**Закаливающие процедуры как средство укрепления ребенка в условиях детского учреждения.**

Традиционно в нашей стране под закаливанием ребенка раннего возраста понимают выработку у него собственно противостояния охлаждению. Поскольку жара в средней полосе России нас не балует, противостояние жаре не столь важная проблема. На самом деле, поскольку механизмы закаливания универсальны, нам представляется, что проблема гораздо шире. Вырабатывая устойчивость к холоду, мы тренируем адаптационные механизмы ребенка вообще, тем самым повышая его стрессоустойчивость. Мнения о важности и необходимости закаливания настолько противоречивы, что родителям порой очень трудно разобраться в схемах закаливания. Приведем несколько примеров За ( pro)и Против (contra).За(pro)- Детей необходимо закаливать, и как можно раньше, буквально с первых дней жизни. Закаливание необходимо всем детям для повышения стрессоустойчивости, укрепления их здоровья. Закаленный ребенок болеет меньше, и каждое заболевание протекает легче, не смотря на то что сами закаливающие процедуры не могут полностью исключить заражение вирусной инфекцией. <<Мой ребенок закален. Иначе он болел бы чаще…>>. Раньше младенцев держали под форточкой, чтобы <<запустить>> их терморегуляционные механизмы. и т д . Против ( contra ) Детей надо закаливать, а всячески оберегать от малейшего охлаждения. Закаливание можно начинать и проводить далее только при полном здоровье детей. Никакого специального закаливания не требуется, так как есть масса препаратов, повышающих защитные силы организма ребенка. << Какое закаливание? Ребенок и так часто болеет>>. Раньше были другие дети. Если внимательно прочитать и то и другое, можно сказать: <<И вы правы и правы…>>. Даже при самом внимательном уходе немыслимо оградить ребенка от всех неожиданных перемен температуры, внезапных сквозняков, открытых форточек, ветра, дождя, сырости.

**Общие принципы**

Попробуем разобраться, почему именно дети нуждаются в правильной системе закаливания и что должны знать и делать взрослые, чтобы укрепить здоровье детей. Чтобы правильно закаливать ребенка, родители должны хорошо знать механизмы и принципы действия закаливающих факторов, методику и технику специального закаливания.

Закаливать – это значит систематически, многократно, дозировано воздействовать на организм теми факторами, которые часто являются причиной заболевания. Закаливание - это образ жизни! Некоторые особенности системы терморегуляции ребенка.

1. Недостаточная зрелость всех структур нервной системы ребенка приводит к тому, что теплорегуляция его организма еще очень несовершенна.

2.Кожа ребенка также отличается незрелостью и нежностью всех слоев, в частности мышечных. При переохлаждении у взрослого человека мышцы волосяных сосочков сокращаются, кожа становится << гусиной>> и поверхность, с которой уходит тепло, уменьшается. Ребенок способен на такую реакцию только с 2-2.5 лет.

3. Одной из ведущих реагирующих систем при закаливающих процедурах является сердечно - сосудистая. При воздействии холодового фактора на организм эта система проходит две фазы реагирования:

1) спазм (сужение) кожных сосудов.

2) расширение сосудов.

В настоящее время значительное число детей относятся к так называемой группе риска по тем или иным хроническим заболеваниям или имеют отклонения в состоянии здоровья ( например экссудативный диатез, или другие проявления аллергии, различные заболевания носоглотки.) Все эти отклонения могут быть причиной необычной сосудистой реакции, недопустимой при закаливании, например застоя крови в результате спастического состояния капилляров, которое проявляется в бледности кожи, дрожи, съеживании. Сколько бы разнообразных методик специального закаливания ни предлагалось, при организации системы необходимо знать основные принципы и методы закаливания любого организма.

**Методы закаливания**

1.Самый традиционный – метод постепенного увеличения силы раздражителя. Средство может быть любое – воздух, вода, солнце и т д. Постепенное увеличение силы раздражителя выражено либо в увеличении продолжительности его действия, либо в постепенном увеличении силы воздействия. Метод постепенного увеличения силы раздражителя обязательно приведет к хорошим результатам, но не сразу.

2. Метод – контрастный. У детей раннего возраста используется тепло -холод- тепло, а в дошкольном возрасте холод – тепло- холод.

3.Метод снижения температуры. В данном методе мы используем все принципы закаливания: систематичность, постоянство, учет индивидуальных особенностей ребенка, положительный эмоциональный настрой и др.

4. Метод интенсивного закаливания. Интенсивное закаливание подразумевает под собой методы закаливания, при которых возникает хотя бы кратковременный контакт обнаженного тела ребенка или части его тела (обычно закрытой одеждой) с интенсивными холодовыми (снег, ледяная вода, холодный воздух), тепловыми (вода, теплый воздух) факторами и факторами окружающей среды контрастной температуры (чередующиеся интенсивные холодовые и тепловые воздействия).

 **Основные принципы закаливания**

Систематичность

Нельзя закаливать ребенка << про запас>>.Только при постоянном подкреплении и тренировке в течение года можно достигнуть успеха от закаливания. Самая частая жалоба от родителей следующая: << Летом бегает босиком, не одевается, мокнет под дождем и никогда не кашляет. Зимой не вылезает из болезни.>> Это потому, что нарушены принципы систематичности. А без этого любая сосудисто–двигательная реакция угаснет, как угасают все условные рефлексы без подкрепления. Нужно приучать ребенка и не бояться холодной воды, ходить босиком, лепить снежки голыми руками.

