**Закаливание**

*Материал подготовила инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории Артюхина Марина Владиславовна.*

Закаливание является одним из компонентов в профилактике ОРВИ.

В качестве основных средств закаливания используются естественные природные факторы:

-  воздух,

-  вода,

-  солнечный свет.

**Принципы закаливания**

Чтобы получить положительные результаты от применения закаливающих процедур, необходимо соблюдать основные принципы:

***Постепенность*** увеличения дозировки раздражителя. Постепенность заключается, прежде всего, в том, что первые закаливающие процедуры должны как по своей силе, так и по длительности вызывать минимальные изменения в организме, и лишь по мере привыкания к данному раздражителю их можно осторожно усиливать. Закаливание лучше начинать в летнее время года, когда температура воздуха выше, чем в другие сезоны, и колебания ее не бывают резкими.

***Последовательность*** применения закаливающих процедур. К водным процедурам и солнечным ваннам можно переходить после того, как ребенок привык к воздушным ваннам, вызывающим меньшие изменения в организме; к обливанию не допускать детей прежде, чем они не привыкли к обтиранию, а к купанию в открытых водоемах – раньше, чем с ними проведены обливания.

***Систематичность*** начатых процедур. Нельзя прерывать закаливающие процедуры без серьезных к тому оснований, так как при этом исчезают те приспособительные изменения или «механизмы», которые вырабатываются в организме в процессе закаливания, и тем самым чувствительности его к внешнему раздражителю снова повышается.

***Комплексность*.** Специальные закаливающие процедуры не дают нужных результатов, если они не сочетаются с мероприятиями в повседневной жизни ребенка, направленными на укрепление его организма (прогулки на свежем воздухе, утренняя гимнастика, регулярное проветривание помещений и т.д.), и если они не проводятся комплексно. Так, воздушные ванны желательно сочетать с подвижными играми, физическими упражнениями. Эти виды деятельности сопровождаются активными движениями, вызывающими потребность в глубоком дыхании, при котором площадь слизистых оболочек дыхательных путей, соприкасающаяся с воздухом, увеличивается. Кроме того, при движениях усиливается теплообразование, предупреждающее в прохладную погоду организм от переохлаждения. После того, как ребенок привыкнет к воздушным ваннам, хорошо их объединить с солнечными и водными процедурами, а в летнее время – с купанием.

***Учет индивидуальных особенностей ребенка****.* Прежде чем начать закаливание, необходимо тщательно изучить физическое и психическое развитие каждого ребенка. На основании данных медицинского обследования, педагогических наблюдений, сведений, полученных от родителей, воспитатель составляет характеристику ребенка. При проведении закаливающих мероприятий в детских учреждениях всех детей по состоянию их здоровья делят на 3 группы.

***Активное и положительное отношение детей*** к закаливающим процедурам. Результаты закаливания во многом зависят от того, как относятся к нему дети. Страх перед процедурами и, тем более, насильственное их проведение не будут способствовать положительному воздействию их не организм. Важно так продумать и организовать проведение процедур, чтобы они вызывали у детей положительные эмоции.

**Методы закаливания**

**«Игровые дорожки»**

«Игровые дорожки» используются в сочетании с контрастными воздушными ваннами после дневного сна для повышения двигательной активности, оздоровления детей раннего возраста.

«Игровую дорожку» обозначают в группе (спальне, игровой, раздевалке) импровизированными снарядами, спортивным инвентарем (лоток с галькой и водой, махровый коврик, ребристая доска, банкетка, лесенка и коврики – резиновые, шерстяные, теплые, холодные, сухие, влажные).

Инвентарь располагают так, чтобы дети всей группы могли заниматься одновременно, переходя от одного снаряда к другому, включая в работу все группы мышц.

**Хождение босиком**

Хождение босиком – действенный «исторический» метод, являющийся также хорошим средством укрепления сводов стопы и ее связок. Этот технически самый простой для реализации нетрадиционный метод закаливания.

Начинают хождение босиком при температуре пола не ниже 18°С. В начале, дети ходят в носках в течение 4-5 дней, затем – босиком по 3-4 минуты, увеличивая ежедневно время процедуры на 1-2 минуты и постепенно доводя ее до 15-20 минут.

Хождение босиком можно практиковать во всех группах, начиная со второй ясельной. Процедура очень физиологична и хорошо переносится детьми.

С детьми средних и старших групп можно приводить босиком утреннюю зарядку (в помещениях), физкультурные занятия, подвижные игры и т.д.

Главный смысл хождения босиком – закаливание кожи стоп к воздействию пониженных температур, главным образом, пола, земли.

