

## «Организация закаливающих процедур»

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы - здоровье. Недаром в народе говорят: "Здоровому - все здорово"! Об этой простой и мудрой истине следует помнить всегда. Здоровый образ жизни - это рациональное питание, занятие спортом. Важную роль играет и закаливание. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода.

**Цель закаливания** состоит в том, чтобы приучить организм ребенка давать быструю четкую реакцию на изменение метеорологических раздражителей.

Наибольший удельный вес заболеваемости детей дошкольного возраста составляют болезни верхних дыхательных путей, воспаление легких, грипп. В учреждениях, где закаливающие процедуры проводятся комплексно в течение всего года, дети меньше подвержены этим заболеваниям.

### **Виды закаливания.**

1. **Закаливание воздухом.** Воздух — наиболее доступное средство закаливания в любое время года. Систематическое пребывание ребенка на воздухе помогает организму выработать способность быстро адаптироваться к новым температурным условиям. Закаливание воздухом начинается с хорошей вентиляции помещения, в котором находятся дети.

Чистота воздуха в помещении достигается сквозным проветриванием, которое создает возможность многократной смены воздуха за короткий срок. Сквозное проветривание проводят кратковременно, 5-7 минут, в отсутствие детей. Самый благоприятный микроклимат для детей 3 – 7 лет, когда температура воздуха достигает 18-20<sup>°</sup>, для детей раннего возраста – 20 – 22<sup>°</sup>, относительная влажность – 40 – 60%, движение воздуха – не больше 0,2 м/сек.

**Хождение босиком** — хорошее средство для закаливания, укрепления и формирования свода стопы. В летнее время детей надо приучать ходить босиком по хорошо очищенному грунту (трава, гравий, песок). С детьми 5 — 7 лет рекомендуется проводить утреннюю гимнастику и физкультурные занятия сначала в носках, а потом и босиком.

*Закаливание воздухом во время сна.* После того как все дети легли, открывают окно или несколько фрамуг с одной стороны комнаты, чтобы не создавать сквозного движения воздуха. За 10 – 15 минут до подъема детей окно или фрамуги закрывают, и воздух в помещении довольно быстро нагревается до 16 – 18<sup>°</sup> С.

### **2. Закаливание водой.**

Водные процедуры могут быть местными (умывание, ножные ванны, обтирание или обливание до пояса) и общими (обтирание и обливание всего тела). Водные процедуры являются возбуждающим и тонизирующим средством, поэтому их следует проводить после утреннего или дневного сна.

### **3. Закаливание солнечными лучами.**

Солнечные лучи оказывают благоприятное влияние на организм только при правильном их использовании, в противном случае они могут причинить вред, вызвать тяжелые ожоги, заболевание глаз, обострение некоторых болезней. Поэтому солнечные ванны надо проводить осторожно, с учетом возраста и состояния здоровья детей. В дошкольных учреждениях закаливание солнцем осуществляется на прогулке, особенно в весенне-летнее время, при обычной разнообразной деятельности детей. Начинают со световоздушных ванн в тени деревьев, затем переходят к местным солнечным ваннам, для чего детям оголяют руки и ноги (на голове при этом должна быть светлая шапочка). Для проведения солнечных ванн игры детей организуют под прямыми лучами солнца на 5 — 6 мин, а затем ребят вновь уводят в тень. По мере появления загара солнечные ванны становятся общими, для этого воспитанников раздевают, оставляя их в трусах и майках.

#### **При проведении закаливания необходимо соблюдать:**

1. Осуществление закаливания при условии, что ребенок здоров.
2. Постепенность, которая осуществляется путем изменения условий, продолжительности отдельных закаливающих процедур и их дозировки.
3. Систематичность и непрерывность. Длительные перерывы в проведении закаливания ведут к постепенному угасанию выработанных условных рефлексов.
4. Учитывать возраст, состояние здоровья и индивидуальную реактивность ребенка. Для закаливания здоровых детей можно применять воду более низкой температуры, а для детей ослабленных, с повышенной нервной возбудимостью необходим более осторожный подход.
5. Разнообразие, комплексность средств закаливания. Длительное применение в целях закаливания какого-либо одного раздражителя повышает сопротивляемость только к данному раздражителю. Поэтому рекомендуется использовать разнообразные средства. Весьма полезно сочетание воздействий воды, воздуха и солнца и гимнастикой.

Чтобы правильно проводить работу по закаливанию организма ребенка, необходимо осуществлять контроль за проведением закаливающих процедур.