Постепенное увеличения силы раздражителя

Каждая закаливающая процедура вызывает определенную реакцию. При воздействии холодной воды увеличивается глубина и частота дыхания. Если такой реакции нет, значит, температура снижена недостаточно ( не надо забывать, что у детей раннего возраста эффект может наступить на второй-третий день!) Если же, кроме учащения дыхания, появились признаки переохлаждения ( дрожь, << гусиная>> кожа, посинение губ ), то вероятнее всего, температура воды снижена слишком резко или преждевременно. Если сила воздействия не меняется, то постепенно возникает привыкание, т. е. силу нужно увеличивать. Чем сильнее воздействие, тем оно должно быть менее продолжительным.

Принцип учета индивидуальных и типологических особенностей ребенка.

Индивидуальный подход при закаливании – это учет возраста ребенка, характера, физического развития, состояния здоровья и условии жизни: не следует принимать процедуры после болезни, т к организм еще ослаблен и не может выработать защитную реакцию. Детям, отстающим в развитии, закаливающие процедуры тоже проводят более осторожно . Если ребенок поступил в детский сад, не следует спешить срочно закаливать его от всех болезней и неприятностей. В период адаптации организм находится в состоянии стресса, он более чувствителен ко всему, и реакция на любую новую закаливающую процедуру может быть антифизиологичной. В процессе роста и развития ребенка можно проводить различные закаливающие процедуры. Первое закаливающей процедурой в дет. саду является закаливание воздухом.

 **Закаливание воздухом**

Температура в помещении в котором находится ребенок 18-20 градусов. Прогулка; следим, чтобы правильно был одет ребенок на прогулку. Значит дать ему возможность двигаться свободно, при этом руки, ноги нос его должны быть теплыми. Спортивные занятия на улице, физкультурные занятия детей несколько отличаются от той, какой должна быть для прогулок или малоподвижных игр. В помещении на все время бодрствования детей можно оставлять в облегченной одежде ( гольфы, одежда с короткими рукавами ) не только летом но и зимой. Регулирование воздуха в помещении. Температурный режим, бактериальная и химическая чистота воздуха в помещении достигается сквозным проветриванием. Это важный прием закаливания. В помещениях дети находятся от 75% до 90% времени суток. Недостатком температурного режима помещений является его относительно строгое постоянство. Для того чтобы он способствовал закаливанию, оказывал тренирующее воздействие на организм ребенка, необходимо сделать его << пульсирующим>>. Это достигается сквозным проветриванием в отсутствии детей. Проветривание проводим: Утром перед приходом детей,перед занятием, перед возращением детей с прогулки, во время дневного сна, после полдника.

 **Ходьба босиком**

Ходьба босиком – это своеобразные сеансы точечного массажа. Как и все виды физической нагрузки или тренировки, закаливание ходьбой босиком должно быть постепенным и систематическим. Начинать лучше всего с хождения в теплой комнате. Для занятий очень хорошо использовать специальные резиновые коврики с шиповым рифлением. Зарядку в детском саду можно так же проводить с резиновыми ковриками. Используя этот коврик, можно перейти к бегу на месте и прыжкам. Повседневно массировать стопы.

 **Закаливание водой**

Обширное умывание. Открыть кран с водой, намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать "раз"; то же проделать левой рукой. Намочить обе ладошки, положить 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. Ополоснуть, "отжать" обе руки, вытереться 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. 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.

Полоскание горла прохладной водой. Все подобные закаливающие процедуры необходимо делать только после консультации с врачом – отоларингологом. Начиная с 2-3 лет можно научить ребенка, набрав в рот воды и закинув назад голову, произносить звук << а-а-а>>.У детей старше3-4 лет, умеющих полоскать горло, можно постепенно снижать температуру воды каждые 3-4 дня 1 градус и довести ее до 8-10 градусов.

**Закаливание солнцем**

Прогулка 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. 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. 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. 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.

Важно отметить, что проводя закаливание, следует постоянно помнить об индивидуальном подходе и состоянии здоровья детей. Как уже упоминалось выше, воспитатель группы ведет дневник закаливания, в котором ежедневно отмечается самочувствие ребенка и применяемые моменты закаливания. Если ребенок по какой–либо причине, в том числе и по болезни, пропустил посещение детского сада, то он по возвращении в первое время получает более слабые холодовые нагрузки. И 2–3 дня после болезни с ребенком не проводится интенсивное закаливание.

**Список используемой литературы**

1)Л.Г.Голубева И.А. Прилепина Закаливание дошкольника под редакцией В.А. Доскина Москва Просвещение 2007.

2)Л.П.Банникова Программа Оздоровления детей в ДОУ методическое пособие Москва 2008.

3) Ирина Киркина Здоровье – Стиль жизни Совреиенные оздоровительные процедуры в детском саду. Образовательные проекты; М: НИИ школьных технологий , 2008.

4) В.В.Голубев Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста.