

# Методы закаливания, используемые в ДОО

## "Рижский" метод закаливания

Название метода пришло из Прибалтики, где было замечено, что дети бегающие босиком по прохладной воде и песку Рижского взморья практически не болеют простудными заболеваниями. Метод давно и широко применяется в дошкольных учреждениях, имеется несколько вариантов. В нашем ДОО применяется в младших группах для детей от 1,5 до 4 лет.

Для данного метода закаливания используется три дорожки из грубого полотна (мешковина, дерюга и пр.) шириной 0,4 м и длиной 1,5 м. Одна из них смачивается в 10% растворе поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) комнатной t. Другая в чистой воде такой же t. Третья дорожка остается сухой. Дорожки выстилаются на полу в следующей последовательности: "соленая" дорожка, дорожка, смоченная обычной водой и сухая.

Дети шаркающим шагом проходят по очереди по всем дорожкам. Прохождение можно повторить 2-3 раза и совместить его с хождением по ребристой доске или по "Дорожке Здоровья".

"Дорожка Здоровья" представляет собой полосу из легкостирающейся ткани с нашитыми на нее мелкими предметами: пуговицы, бусинки, плетенные веревочки, шнуры и другие объемные предметы, безопасные для ребенка. Можно использовать коврики для ванной типа "травка". Подобные дорожки используют для профилактики плоскостопия и являются активными раздражителями рецепторов, находящихся на стопе ребенка.

## Обширное умывание

Настоящий метод используется нами в группах для детей в возрасте от 4 до 7 лет.

Обтирание производится смоченной в воде рукавичкой, ткань которой должна удовлетворять следующим условиям: хорошо впитывать воду, не быть слишком мягкой. Желательно, чтобы рукавички были хорошо смочены, но вода не должна с них капать.

После обтирания тело растирают сухим полотенцем. Обтирание сопровождается легкими массирующими движениями, а массаж всегда делают от периферии к центру, в следующей последовательности:

- на счет "1" - растираем грудь круговыми движениями по часовой стрелке;
- на счет "2" - кисти рук обтираем до плеча снизу вверх;
- на счет "3" - растираем ноги в направлении от стопы до колена;
- на счет "4" - одновременно обеими руками обтираем шею в направлении от затылка к подбородку;
- на счет "5" - обтираем лицо и уши.

По окончании влажного обтирания тело ребенка растирается сухим полотенцем до легкого покраснения.

В начале обучения данной закаливающей процедуре детям помогают взрослые (воспитатель, помощник воспитателя, медсестра). Далее все этапы дети выполняют самостоятельно.

Данный метод закаливания можно не проводить в дни занятий в бассейне.

### **Хождение босиком**

- технически самый простой нетрадиционный метод закаливания, одновременно является хорошим средством укрепления свода стопы и связок. Начинаем хождение босиком при t земли или пола не ниже +18. Вначале это осуществляется в носках в течение 4-5 дней, затем полностью босиком по 3-4 минуты. Время процедуры увеличиваем ежедневно на 1 минуту и доводим до 20-25 минут. Процедура очень физиологична и хорошо переносится детьми любого возраста. Поэтому мы проводим её с раннего возраста.

### **Контрастные воздушные ванны в сочетании с "Рижским" методом**

Процедура проходит после дневного сна: начинается в 15.00, длится 12 - 13 минут и имеет характер перебежек из "холодной" комнаты в "теплую" с обязательным музыкальным сопровождением. Данная методика заключается в следующих процедурах. Во время сна детей в спальном помещении открываются окна и температура воздуха доводится до +13 +16 градусов. После пробуждения дети просыпаются и выполняют физические упражнения. Затем следует пробежка в групповую комнату, где температура воздуха достигает +21 +24 градуса.

Деятельность детей в "теплой" комнате заключается в следующем:

- ходьба по коврику, смоченному в солевом растворе;
- ходьба по дорожке, смоченной в чистой воде;
- ходьба по сухому коврику;
- ходьба по "Дорожке Здоровья".

Темп прохождения по дорожкам обычный, а с течением времени темп можно постепенно наращивать.

Затем дети перемещаются в "холодную" комнату, где под руководством педагога выполняют физические упражнения, танцевальные элементы, играют в подвижные игры

В теплом помещении следует придерживаться умеренного темпа в выполнении упражнений, чтобы предупредить перегревание детей.

Количество перемещений из одной комнаты в другую должно быть не менее 6 раз с пребыванием в каждой по 1 – 1,5 минуты. Вся процедура заканчивается перебежкой из "теплой " комнаты в "холодную", где под руководством педагога проводятся дыхательные упражнения.

Дети, переболевшие ОРЗ, закаливание проводят в течение одной недели в половинном объеме указанного времени. Солевой коврик этим детям временно противопоказан на 1 неделю.

При сочетании воздушного контрастного закаливания с "Рижским" методом и "Дорожкой Здоровья" помимо эффекта закаливания, осуществляется массаж и контрастное солевое закаливание стоп, профилактика плоскостопия и нарушения осанки. В целом данная методика входит в неспецифическую профилактику респираторных заболеваний и направлена на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

### **Гигиенический душ**

В летний период с целью закаливания мы используем душ. Душ действует сильнее, чем, например, обливание или обтирание, так как здесь к температурному фактору присоединяется эффект давления струи. Вода, льющаяся из душа под напором, оказывает массирующее действие. Вода из душа ощущается как более теплая, чем вода той же температуры при обливании или обтирании.

Это поднимает тонус мышечной системы, увеличивает работоспособность, придает бодрость, способствует подъему энергии.

