Скобелкина Ю.А., воспитатель

**Методическое пособие для педагогов**

**«Особенности закаливания детей дошкольного возраста в условиях ДОУ и семьи»**

**Закаливание**- один из наиболее эффективных методов повышения сопротивляемости детского организма резким колебаниям температуры воздуха и, что особенно важно, так называемым простудным заболеваниям. Для закаливания используются факторы внешней среды – воздух, вода, солнце. Основной принцип закаливания – постепенное воздействие на организм тренирующих факторов, выработка выносливости к нарастающим по силе и длительности воздействиям.

**Цель закаливания:**

-укрепление здоровья детей

-развитие выносливости организма при изменении факторов внешней среды

- повышение сопротивляемости организма

**Условия закаливания:**

-учет индивидуальных особенностей при выборе методов

-комплексное использование всех факторов и процедур

-постепенное увеличение силы воздействия природы и факторов

- систематическое закаливание круглый год

- спокойное, радостное настроение во время процедур.

**Основные правила закаливания ребенка**

1 Приступать к закаливанию можно в любое время года.

2 Нельзя резко увеличивать продолжительность и силу закаливающих

воздействий. Нарушение принципа постепенности может вызвать

переохлаждение и заболевание ребенка.

3 Закаливающие процедуры нельзя начинать, если ребенок болен.

4 Эффективность закаливающих процедур увеличивается, если их проводят

комплексно.

5 Процедура должна нравиться ребенку, вызывать положительные эмоции.

**Основные принципы**

*1.Принцип научности* - подкрепление всех проводимых мероприятий,

направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными методиками и

практически апробированными методиками.

*2 Принцип активности и сознательности* - участие всего коллектива

педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и

целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

*3 Принцип комплексности и интегративности-* решение оздоровительных

задач в системе всего учебно - воспитательного процесса и всех видов

деятельности.

*4 Принцип адресованности и приемственности -*поддержание связей

между возрастными категориями, учет разного уровня развития и состояния

здоровья.

*5 Принцип систематичности и последованности -* регулярно, ежедневно,

последовательно выполнять необходимые упражнения начиная со слабых и

постепенно увеличивать их по силе и деятельности. Только так формируются

устойчивые рефлексы.

*6 Принцип результативности и гарантированности* - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия

положительного результата и уровня физического развития детей.

**Противопоказания к закаливанию и меры предосторожности**

Закаливание, безусловно, оказывает положительное влияние на организм, но

требуется соблюдать меры предосторожности, а именно:

• Нельзя резко снижать температуру.

• Процедуры для закаливания не должны вводить ребенка в стресс.

• Необходимо соблюдать систематичность, а не начинать процедуры, бросать

и снова начинать.

Противопоказаний у закаливания нет, есть только временный запрет в случае

обострения кожных заболеваний, при травмах, инфекционных заболеваниях,

в случае нарушения работы нервной, выделительной, сердечно - сосудистой

систем. После излечения можно приступать к закаливанию.

**Методы закаливания**

**Метод 1: Закаливание детей воздухом**

Первое требование при закаливании – создание нормальных гигиенических

условий жизни ребёнка. Чтобы воздух в помещении был чистым, необходимо ежедневно проводить влажную уборку и постоянно проветривать комнату, температура воздуха в которой должна быть около 22 градусов.

Постепенно приучайте детей находиться в помещении сначала при одностороннем, а затем при угловом проветривании. Сквозное проветривание проводят в отсутствии ребёнка, допуская снижение температуры до 15-17 градусов и прекращая его за 20-30 минут до возвращения ребёнка (время, необходимое для восстановления нормальной

температуры).Одежда малыша должна соответствовать сезону и погоде и обеспечивать ему состояние теплового комфорта.

При температуре воздуха в помещении 22 градуса детей (до начала закаливания) одевают в двухслойную одежду: хлопчатобумажное бельё, платье (можно хлопчатобумажное или фланелевое); на ноги колготы (для детей 3-5 лет) или гольфы (6-7 лет), туфли. При температуре воздуха ниже 19 градусов поверх платья надевают кофту; либо платье заменяется трикотажным или полушерстяным, колготы (для детей уже закалённых могут

быть гольфы), туфли или тёплые тапочки с каблуком. Летом при температуре свыше 22 градусов следует облегчить одежду до однослойной (трусы, рубашка с короткими рукавами).

