**Закаливание, как важнейшее средство укрепления здоровья.**

Есть два способа борьбы с болезнями: закаливание своего организма, чтобы болезнь не пристала, и лечение от этой болезни. Первый способ, конечно, медленнее, но зато гораздо надежнее.

                                   Л.Н.Толстой

 Как известно, **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**! Первые три факта изменить нельзя, а вот на образ жизни повлиять можно. Именно здоровый образ жизни + закаливание основа **моей системы.**

История знает множество примеров закаливания. По данным многих исследователей (Сперанский, Калюжная, Никифоров) закаливание детей снижает их заболеваемость в холодное время в 2-3 раза, повышает работоспособность. **Это подтверждает и моя 17 –летняя практика**. **Подтверждают эти данные и мои наблюдения.**

 Вместе с детьми мы научились без вреда, простуды и болезни, а только с пользой для организма переносить неблагоприятные внешние природные условия: не бояться солнца, холода, сырости, ветра и дождя. Мы купаемся с апреля по ноябрь в реке. Все это я делаю для детей и ради детей, и без поддержки родителей мне не обойтись. Вот некоторые отклики из родительских и детских сочинений о результатах моего труда:

 *«До школы (в детском саду) Андрюша очень часто болел ОРВи. Обливаться стал с 1-го класса, и с тех пор простудные заболевания его не беспокоили. Андрей стал по утрам легче вставать, лучше кушать, у него улучшилась память.*

*Считаем, обливание — нужная процедура, особенно детям.» (Родители Андрея Кравченко)*

 *«Мне очень нравилось закаливаться. Особенно я любила ходить на речку, ведь когда спускаешься с горы около воды, в лесу легкие наполняются свежим воздухом, настроение поднимается и становится очень весело. Этого я никогда не забуду». (Проскурина Н.)*

 *«Закаливание было одним из лучших моментов моей жизни. Я не болел. Был всегда бодр и весел». (Рубашкин С.)*

 Моя система оздоровления дает не только обычную закалку организма против холода и простуды, но и пробуждает развитие всех внутренних скрытых защитных сил организма, благодаря которым человек может без вреда и даже с пользой переносить любые неблагоприятные условия, предупреждать и побеждать любую болезнь.

 **Вот этот старт я даю своим детям**, совмещая процесс обучения и закаливания в начальной школе. Многие из них продолжают дальше это дело, но уже вместе с родителями, помогая мне с моими первоклашками. И так из выпуска в выпуск.

\* Я занимаюсь с детьми закаливанием систематически, изо дня в день, в течение всего года независимо от погодных условий и без длительных перерывов. Учитываю состояние организма каждого ребенка и характер его ответных реакций на применяемое воздействие. Особенно это важно для детей, страдающих хроническими заболеваниями сердца, легких и желудочно-кишечного тракта. При согласии родителей, закаливаю всех учеников класса.

\* Поддерживаю тесную связь со специалистами детской поликлиники. Прежде чем приступать к приему закаливающих процедур, обращаюсь к врачу.

 Важным фактором оценки эффективности закаливания является **самоконтроль**. Дети учатся самостоятельно следить за своим здоровьем, заполняя при этом дневники наблюдений. Самоконтроль проводится с учетом следующих показателей: общее самочувствие, пульс, аппетит, сон. Каждый показатель отображается в виде значка:

 Каждый день занятие я начинаю с бега на спортивной площадке и упражнений составленных по системе Т.А.Солдатовой «Минутки здоровья», которые выполняем на свежем воздухе.

 В зимний период во время пиков простудных заболеваний я провожу с детьми общеукрепляющий массаж по методике А.А. Уманской, после точечного массажа делаем «сброс». Занятие заканчиваем «потягиванием», энергичным умыванием теплом, близ поднесенных к лицу рук, и «выбрасыванием» усталости.

## Закаливание водой.

**По моей методике закаливания как начальный этап я применяю обтирание**. Дети обтираются полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Обтирание производим последовательно: шея, грудь, спина, затем вытираем их насухо и растираем полотенцем до красноты. После этого обтираем ноги и также растираем их. Всю процедуру осуществляем в пределах пяти минут. **Обливание** — следующий этап закаливания. Для первых обливаний я рекомендую применять воду с температурой около +30° С, в дальнейшем снижая ее до +15°С и ниже. После обливания проводить энергичное растирание тела полотенцем.

  Из своей практики закаливания я могу с уверенностью сказать: что определенные участки тела, например, стопы ног, горло являются особо чувствительными к охлаждению. Поэтому закаливать эти участки тела необходимо в первую очередь.
 **Закаливание стоп ног** осуществляю путем приема ножных ванн. Рекомендую детям ежедневно в вечернее время (за 1,5-2 часа до сна) стопы ног погружать в прохладную или холодную воду с последующим вытиранием их насухо (растирать не обязательно). Одно из эффективных средств, которое особенно нравится моим детям - хождение босиком по полу, земле, траве, которое одновременно является и массажем стоп. А далее идет любимая процедура.

 Мой опыт показал, что прежде всего – во всём нужна сноровка, смекалка, тренировка! Обливание ледяной водой - не исключение. Поэтому начинаю этот процесс постепенно. То есть, вначале обливания берём маленькое ведро ледяной воды и выливаем на ноги ниже колен. Делаем это неделю. Следующую неделю – ноги выше колен, от начала бёдер. Далее начинаем обливать бедро- бедро – живот. Через месяц ежедневных обливаний переходим к режиму бедро-бедро-плечо-грудь-плечо. А примерно через месяц- полтора обливаемся полностью.

 Набирая детей в группу, предупреждаю о том, что при прекращении закаливающих процедур, результаты достигнутые за несколько месяцев исчезнут за две-три недели. **Поэтому рекомендую детям и родителям не** **бросать закаливание!** Всю процедуру придется снова начинать с ног. Из всех приемов закаливания огромное удовольствие доставляет моим детям обливание и купание в реке, что повышает тонус, работоспособность, создает чувство бодрости.

 Я с детьми по дороге выполняю различные легкие физические упражнения подготавливающие их к купанию. Это легкий бег змейкой, быстрая ходьба спиной вперед, прыжки и т.д. На берегу реки продолжаем разминку в виде приседаний и отжиманий. Разогрев тело - купаемся в реке. Длительность купания зависит от погодных условий.       Желательно купание начинать при температуре воды не ниже 18-20 градусов. Заканчивать купальный сезон при температуре воды 12-13 градусов и воздуха - 14-15 градусов
      . Пребывание в воде вначале ограничиваю 4-5 минутами, а затем увеличиваю до 15-20 мин. и более. Можно купаться несколько раз в день. Не разрешаю входить в воду в сильно возбужденном, разгоряченном состоянии, сразу после физических упражнений, а также в состоянии озноба.
 Накинув полотенце, возвращаемся в школу. Обратный путь совмещаем с массажем и общением с природой.