**«Закаливание и оздоровление детей в детском саду»**

**Введение**

        В настоящее время здоровье является не только личной проблемой каждого человека, но и общественной. Особенно если этот вопрос касается маленького ребенка, в частности дошкольника. За охрану и укрепление его здоровья несут ответственность родители, педагоги, медицинские работники, и общество, в котором он живет и развивается.

     Дошкольное образование в нашей стране в последние годы уделяет много внимания оздоровлению дошкольника, так как здоровье детей напрямую связано с благополучием нашего общества. Статистика состояния здоровья маленьких детей на сегодняшний день не дает возможности смотреть в будущее с оптимизмом. Если не уделять должного внимания улучшению здоровья детей, то с возрастом процент заболеваемости будет только расти. Поэтому мы решили уделить внимание — закаливанию.

                        **Закаливание детей во второй младшей группе.**

          В нашей второй младшей группе (возраст детей 3-4 года) режим дня  направлен на закаливание организма ребенка и оздоровительная работа ведется постоянно и систематически. Все оздоровительные мероприятия выстроены в последовательную цепочку и равномерно распределены на весь день. Утро начинается с гимнастики. Она важна для закаливания организма, повышения работоспособности детей после сна и регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

         Прогулку организуем 2 раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом детей домой. Прогулка является мощным средством закаливания организма. Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 3-4 часов.  При температуре воздуха ниже минус 15 С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже минус 15 С и скорости ветра более 15 м/с.

Во время одевания на прогулку, следим, чтобы дети не надевали на себя много вещей. Переодевание для занятий также способствует закаливанию организма, так как некоторое время он получает воздушную ванну.

          После дневного сна проводим гимнастику пробуждения «По-будки». Дети в трусиках выполняют ряд упражнений. Это способствует закаливанию организма.

1.Гимнастика пробуждения в кроватке, включает постепенное пробуждение ребенка и упражнения для различных групп мышц. Дети постепенно просыпаются под звуки мелодичной музыки. Гимнастику начинаю проводить с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Музыка вызывает приятные, положительные эмоции. Воспитатель пробуждает каждого ребенка индивидуально, мягким поглаживанием, а затем мы выполняем 3-4 упражнения. Так создается постепенный щадящий переход от сна к бодрствованию.

          Упражнения проводятся из разных положений: лежа на спине, на животе, на боку. Комплекс упражнений разработан на год, меняется ежемесячно.

         Главное правило- это исключение резких движений, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение. Длительность гимнастики в постели 2–3 минуты.

          Далее дети переходят к выполнению комплекса дыхательной гимнастики, что очень важно для профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. Дыхательная гимнастика укрепляет дыхательную мускулатуру, улучшает кровообращение в верхних отделах дыхательных путей и повышает сопротивляемость к простудным заболеваниям, а также выносливость при физических нагрузках. Суть заключается в выполнении комплекса упражнений с носом.

         Для того, чтобы вызвать у детей эмоциональный отклик, а также желание выполнять упражнения вместе с воспитателем использую игровые упражнения, сопровождая их различными стихами.

         Далее дети переходят на ходьбу босиком, идут по дорожкам «Здоровья». Дорожки здоровья являются хорошим помощником в оздоровительной работе .  Известно, что на стопах расположено множество активных точек, стимулируя их, мы положительно воздействуем на процессы, происходящие в организме. При ходьбе босиком по «дорожке здоровья» мы производим своеобразный массаж стопы и тем самым тонизируем весь организм.

     Также мы  используем нестандартные дорожки для профилактики плоскостопия, сделанные своими руками : из бусин, губок для посуды, сетки, из меха , пуговиц,  камешков, жгутов и т.д. Здесь используется принцип смены различных видов поверхности для воздействия на все биологически активные точки ступней ног.
  Хождение босиком мы начинали при температуре пола не ниже 18 градусов. Вначале в носках (в течение 4-5 дней), затем полностью босиком по 3-4 мин. Ежедневно время процедуры увеличивали на 1 мин. и постепенно довели до 15-20 мин. Смысл хождения босиком заключается в закаливании кожи стоп, которое происходит главным образом под воздействием низких температур пола
 Затем проводим игры с предметами ( мех,  бумага, карандаши,  игры с прищепками), дети выполняют ряд упражнений, например: «Подними карандаш», «Собери фантики», «Прокати мяч» и т.д. Необходимо отметить, что игра проходит в совместной деятельности и это приносит детям много радости. Общение в процессе выполнения разных движений складывается значительно быстрее, бывает более продолжительным, приобщая малыша к деятельности вместе.