Очень полезен дневной сон на открытом воздухе: на веранде или в саду, в хорошо проветренном помещении, независимо от времени года. В средней климатической зоне дневной сон на открытом воздухе проводится даже при морозе, но при отсутствии ветра. Одежда во время сна должна соответствовать сезону и погоде. Если ребёнок спит на открытой веранде, то в зимнее время его укладывают в спальный мешок, оставляя открытым только лицо. Весьма важно, чтобы окна на веранде были открыты, даже если

она не отапливается. При отсутствии сквозняков во время сна в зимнее время температура воздуха на веранде может достигать – 10 - 15 градусов. Матрац и спальный мешок должны храниться в теплом помещении.

Большую роль в закаливании воздухом вне помещения играет прогулка. Здесь важно правильно одеть и обуть ребёнка соответственно сезону и погоде, чтобы обеспечить ему свободу движений и необходимый тепловой комфорт. При температуре воздуха от +6 до -2 дети должны быть одеты в четырёхслойную одежду – бельё, платье, колготы, трикотажную кофту (свитер), рейтузы, куртку или демисезонное пальто (при зимнем пальто не следует надевать кофту), сапожки. При снижении температуры до -3, -8 демисезонное пальто заменяется зимним, на ноги надевают утеплённые сапоги; при температуре от -1 до -14 градусов дополнительно надевают

вторые рейтузы, утеплённые сапоги с носками. В зимнее время важно предупредить переохлаждение организма ребёнка. Для этого надо следить, чтобы ноги и руки у него были сухими, промокшие варежки необходимо своевременно заменять. Игры нужно подбирать подвижные, но чтобы ребёнок не перегревался. С наступлением тепла детей постепенно переводят на двухслойную, а затем на однослойную одежду. Во время подвижных игр одежда должна быть спортивной – тренировочный костюм или трусы и майка. Благодаря прогулкам и правильно организованному дневному сну даже зимой ребёнок находится на свежем воздухе 4-5 часов. Летом, в тѐплую погоду ребёнка надо приучать ходить босиком.

**Метод 2: Закаливание детей водой**

Начинают с предельно слабых воздействий на ограниченную часть кожных покровов (местное обтирание, обливание), затем переходят к общему обтиранию всего тела и обливанию. При местном воздействии начинают с воды в 30 градусов, через каждые 1-2 дня еѐ снижают на 1-2 градуса до тех пор, пока она не достигнет 18-16 градусов. Для общего воздействия начальная температура воды – 35-34 градуса, через каждые 3-4 дня еѐ снижают на 1-2 градуса и доводят до 24-22 градусов. Закаливание водой детей младшего возраста или ослабленных (часто болеющих) можно начинать с контрастных местных обливаний ног. Обливание проводят сначала тёплой водой температурой 36 градусов, затем прохладной, начиная с 28 градусов и постепенно снижая до 20 градусов, и вновь тёплой – 36 градусов.

**Умывание.** При умывании детей старше двух лет им моют лицо, шею, верхнюю часть груди и руки до локтя. Летом можно умывать детей прохладной водой из-под крана. Но если такое закаливание начинают в прохладное время года, нужно брать тёплую воду(+28), постепенно (каждые 2-3 дня) снижая ее температуру на 1-2 градуса, доводя до 18-17 градусов. Непосредственно после умывания кожу вытирают полотенцем. Вся

процедура продолжается 1-2 минуты.

**Обтирание**. Можно начинать с 3-месячного возраста. Детям первого года жизни, а также ослабленным воспитанникам старшего возраста перед обтиранием водой в течение 1 — 2 недель следует проводить сухое растирание кожи чистой мягкой материей до слабого покраснения ее. Чтобы раздетые дети не ждали процедуры, следует заранее подготовить все необходимое. Мальчиков и девочек старше 3 лет обтирают отдельно.

Рукавички из мягкой материи, которыми обтирают детей, кладут в большой таз с водой нужной температуры. В воду добавляют морскую или поваренную соль (2 столовые ложки на ведро). После обтирания хорошо смоченной рукавичкой тело ребенка сразу же растирают сухим банным полотенцем.

