек на подошвах, посредством массажа стоп. Механизм действия раствора: соль раздражает рецепторы кожи стоп, вызывая расширение периферических сосудов, рефлекторно усиливается прилив крови к нижним конечностям.

В качестве ещё одного способа закаливания в центре используется **самомассаж стоп** после сна и **бодрящая гимнастика**, а так же **контрастное босохождение.**

*Бодрящая гимнастика* выполняется после ночного сна. Дети выполняют упражнение «Киска просыпается»:

- Киска просыпается! (предложить детям вытянуться в кроватке, прогнуть спину, вытянуть вверх руки).

На коврике котята спят,   
Просыпаться не хотят.   
Вот на спинку все легли,   
Расшалились тут они.   
Хорошо нам отдыхать,   
Но уже пора вставать.   
Потянуться, улыбнуться   
Всем открыть глаза и встать.

Далее детям предлагается «поутюжить» себя ладонями: ноги от стоп к бедрам, руки от кистей к плечам.

*Самомассаж стоп* детивыполняют после дневного сна, лёжа в кроватях.

Благотворная роль массажа объясняется тем, что применяемые приемы, действуя на заложенные в коже, мышцах и связках нервные окончания, оказывают влияние на центральную нервную систему, а через нее на функциональное состояние всех органов и систем. Улучшаются кровообращение и питание кожи, мышц, усиливается выделительная функция сальных и потовых желез. Повышается работоспособность мышц - они лучше снабжаются кислородом и питательными веществами, быстрее освобождаются от продуктов распада. Увеличиваются эластичность и прочность связок, подвижность в суставах, ускоряется ток крови и лимфы. Все это ведет к тому, что человек после массажа чувствует себя бодрее, а процесс восстановления сил у него происходит быстрее.

По этой причине детям в течение дня периодически предлагается походить босиком по покрытому и непокрытому полу, на улице можно ходить по траве, песку, камням – это так называемое *контрастное босохождение.*

В заключение следует сказать, что систематическое применение закаливающих процедур уменьшает число простудных заболеваний в 2-5 раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их. Абсолютно у всех людей закаливание повышает устойчивость организма к простудным и инфекционным заболеваниям, усиливает иммунные реакции, обеспечивает тренировку и успешное функционирование терморегуляторных механизмов, приводит к повышению общей и специфической устойчивости организма к неблагоприятным внешним воздействиям. Именно поэтому закаливание входит в представление о здоровом образе жизни.

Длительные перерывы в закаливании ведут к угасанию, а то и полной утрате приобретенных защитных реакций. Обычно уже через 2-3 недели после прекращения процедур организм теряет устойчивость к простуде. Значит, перерывы недопустимы. Если же перерыв был, то закаливание возобновляется с «мягких» процедур. Очень важно выработать привычку к закаливающим процедурам, чтобы они со временем переросли в насущную потребность на всю жизнь. Действие закаливающих факторов должно ощущаться детьми, как естественное и приятное. Тогда их верными друзьями будут – солнце, воздух и вода