

## **Закаливание детей – простые шаги к крепкому здоровью.**

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей.

Защитные механизмы детского организма до конца не сформированы.

Единственный и самый эффективный способ их тренировки – закаливание детей дошкольного возраста.

Единственное надежное средство закаливания - это тренировка, совершенствование, развитие врожденных защитных сил организма.

Нужно добиться их наилучшего действия.

**Закаливание - образ жизни.** Нельзя закалить ребенка раз и навсегда. Нельзя придумать таблетку или заварить траву, которая решит все проблемы. Значит, закаливать детей нужно постоянно и всем вместе - дома и в детском саду.

В системе физического воспитания детей дошкольного возраста закаливанию организма принадлежит большое место.

**Закаливание** - это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма ребенка ко всем неблагоприятным факторам внешней среды. Сделать человеческий организм гибким, стойким и выносливым, обладающим высокой способностью к сопротивлению и борьбе с неблагоприятными условиями окружающей его среды – такова *задача закаливания*.

Закаливание как фактор повышения сопротивляемости организма к различным метеорологическим условиям использовалось с древних времен. Древнейший русский летописец Нестор в X веке описывал, как начинал парить в бане и купать в холодной воде младенцев сразу после рождения. И так в течение нескольких недель, а затем при каждом нездоровье.

Скифы, по свидетельству Геродота и Тацита, купали своих новорожденных в холодной воде.

Якуты натирали новорожденных снегом и обливали холодной водой несколько раз в день.

Жители Северного Кавказа два раза в день обмывали детей ниже пояса очень холодной водой, начиная с первого дня жизни.

В обычаи народов России издавна входит использование естественных средств закаливания: длительные воздушные ванны, купание в холодной воде, русская баня, ходьба босиком.

Закаливание детей дошкольного возраста - это очень эффективный способ повышения иммунитета и улучшения естественных защитных механизмов.

Закаляя детей дошкольного возраста, мы ставим перед собой следующие конкретные задачи:

- повысить стойкость детского организма в борьбе с заболеваниями;
- приучить детей чувствовать себя хорошо в различных меняющихся условиях (в помещении и на воздухе);
- воспитывать у детей потребность в свежем воздухе;
- приучать детей не бояться холодной воды и других факторов закаливания, применяемых в повседневной жизни.

**Основные средства закаливания** – солнце, воздух, вода.

### **Закаливание солнцем**

Закаливающее значение действия солнца своеобразно. Солнце является сильно действующим средством закаливания. Солнечные лучи оказывают на организм общее укрепляющее действие, повышают обмен веществ в организме, лучше становится самочувствие, сон, кожа лучше регулирует теплообмен. Но солнце может оказывать и отрицательное действие. Поэтому надо к этой процедуре подходить очень осторожно. У младших детей особенно полезны солнечные ванны, но важен при этом индивидуальный подход. Проводить солнечные ванны надо в движении, но игры надо проводить спокойного характера. Солнечные ванны увеличиваются постепенно.



### **Закаливание воздухом**

Воздух - это среда, постоянно окружающая человека. Он соприкасается с кожей - непосредственно или через ткань одежды и со слизистой оболочкой дыхательных путей.



**Воздушное закаливание** предполагает двигательную активность на воздухе, двигательную активность в облегченной одежде и босохождение в комнате, сон при открытых фрамугах.

Ежедневные прогулки детей дошкольного возраста – эффективный метод закаливания детей. Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной систем, но и в крови возрастает количество эритроцитов и гемоглобина. На прогулках воспитателями проводятся спортивные и подвижные игры.

### **Закаливание водой**

Водное закаливание оказывает более мощное воздействие на организм по сравнению, например, с воздушными процедурами. Это связано с тем, что теплопроводность воды в 30 раз, а теплоемкость в 4 раза больше, чем воздуха. Существует несколько отдельных **способов закаливания водой:**

**Обтирание** - самая нежная из всех водных процедур. Его можно применять во всех возрастах, начиная с младенческого. Обтирание производится смоченной в

воде материей, ткань которой должна удовлетворять следующим условиям: хорошо впитывать воду, не быть слишком мягкой.

**Обливание** - бывает местное и общее.



### **Закаливающие мероприятия, для детей проводимые в детском саду:**

1. **Утренняя гимнастика** в хорошо проветренной группе или спортивном зале с включением упражнений дыхательной гимнастики. Проводится ежедневно с музыкальным сопровождением. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.

2. **Физкультурные занятия** направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.

3. **Прогулки** проводятся ежедневно два раза в день. Регулярное получение более насыщенного кислородом воздуха стимулирует кровообращение, улучшает аппетит, повышает мозговую активность ребёнка. Дети много двигаются, соответственно становятся более ловкими, подвижными, вырабатывают новые умения и навыки, укрепляется мышечная система, улучшается настроение.

4. **Подвижные и спортивные игры** проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.

5. **Физкультурные минутки** во время занятий снимают напряжение мышц, вызванное неподвижным состоянием, переключают внимание с одной деятельности на другую, успокаивают нервную систему и восстанавливают работоспособность детей. Физкультминутки, как правило, проводятся примерно в середине непосредственной образовательной деятельности в течение 1-2 минуты в виде игровых действий. Детям нравятся несложные упражнения, сопровождающиеся стихами и, по возможности, связанные с темой и содержанием деятельности.

Физкультминутки положительно влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы.

5. **Пальчиковая гимнастика** проводится ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Проводится в любой удобный отрезок времени.

6. **Дыхательная гимнастика** проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

7. **Гимнастика после дневного сна.** Упражнения воздействуют на все суставы, начиная с пальцев ног и заканчивая пальцами рук. Упражнения проводятся на все группы мышц.

8. **Умывание. Обширное умывание.**

9. **Самомассаж** - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Тонизирует весь организм. самомассаж проводится в игровой форме ежедневно в течение дня.

**Основные принципы закаливания.**

При закаливании надо руководствоваться определенными принципами, к числу таких относятся: **постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей ребенка.** Если не будут соблюдаться эти принципы, то закаливание будет носить случайный характер.