

Закаливание детей - путь к здоровью.

Закаливание - важное звено в системе физического воспитания, так как обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышает его устойчивость к воздействию внешней среды.

Различные закаливающие процедуры способствуют укреплению здоровья и снижения заболеваемости детей. С этой целью разработана **система закаливания, формы и методы**, а также изменения в связи со временем года, возрастом и особенностями состояния здоровья детей. В разработанную систему входит следующее:

1. Закаливание в повседневной жизни:

- организация теплового и воздушного режима в группе;
- рациональная одежда детей;
- соблюдение режима прогулок в течение года;
- гигиенические процедуры (умывание и обливание рук до локтя прохладной водой, полоскание полости рта кипяченой водой комнатной температуры).

2. Специальные меры закаливания:

- воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями;
- контрастное обливание ног;
- ходьба босиком;
- точечный массаж с целью профилактики простудных заболеваний.

Основные принципы и правила закаливания детей:

- систематичность и последовательность;

- учёт индивидуальных особенностей ребенка и состояния его здоровья;
- опора на положительные эмоции у ребенка при закаливании.

Для достижения цели воспитания здорового ребенка требуется решение следующих задач:

1. Помогать каждому ребенку осознать значение физических упражнений в закаливании и оздоровлении своего организма.
2. Воспитывать у детей потребность в систематических занятиях физическими упражнениями или каким-либо видом спорта.

Для решения этих задач необходимо:

1. Знакомить детей со строением тела и внутренними органами (это помогает ощущать, осознавать двигательный процесс в целом и отдельные этапы).
2. Учить владеть своим телом в движении.
3. Систематически, начиная с младшего возраста, учить детей самостоятельно и осознанно регулировать физическую нагрузку, чередуя её с расслаблением и восстановлением сил (через дыхательные упражнения).
4. Заинтересовать детей и вызвать у них желание заниматься конкретными упражнениями.
5. Учить сочетать движения с ритмом музыки.
6. Учить переносить полученные умения и навыки в свободную двигательную деятельность, обогащая и творчески развивая её на спортивных праздниках досугах.

Солевой метод закаливания.

Заключается он в том, что дети перед сном или после сна проходят по резиновому коврику с шипами, затем по грубой мешковине, смоченной в солевом растворе, вытирают ноги о сухой полотняный коврик, выполняя 4-6 шагов на каждом этапе, затем обуваются. Этот метод закаливания не имеет строгих противопоказаний для детей любой группы здоровья.

Перед проведением солевого закаливания (после сна) можно проводить:

-гимнастику в постели;

-самомассаж голеностопных суставов, рук и грудной клетки с помощью массажной щетки или рук;

-с использованием пуговичных ковриков, природного материала (песок, керамзит, ракушка, косточки от фруктовых деревьев) в целях профилактики плоскостопия;

-комплекс гимнастических упражнений или подвижные игры (под музыку).

Структура закаливающих мероприятий строится с учетом заинтересованности детей в целенаправленной двигательной деятельности. Для этого используется частая смена движений с разной физической нагрузкой, разным темпом, под музыку разного характера. Всё это позволяет сохранять у детей (даже 3-летних) интерес к двигательной деятельности в течении 30 минут.

При этом необходимо придерживаться следующих **принципов**:

-доступности и постепенности - от простого к сложному;

-повторяемости и систематичности;

-активности взрослого и детей.

Основными средствами для закаливания могут служить и естественные факторы, которые необходимы для жизни и здоровья: воздух, солнце, вода.

Воздух.

1. Постоянные прогулки, физические упражнения, подвижные игры на свежем воздухе (улице) в любую погоду.

2. Ежедневно следует часто в присутствии детей открывать в прохладное время, зимой (при тихой погоде) форточки, на короткое время снижать температуру, постепенно довести до 15 - 14 гр., затем закрывать их. Таким образом, дети будут привыкать к более низким температурам.

3. Воздушные ванны. Зимой ежедневно (или через день) до завтрака или после дневного сна дети сначала в майках, а затем в одних трусиках принимают воздушную ванну в сухой, теплой и предварительно хорошо проветренной комнате (необходимо следить за тем, чтобы не дуло с пола). Первые сеансы при температуре в комнате 20-18 гр., постепенно снижая до 15-12 гр. Продолжительность от 1-3 мин., до 15 мин. Во время воздушной ванны все дети делают энергичные движения (подвижные игры, физкультурные занятия, упражнения). В теплое время года - в тени, продолжительность от 15 мин. до 1 часа. Систематическое применение воздушных ванн является лучшим предохранительным средством от простудных заболеваний, уменьшает восприимчивость к гриппу, делает более редкими осложнения кори и коклюша.

Вода.

1. Обливание нижней трети голени водой контрастной температуры 36-28-36 гр., постепенно снижая её на 1 гр., доводя до 28-18-28 гр.

2.Обтирание. Широкое полотенце или мягкая рукавичка намачивается, выжимается, вытираются последовательно грудь, спина, верхние и нижние конечности в течение 3-5 мин., пока не покраснеет кожа, температура воды сначала для обтирания 30 гр., постепенно понижают до 22 гр. Благотворный результат обтирания зависит не только от действия воды, но и от массажа кожи.

3.Душ. Температура воды 32 -33 гр. до 28-26гр.

4.Купание. Температура воды 22гр. от 2-3 мин до 8 мин.

Солнце.

1.Солнечные ванны. Летом лучшее время от 10.00 до 11.30 ,сеанс следует прекращать за час до обеда, делать перерывы.