          Далее мы выполняем  упражнения. Ходьба, прыжки, наклоны, в зависимости от комплекса.Упражнения планируется также по 2-3 мин. Общей сложностью по 5-7 мин. В конце мы обязательно проводим упражнение на востановление дыхания.

          Так же с детьми три раза в неделю проводятся физкультурные занятия. Водные процедуры возбуждают нервную систему, поэтому их следует проводить после утреннего или дневного сна. Вытирание кожи после любой водной процедуры сухим полотенцем обеспечивает хороший ее массаж, способствует лучшему кровообращению, а следовательно и питанию. Умывание водой комнатной температуры оказывает на детский организм закаливающее влияние. Начинали  с воды температурой 30–32° и снижали ее каждые 2–3 дня на 2–3°. Уже через 10–15 дней дошли до комнатной температуры, затем до 16–18°. Это обеспечивает прекрасный закаливающий эффект и не создает опасности простуды.
  Дети с большим удовольствием выполняют водные процедуры. Сначала умывают лицо, кисти рук, затем  руки до локтя а после и до плечевого сустава.

Проводится влажное обтирание груди и живота.Так же применяются ножные ванны: обливание ног в течении 20-30 секунд, с постепенным снижением темпиратуры от 30 градусов, 1раз в неделю на 1 градус Цельсия до +10 градусов. Можно чередовать холодное и тёплое обливание.

          Необходимо отметить, что в течение всего оздоровительно-игрового часа происходит воздушное закаливание. Встав с постели, ребенок получает контрастную воздушную ванну, так как температура под одеялом приблизительно +38 градусов Цельсия, температура воздуха в спальной +19-20 градусов, температура в группе + 22-24 градуса.

          Процесс перемещения ребенка из спальни в группу, в туалетную комнату, обратно в группу. Таким образом, происходит смена температурного режима, что также является закаливающим фактором. Важно, чтобы продолжительность закаливающих процедур была не более 20 минут.

***Правильное закаливание организма может дать положительный результат только при соблюдении принципов:***

   Воздействие на организм раздража ющего фактора должно быть *постепенным*. Этот принцип очень важен, так как детский организм не обладает большой сопротивляемостью и применение сильных раздражителей, без предварительной, постепенной подготовки, может привести к отрицательным результатам. Закаливание детей даст наилучший результат, если устанавливается строгая дозировка и постепенное усиление раздражения. Лучше всего закаливание начинать в теплое время года.

Например: постепенное облегчение одежды в весеннее время, постепенное снижение температуры в водных процедурах, постепенное увеличение продолжительности солнечных ванн и т.д.

*Последовательность* применения закаливающих процедур. Сначала следует проводить воздушные ванны, а затем можно переходить к водным и солнечным. Следует сочетать закаливающие мероприятия с двигательной активностью детей, гимнастическими упражнениями, пребывание на свежем воздухе, соблюдение режима дня.

 ***Необходимо отметить, что осуществляя закаливание, необходимо соблюдать следующие условия:***

 *Регулярность.* Только это может обеспечить определенный успех. При этом начать нужно с беседы с родителями – они должны поддерживать эффект и в домашних условиях. Весь комплекс закаляющих мероприятий должен гармонично переходить из сада в дом, и из дома в сад.

Обязательно учитывается *состояние здоровья* и эмоциональное состояние ребенка. Ребенок должен чувствовать себя комфортно, не бояться, не плакать (во избежание негативной реакции закаливающие процедуры для детей должны проходить в форме игры) и при этом быть здоровым.

При организации оздоровительно-игрового часа весь контингент детей мы разбили на группы:

1. I группа.  Дети здоровые, ранее закаливаемые, степень нагрузки для них постоянно увеличивается.
2. II группа.  Дети здоровые, впервые приступающие к закаливающим мероприятиям, или дети, только что вернувшиеся с больничного.
3. III группа.  Дети, имеющие хронические заболевания, или дети, вернувшиеся в дошкольные учреждения после длительных заболеваний.

         В группе ведется журнал, в котором отмечаем, кто из детей, когда болел и на каком этапе закаливания произошел перерыв. Если ребенок не посещал детский сад из-за болезни или по другой причине, то следует снизить интенсивность закаливания (если перерыв составлял 10 и более дней – до начального уровня).

Все мероприятия, проведенные в детском саду, невозможно без участия семьи в этом процессе, таккак целый ряд оздоровительных мероприятий необходимо продолжать и в домашних условиях.Участие родителей очень значимо во всей работе дошкольного учреждения. В группах оформили стенды для родителей, регулярно проводим консультации, родительские собрания. Ведь только благодаря совместной деятельности педагогов и родителей можно добиться наиболее значимых результатов в решении проблемы – снижения заболеваемости детей, укреплению их здоровья.

