*Государственное казенное общеобразовательное учреждение для детей – сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Дзержинская специальная (коррекционная) школа – интернат для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья»*

**Выступление на МО воспитателей**

**ДОКЛАД**

**на тему:**

**"Закаливание - путь к здоровью"**

Выполнила: воспитатель Шарова С.А.

Дзержинск

2013 г.

**

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,

 сделайте его крепким и здоровым:

пусть он действует, бегает, кричит,

пусть находится в постоянном движении»

Жан-Жак Руссо

**"Закаливание - путь к здоровью"**

**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 необходимо 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 2х-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.

**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.

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**

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.

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.

Закаливание является одним из общепринятых традиционных методов неспецифической профилактики ОРВИ. В основном - это воздушные и водные процедуры с постепенным понижением температуры. В реальной практике дошкольного учреждения трудно охватить процедурами одновременно детей всех групп, обеспечив при необходимости индивидуальные дозировки. Однако, в целом, традиционные подходы к закаливающим мероприятиям в среде пониженной температуры при правильной их организации могут дать определенный закаливающий эффект.

**Методика солевого закаливания**

Техника: Закаливание проводится после дневного сна под наблюдением воспитателя. Ребенок проходит босиком по фланелевому коврику, смоченному 10% раствором поваренной соли комнатной температуры. Топчутся на коврике в течение 2х минут. Затем дети переходят на второй коврик, стирая соль с подошвы ног, а затем переходят на сухой коврик и вытирают ступни насухо. Важным моментом при проведении закаливания является то, что стопа должна быть предварительно разогрета. С этой целью используется массажеры для стоп, пуговичные и палочные дорожки.

Механизм действия: Механический и химический через термо- и хеморецепторы кожи стоп ног. Солевой раствор раздражает хеморецепторы, вызывая расширение «игру», периферических сосудов стоп. Рефлекторно усиливается теплообразование, увеличивается прилив крови к нижним конечностям и стопам, длительное время сохраняется тепло. Механические действия возникают в результате раздражения биологических точек на подошве.

Оборудование: 3 фланелевых коврика,

а) с разнокалиберными нашитыми пуговицами,

б) с нашитыми палочками.

10% раствор поваренной соли температуры +10°+18°С 1 кг соли на 10 л. воды 0,5 кг на 5 л. воды 0,25 кг на 2,5 л. воды.

Данный метод закаливания доступен и прост, не требует больших материальных затрат и времени, доставляет удовольствие детям. А самое главное обладает выраженным эффектом, играет существенную роль в профилактике простудных заболеваний у детей.

Лаптев, А.П. Азбука закаливания [Текст]. – М.: Логос, 2003. – 96 с. 