Детям грудного возраста сначала обтирают руки и ноги, затем шею, грудь, живот и только после этого спину. Ноги и руки обтирают, слегка массируя кожу по направлению от пальцев к туловищу (это предупреждает застой крови в венах и капиллярах). Детей, умеющих хорошо стоять, обтирают в положении стоя: сначала верхнюю, а затем нижнюю часть тела.

С 5 — 7 лет дошкольников приучают обтираться самостоятельно, помогая им смачивать рукавичку и обтирать спину. Рукавички после употребления кипятят и сушат.

***Обливание всего тела*** проводят при температуре воздуха не ниже 23 "С. Воду льют из лейки на плечи, грудь, спину (расход воды 1,5 — 2,0 л), при этом сосуд с водой держат на 6 —8 см над ребенком. После обливания сразу следует сухое растирание. Длительность процедуры увеличивают с 15 до 35 с. Температуру воды снижают через 3—4 дня на 2 °С. Душевые установки (смесители) используют при закаливании водой только в том случае, если они обеспечивают ее постоянную температуру. Обычно воду нужной температуры разводят в специальных баках.

     Закаливающие мероприятия особенно важно проводить в периоды повышенной заболеваемости детей, карантинов и после перенесенных заболеваний. При этом сила воздействующего фактора временно снижается, а врачебный контроль за детьми усиливается. Медицинских отводов от закаливания в детских коллективах дошкольных учреждений не должно быть, поскольку методы и средства закаливания подбирают индивидуально в зависимости от возраста, состояния ребенка и условий окружающей среды. Ответственность за правильную организацию работы по закаливанию детей несут заведующий дошкольным учреждением и врач.

**Метод 3: Закаливание детей солнцем**

Закаливание солнцем осуществляется в процессе прогулки при обычной деятельности детей. Иногда неправильно подходят к закаливанию солнцем, требуя, чтобы дети спокойно лежали. Не следует укладывать детей для солнечной ванны на подстилки и поворачивать через определѐнное время: здоровым детям трудно лежать спокойно.

Детям обязательно надевают светлый головной убор. Начинают прогулку со

световоздушных ванн в тени деревьев. Затем на 5-10 минут игру детей перемещают под прямые лучи солнца и вновь – в тень. Так повторяют 2-3 раза в течение прогулки.

Есть ряд ***противопоказаний***к применению солнечной радиации в целях закаливания. Облучение прямыми солнечными лучами не рекомендуется всем детям первого года жизни и детям более старшего возраста с резким отставанием в физическом развитии, страдающим малокровием, с повышенной нервной возбудимостью, в острый период заболевания. В этих случаях используется облучение рассеянным светом и отраженными солнечными лучами.

    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, а затем в одних трусах. Непрерывное пребывание детей под прямыми солнечными лучами вначале составляет 5 мин, постепенно его доводят до 10 мин. В течение дня продолжительность солнечных ванн может быть 40—50 мин.

**НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИ**

* **Методика контрастного воздушного закаливания.**

     К концу дневного сна в одной из комнат группового помещения (спальня, игровая или раздевалка) температура воздуха снижается.

     В 15 часов дети просыпаются под звуки музыки и, лежа в постели по верх одеяла, выполняют в течение 2-3 минут 3-4 физических упражнения (подтягивание к груди согнутых колен с обхватом их руками и последующим выпрямлением, перекрестное и параллельное движение рук и ног, поднятых перпендикулярно, покачивание согнутых колен в правую и в левую сторону с противоположным движением рук, а также различные упражнения в положении лежа на боку, сидя, лежа на животе).

     По команде ведущего дети встают с постели, быстро снимают спальную одежду и, оставаясь лишь в трусах или майках и трусах, выполняют в течение 1-1,5 минуты циклические движения умеренной интенсивности попеременно в «холодном» и «теплом» помещениях, то есть принимают общую воздушно-контрастную ванну.

     Во время пребывания в «теплом» помещении для поддержания интереса детей к закаливающей процедуре, предлагаются:

* подвижные игры со словесным сопровождением или проговариванием вместе с детьми;
* танцевальные движения, направленные на развитие, прежде всего, координационных возможностей;
* различные виды ходьбы, маршировка, разнообразные построения и перестроения для развития ориентировки в пространстве.