  **Консультация для родителей**

**«Закаливание детей в домашних условиях»**

Многие родители замечают, что их ребенок, начав посещать детское дошкольное учреждение стал часто болеть. Предрасполагающими к этому факторами являются: обилие контактов с детьми и взрослыми больными острыми респираторными заболеваниями, незрелость защитных систем организма в дошкольном возрасте, неблагоприятное воздействие экологических факторов, неправильная организация режима дня, излишнее «укутывание» детей родителями по принципу «сибиряк тот, кто теплее одевается», недостаток в рационе витаминов и микроэлементов, отсутствие регулярных закаливающих мероприятий.

Все это создает угрозу для нормального физического развития ребенка и представляет серьезную проблему для родителей, как психологического плана, так и материального. Зачастую ребенок, пролеченный по поводу респираторной инфекции, вновь заболевает через короткий промежуток времени, не успев оправиться от предыдущего заболевания. В связи с этим мамы и папы, боясь простудить детей, не гуляют с ними в прохладную погоду, одевают излишне тепло, не проводят проветривание в квартирах, не умывают холодной водой. Но все их усилия не приносят успеха. В результате «тепличного» воспитания организм ребенка становится изнеженным, слабым. Нередко матери, разочаровавшись в традиционной медицине, в отчаянии обращаются к различного рода целителям и знахарям, с тщетной надеждой на быстрое исцеление.

Реального оздоровительного эффекта можно добиться с помощью регулярных закаливающих мероприятий, особенно, в сочетании с параллельно проводимой медикаментозной иммунокоррекцией, направленной на повышение защитных сил организма, следствием чего могут быть урежение и облегчение респираторных заболеваний, а в идеальной ситуации возникновение ОРВИ не чаще 1-2 раз в год.

Смысл закаливания в многократно повторяющихся однотипных нагрузках, чаще всего Холодовых, в результате чего вырабатывается тренированность в отношении этих нагрузок, включаются защитные реакции иммунной системы, а значит повышается и устойчивость к простудным заболеваниям, в первую очередь, а также отражается на всех других функциях организма - улучшаются аппетит и усвоение пищи, нормализация роста, повышается умственная и физическая работоспособность, появляется жизнерадостное настроение.

Родителям следует помнить, что тренирующий эффект закаливающих процедур сохраняется недолго, особенно у детей дошкольного возраста, это примерно 3-10 дней, тогда как для достижения этого эффекта необходим срок не менее месяца, а у ослабленных детей и более. Не следует форсировать усложнение закаливающих процедур, так как это может привести к срыву механизмов адаптации и появлению и возобновлению повторных заболеваний.

**Основными правилами закаливания являются следующие:**

**1.** Закаливающие процедуры следует проводить только в том случае, если ребенок здоров. Начинать можно в любой сезон года, но лучше летом.

**2.** Непрерывность. Если холодовой фактор воздействует на организм систематически, многократно, происходит выработка быстрой реакции кровеносных сосудов на влияние низкой температуры воздуха, воды. Напротив, хаотичность проведения закаливающих процедур, длительные перерывы уменьшают сопротивляемость организма, могут привести к противоположному эффекту.

**3.** Постепенность. Недопустимо, решив закалять ребенка, сразу обливать его прохладной водой, отправлять на прогулки в ненастную погоду легко одетым. Это непременно приведет к тому, что малыш простудится, а мать впредь будет бояться закаливания, как «огня». Начинать нужно осторожно, переходя к более сильным закаливающим процедурам постепенно.

**4.**Нужно считаться с индивидуальными особенностями ребенка. Например, легковозбудимые, «нервные» дети иногда плохо реагируют на холодную воду.

**5.** Постоянно следить за реакцией ребенка на закаливающие процедуры. Если во время обливания или приема воздушной ванны малыш дрожит, кожа у него становится «гусиной», значит к этой температуре он ещё не адаптирован. В следующий раз процедуру надо проводить, начиная с той дозировки, которая не вызывала никаких отрицательных явлений.

**6.** Нужно стремиться к тому, чтобы закаливание нравилось детям, воспринималось ими как забава.

**7.** При повышении температуры, насморке, кашле, жидком стуле - необходимо приостановить закаливание или проводить на щадящем уровне. Гипотрофия, анемия, рахит не являются противопоказаниями к закаливанию.

**8.** Приступая к закаливанию, создайте ребенку здоровые условия быта, нормальную психологическую атмосферу в семье, достаточный сон. Необходимо сквозное проветривание комнаты не реже 4-5 раз в день, каждый раз не менее 10-15 минут.