**Воздушные ванны**

Издавна известны как средство закаливания воздушные ванны при температуре воздуха в помещениях в пределах 19-22°С. Постепенно температуру понижают путем проветривания до 17-18°С для детей в возрасте 1-2 года и до 15-16°С – для детей 2-3 лет. Начальную продолжительность ванн, равную 2-5 минуты увеличивают через 2-3 дня на 1-2 минуты, и доводят до 10-15 минут.

Важно следить за тем, чтобы ребенок не переохлаждался: при появлении «гусиной кожи» принятие воздушной ванны прекращается. Ежедневно можно проводить 2-3 воздушные ванны.

Обеспечение достаточной двигательной активности во время приема воздушных ванн является непременным условием их эффективности. Наибольшее оздоровительное значение имеют подвижные игры с циклическими физическими упражнениями (бег, прыжки, марш). Недопустимо принимать воздушные ванны, лежа на земле, даже в теплую погоду (при температуре воздуха 22°С).

Какая же во всем этом польза?

Во-первых, тренировку получают не только мышцы, внутренние органы, но и сосуды кожи. Они реагируют на изменения внешней среды (температуры, влажности), повышается устойчивость к сквознякам.

Во-вторых, через кожу происходит значительная часть газообмена. Значит, организму предоставляется дополнительная возможность «дышать».

Чтобы и дневной сон способствовал закаливанию, воздух в спальне должен быть постоянно свежим.

Надо постоянно воспитывать у детей спокойное отношение к этим процедурам, стимулировать появление положительных эмоциональных ощущений.

**Водные процедуры**

Водные процедуры, особенно *водные ножные ванны*, имеют большое значение в форматировании устойчивости организма ребенка к изменяющимся температурным условиям окружающей среды.

Ноги (нижнюю треть голени) опускают в сосуд с водой при температуре 33°С для детей 2-3 лет летом и при температуре 33°С зимой; для детей 4-6 лет соответственно при 32°С летом и при 33°С зимой. Продолжительность ванн от 2-3 до 4-5 минут. Каждую неделю температура воды понижается и доводиться до 18°С и ниже.

Контрастные водные ножные ванны проводят путем попеременного местного обливания ног водой из двух емкостей, имеющих контрастную температуру.

В начале ноги погружают в теплую воду на 1-2 минуты, затем – сразу в холодную на 10 сек. Постепенно время нахождения в холодной воде увеличивается до 15-20 секунд. По окончании процедуры ноги вытирают полотенцем и растирают до покраснения.

К эффективной водной процедуре в целях профилактики заболеваний носоглотки можно отнести *полоскание горла* прохладной водой. Данный вид закаливания применяется только после консультации врача и санации носоглотки.

Учить детей полоскать горло можно уже в возрасте 2-3 лет. Ребенок набирает воду в рот, прополаскивает сначала полость рта, повторив это не менее двух раз, каждый раз сплевывая. Затем вновь набирает воду в рот, закидывает голову назад и произносит протяжный звук «а-а-а». Температура воды 40-42°С.

Дети в возрасте 4-6 лет, уже умеющие полоскать горло, начинают эти процедуры при температуре воды 36-37°С. Каждые 2-3 дня температура воды снижается на 1°С и доводится до комнатной температуры. Вообще полезно вырабатывать у детей с раннего возраста привычку пить прохладную воду.

**Солнечные ванны**

«Куда редко заглядывает солнце, туда часто приходит врач», – гласит старая пословица. Целебные силы солнца изумительны. Солнечные ванны усиливают рост, улучшают обмен веществ, состав крови, защитные свойства кожи. Под влиянием солнечного облучения повышается работоспособность, улучшается настроение.

Но нужно помнить, что злоупотребление солнечными лучами способствует перегреванию организма, появлению вялости, головных болей, потере аппетита и сна. А чтобы солнце принесло только пользу необходимо соблюдать определенные условия.

1.  Солнечные ванны проводятся в дошкольном учреждении под руководством медицинского персонала.

2.  Во время приема солнечных ванн все дети должны иметь легкие головные уборы из светлых тканей.

3.  Дозирование времени легко контролируется.

4.  В первые дни продолжительность солнечных ванн не должна превышать 3-5 минут, и постепенно может быть увеличена до 30-35 минут. В первые дни солнечных ванн чувствительность кожи по отношению к солнечным лучам сравнительно высока. Проводить в это время различные мероприятия на свежем воздухе необходимо в затемненных местах.

5.  Известно, что оздоровительные действия солнечных лучей проявляются уже при таких дозах, которые не вызывают загара. Поэтому для закаливания нет нужды добиваться сильного загара.

Круглогодичное проведение системы закаливающих мероприятий у детей дошкольного возраста способствует повышению общего укрепления детского организма, снижению острой заболеваемости, улучшению нервно-психического развития воспитанников.