     Занятие длится 12-15 минут. Количество перебежек из одной комнаты в другую за это время с пребыванием в каждой из них по 1-1,5 минуты составляет не менее шести. Заканчивается процедура быстрыми перебежками из «холодной» комнаты в «теплую» с использованием игр: «Самолетики», «Перелетные птицы», «Северный полюс — Африка».

     Температура в помещениях: в «теплом»- +23-+26 градусов, а в «холодном» — на 3-5 градусов ниже. При проведении контрастного воздушного закаливания соблюдается принцип постепенности увеличения дозы воздействия холодом. Минимальный контраст температур в 3-4 градуса в начале проведения процедур спустя два-три месяца доходит до разницы —  13-15 градусов для детей 3-4 лет и до 15-20 градусов для детей 5-6 лет.

Температура воздуха в «теплом» помещении поддерживается с помощью подогревателей, в «холодном» понижается за счет интенсивного проветривания, летом вплоть до сквозняков. Такой контраст температур поддерживается в течение всего времени закаливания.

     Ритмичная мажорная музыка, сопровождающая контрастные воздушные ванны на всем протяжении процедур, положительно влияет на эмоциональное состояние детей. Как правило, используются мелодии и песни из детского репертуара, хорошо знакомые дошкольникам, так что они охотно подпевают. Положительную эмоциональную реакцию поддерживают и интересные физические упражнения, их сменяемость по мере овладения ими большинством детей.

     В период оздоровления после перенесенного острого респираторного заболевания одежда детей при проведении воздушно-контрастного закаливания должна быть индивидуально щадящей (носочки или чешки, майка), а продолжительность процедуры в первые 5-7 дней сокращена вдвое.

* **Водные ножные ванны**.

      Ножные ванны являются хорошим средством закаливания. Как известно, переохлаждение ног нередко приводит к простудным заболеваниям, так как при сильном их охлаждении рефлекторно сужаются кровеносные сосуды носоглотки, вследствие чего питание слизистых оболочек носа и зева ухудшается, а жизнедеятельность микроорганизмов, всегда находящихся там, увеличивается. Ножные ванны способствуют закаливанию всего организма. Кроме того, ежедневные ножные ванны снижают потливость ног, являются профилактикой плоскостопия.

***Местное обливание*** ног проводят из ковша вместимостью 0,5 л при температуре воздуха в помещении не ниже 20 °С. Во время процедуры смачивают нижнюю половину голени и стопы. Сосуд с водой держат на близком расстоянии от тела (4—5 см). На каждое обливание расходуется 2 — 3 л воды соответствующей температуры. Собственно обливание продолжается 15 — 20 с, затем ноги ребенка обтирают сухим полотенцем до легкого порозовения кожи. Следует помнить, что эффект закаливания будет только в том случае, если прохладную воду лить на теплые ноги ребенка. В связи с этим обливание ног проводят обычно после дневного сна. Летом целесообразно обливание ног сочетать с их мытьем после прогулки: ноги моют теплой водой с мылом и обливают водой соответствующей температуры.

     При обливании ног детей первых лет жизни используют воду начальной температуры 30 °С, а затем ее снижают через каждые 1 — 2 дня на 2 °С. В дошкольных группах пользуются водой начальной температуры также 30 °С, снижая ее через каждые 1 — 2 дня на 2 "С и постепенно доводя до 18—16 °С для детей первых лет жизни, а в дошкольных группах (4 — 7 лет) до 16—14 °С.

Обливание ног с использованием воды контрастных температур можно рекомендовать для детей раннего возраста в холодный период года, когда частота респираторных заболеваний возрастает. На контрастное обливание переходят и в период неблагоприятной эпидемической, а также при температуре воздуха в групповых помещениях ниже 20 °С.

***Контрастное обливание*** может быть щадящим: вначале ноги обливают теплой водой      (35 — 36 °С), а затем сразу прохладной (24 — 25 °С), после чего вновь теплой водой (35 — 36 °С). Постепенно температуру теплой воды повышают до 40 °С, а прохладной снижают до 18 °С. Заканчивают процедуру сухим растиранием. Такой метод обливания рекомендуется ослабленным детям или перенесшим болезнь. Закаленным и редко болеющим воспитанникам эту процедуру лучше проводить в обратном порядке, начиная с холодной воды (24 — 25 °С) и переходя к воде температуры 35 — 36 °С, а затем вновь к холодной с таким же постепенным изменением температуры. После обливания — сухое растирание.