**9.**Детям 1,5 лет и старше нужно гулять не менее двух раз в день по 2,5-3,0 часа. Зимой, при более низкой температуре, время прогулки ограничивают. Детей с возраста 2,5-3 лет можно обучать кататься на лыжах, коньках, самокате, велосипеде. В летнее время не нужно запрещать игры в воде, ходить босиком по земле, по траве, по песку у реки. Большое значение имеет одежда: важно, чтобы она была по размеру, ребенок в ней не мерз и не перегревался. Все эти меры также обладают определенным закаливающим эффектом.

Специальными закаливающими мероприятиями являются: ультрафиолетовое облучение, гимнастические занятия, массаж, воздушные, свето-воздушные, водные процедуры, в том числе плавание, рефлексотерапия, сауна.

В различные возрастные периоды закаливание проводится разными способами, по принципу от простого к сложному.

**Методы закаливания:**

**1.** ***Воздушные ванны:*** зимой в комнате, летом на улице при температуре +22+28 С, лучше утром. Начинать можно с двухмесячного возраста, первое время по 1 минуте 2-3 раза в день, через 5 дней увеличить время на 1 минуту, доведя к 6 месяцам до 15 минут и к году до +16 С.

**2.** ***Закаливание солнечными лучами:*** лучше в тени деревьев, в безветренную погоду, при температуре воздуха не ниже +22 С. Начиная с возраста 1,5-2 года дети могут загорать в одних трусиках, продолжительность с 3 до 10 минут, увеличивая за 7-10 дней до 20-25 минут. Оптимальное время с 9 до 12 часов дня.

Недопустимо пребывание детей «на солнце» при температуре воздуха +30 С и выше, ввиду возможного перегревания.

**3.** ***Влажное обтирание***: проводится смоченным в воде и отжатым куском чистой фланели, один раз в день по 1-2 минуте. Начинать с рук - от пальцев к плечу, затем ноги, грудь, живот и спину до легкого покраснения. Температура воды в возрасте 3-4 года +32 С, 5-6 лет +30 С, 6-7 лет +28 С; через 3-4 дня снижают на 1 С и доводят до +22+18 С летом и +25+22 С зимой. По окончании ребенок должен быть тепло одет. В случае перерыва, начинают с сухих обтираний.

**4.** ***Закаливание ротоглотки:*** полоскание ротоглотки любой дезинфицирующей травой 3-4 раза в день ( лучше после посещения детского сада, школы, кинотеатра и т. д.). После приготовления настой разделить пополам, полоскать попеременно, один раз в неделю температуру во втором стакане снижать на 0,5-1 С. Начинать с температуры +24+25 С.

**5. *Ножные ванны***: обливание ног в течении 20-30 секунд водой температуры +32+34 С, с постепенным снижением один раз в неделю на 1 С до +10 С. Можно чередовать холодное и теплое обливание, по 3-6 раз. По окончании ноги растирают до розового цвета кожных покровов.

**6.** ***Общее обливание***: начинать с 9-10 месяцев, голову не обливать, при этом ребенок стоит или сидит. Температура воды в возрасте до одного года +36 С, 1-3 года +34 С, старше 3 лет +33 С. Постепенно снижая на 1 С в неделю, до +28 С зимой и +22 С летом. Длительность до 1,5 минут. После растереть тело полотенцем до розового цвета.

**7.** ***Душ:*** после 1,5 лет. Лучше утром по 30-90 секунд при температуре воды +34 С, постепенно снижая до +28 С зимой и +22 С летом.

**8.** ***Баня (сауна):*** начинать с одного захода на 5-7 минут на нижней ступеньке (полке), желательно одеть на голову ребенка шерстяную шапочку. В дальнейшем количество заходов увеличивается до трех раз. После каждого захода нужно охладиться в течение 10 минут, лучше под душем. В бане и после посещения её необходимо принимать небольшое количество ягодного морса или фиточая. Посещать баню можно с 2-3 летнего возраста. Противопоказано посещение бани детям с тяжелыми хроническими и врожденными заболеваниями.

**9.** ***Плавание:*** одна из самых эффективных форм закаливания. Сочетает в себе влияние воды, воздуха, температуры, двигательной активности ребенка. Можно начинать обучение с первых месяцев жизни, но под обязательным руководством опытного инструктора.

**10.** Эффективными мерами закаливания являются лечебная физкультура и массаж, которые должны проводить квалифицированные специалисты.

Закаливание можно проводить большинству детей, но предварительно следует обратиться к своему детскому врачу по месту жительства, желательно соблюдение определенной последовательности в наращивании закаливающих нагрузок. Особенно важно проводить закаливание при подготовке детей к посещению детского сада или школы.

**Добиться положительных результатов можно только при условии настойчивости и терпения требовательных к себе мам и пап, которые должны стать для своих детей примером здорового образа жизни**