* **Хождение босиком**

     Босохождение также относится к нетрадиционным методам закаливания. Оно является хорошим средством укрепления сводов стопы и ее связок.

     Дело в том, что на коже стоп находится большое количество рецепторов, реагирующих на тепло и холод. Постоянное ношение обуви создаёт особый микроклимат для ног, при нарушении которого организм реагирует заболеванием. Вот почему лишь стоит переохладиться или промочить ноги - и простуда тут как тут. Обувь, создавая для ног постоянный комфортный микроклимат, способствует снижению функции   подошвы, что снижает устойчивость организма к простудным заболеваниям.

     Эффект от хождения босиком основан на связи определённых точек на ступне с органами и системами организма. Закаливание делает стопы ног менее чувствительным к колебаниям температуры, и следствие этого - снижение заболеваемости.  При ходьбе босиком  производится своеобразный массаж стопы и тем самым тонизируется весь организм. Кроме того, стоя босиком на земле, мы сбрасываем накопленное статическое электричество, которое  вызывает утомление нервней системы, головную боль и др. А закаливающий эффект босохождения объясняется тем, что стопы рефлекторно связаны с гландами. Охлаждая стопы, мы тем самым закаляем горло. А ведь гланды - это иммунный щит, стоящий на пути многих  болезней.

    В летнее время детей надо приучать ходить босиком по хорошо очищенному грунту (трава, гравий, песок). Начинать ходить босиком следует в жаркие, солнечные дни, постепенно увеличивая время с 2 — 3 мин до 10 — 12 мин и более. Минимальная температура воздуха, при которой детям разрешается ходить босиком, 20 — 22 °С.

  Затем детей приучают ходить босиком и в помещении. Перед дневным сном им разрешают дойти до своей кровати по ковровой дорожке босиком. С детьми 5 — 7 лет рекомендуется проводить утреннюю гимнастику и физкультурные занятия сначала в носках, а потом и босиком. Полы в зале должны быть паркетными или покрыты пластиком, ковром. При температурах выше или ниже указанных наступает соответственно перегревание или переохлаждение, что может стать причиной заболевания.

* **Полоскание горла прохладной водой**

    Полоскание горла прохладной водой со снижением ее температуры является методом профилактики заболеваний носоглотки. Удобнее всего проводить эту процедуру утром после сна и перед ночным сном. Приучать детей полоскать рот можно с 2 — 3 лет, с 4 — 5 лет они могут полоскать и горло. На полоскание затрачивают 1/2—1/3 стакана воды. Опыт показывает, что эта процедура — эффективное средство предупреждения ангин, тонзиллитов, аденоидов.

     Старшие дошкольники умеют полоскать горло и начинают эти процедуры при температуре воды +35-36 градусов. Температура воды снижается каждые 2-3 дня на 1 градус и доводится до комнатной.

     Процедура такого закаливания может включать себя игровые составляющие, в результате чего процесс оздоровления приобретает более осмысленный и произвольный характер.

**Оценка эффективности закаливания детей**

     Круглогодичное проведение системы закаливающих мероприятий у детей способствует повышению общей неспецифической резистентности (естественного иммунитета) детского организма, снижению острой заболеваемости, улучшению нервно-психического развития детей.

     Контроль эффективности закаливания осуществляется по следующим показателям:

1.Снижение возбудимости, быстрое засыпание, глубокий сон.

2.Желание детей выполнять  закаливающие процедуры, положительный эмоциональный настрой во время их проведения.

3.Совершенствование вегето-сосудистой реакции у детей - повышение кожной температуры кистей рук (теплые руки в течение дня).

4.Комплексная оценка здоровья детей и перераспределение по группам здоровья.

5. Динамика заболеваемости у детей:

* Уменьшение числа  часто болеющих детей
* Число случаев заболеваний ОРЗ на одного ребенка
* Сокращение длительности одного заболевания (в днях)
* Число дней, пропущенных одним ребенком по болезни за год.