Температура воды, не вызывающая чувства охлаждения вначале (примерно +36+37 градусов) с постепенным снижением ее при тщательном контроле за реакцией детей. Но для данной процедуры снижение температуры происходит медленно. Время пребывания под душем 20-40 секунд.

Душ используется и для поддержания чистоты тела ребенка. В летнее время это особенно важно, т.к. открытые части тела легко загрязняются. Поэтому, прежде всего, нужно вымыть ноги и руки с мылом.

## **Точечный массаж "Волшебные точки" (по А.А.Уманской)**

Массаж повышает защитные свойства слизистой оболочки носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов человека. Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства, которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток.

Приемы точечного массажа очень легко освоить взрослым, а затем научить детей.

Точка 1. Расположена в центре грудины, на уровне прикрепление 4-го ребра. Связана со слизистой трахеи, бронхов, а также костным мозгом. При массаже этой зоны уменьшается кашель, улучшается кровотворение.

Точка 2. Расположена в центре яремной вырезки грудины. Регулирует иммунные функции организма. Повышает сопротивляемость инфекционным заболеваниям.

Точка 3. Располагается симметрично на уровне верхнего края щитовидного хряща, у переднего края мышцы. Контролирует химический состав крови и одновременно слизистую оболочку гортани.

Точка 4. Расположена симметрично, сзади от уха, на границе волосистой части головы, в центре затылочной впадины. Шею сзади необходимо массировать сверху вниз. Зоны шеи связаны с регулятором деятельности сосудов головы, шеи и туловища. Нормализуется работа вестибулярного аппарата.

Точка 5. Расположена между 7-м шейным и 1-м грудным позвонком, где при наклоне головы вперед ощущается впадина ниже самого выступающего позвонка

Точка 6. Расположена симметрично между носогубной складкой в середине крыла носа. Улучшает кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит.

Точка 7. Расположена симметрично у внутреннего края надбровной дуги. Улучшается кровоснабжение в области глазного яблока и лобных отделов мозга.

Точка 8. Расположена симметрично в углублении спереди козелка уха. Массаж этой области воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат.

Точка 9. Симметричная, между 1-й и 2-й пястными костями, на конце кожной складки при отведении большого пальца. Руки человека связаны со всеми

органами. При массаже этих точек нормализуются многие функции организма

#### Техника выполнения массажа

Массировать биологически активные зоны нужно подушечками большого, указательного или среднего пальца горизонтально-вращательными движениями по часовой стрелке и против в течение 4-5 сек в каждую сторону. Массаж не должен быть грубым и резким, не должен оставлять синяков. Лучше начинать с легкого нажима, постепенно повышая интенсивность воздействия.

Зону 3 (в области шеи) нужно массировать легкими движениями пальцев сверху вниз. Если массируемая зона очень болезненна, проводится легкий круговой массаж. Если кожа в области массируемой зоны изменена (нагноения, ссадины, кровоподтеки), то массаж отменяется.

Руки перед массажем должны быть часто вымытыми. Теплыми, с хорошо остриженными ногтями. Не следует проводить массаж сразу после приема пищи. С профилактической целью массаж рекомендуется проводить 2-3 раза в день, а также после контакта с больным острой респираторной инфекцией.

Как профилактическое средство массаж биологически активных зон можно проводить длительно, особенно осенью и зимой. Необходимо помнить, что высокую сопротивляемость организма поддерживает только регулярный массаж.

### **Закаливание воздухом Проветривание помещений**

Для детей дошкольного возраста необходимо создать оптимальный воздушный режим. В помещении – это основное условие эффективности закаливания. Температура воздуха в помещении:

- С 1 до 3 лет - +20°C
- С 3 до 7 лет - +18°C, +20°C

Проветривать помещение необходимо 4-5 раз в день по 10-15 минут через фрамуги: перед утренней гимнастикой, перед физкультурным и музыкальным занятием, перед сном. На это время детей нужно выводить в соседнее помещение. Во время прогулок проводится сквозное проветривание, которое заканчивается за 30 мин до прихода детей (в холодный период года).

Термометр в групповой, спальнной и умывальной комнатах должен располагаться на уровне роста детей.

Прогулки – способ закаливания воздухом

Дети в детском саду гуляют 2 раза в день. День, проведенный без прогулок, потерян для его здоровья (Г.Н. Сперанский).

### **Температурный режим проведения прогулок в зимнее время**

<b>Возрастная группа</b>	<b>Температура воздуха</b>
2 младшая группа	без ветра -25°С
Средняя группа	без ветра -25°С
Старшая группа	без ветра -25°С
Подготовительная группа	без ветра -25°С

Деятельность детей на прогулке в морозные дня должна часто меняться: включать в себя пробежки, влезание на горку, Перелезание через валы, ходьба по валам и спрыгивание в них. Катание по ледяным дорожкам. В течение 40-60 минут воспитатель должен активизировать движение детей.

### **Полоскание полости рта**

Проводится кипяченой водой комнатной температуры после каждого приема пищи. Является превосходным средством, предупреждающим заболевания зубов и слизистых полости рта. Полоскание рта проводится с 3-4 лет.

Детей 4-5 лет и старше можно приучать к полосканию горла. Ежедневное полоскание горла утром после сна и вечером перед сном чистой кипяченой водой комнатной температуры является весьма эффективным средством предупреждения ангин, разрастания миндалин и аденоидов.

На каждое полоскание используют примерно 1/2 – 1/3 стакана воды, причем «бульканье» воды в горле должно продолжаться как можно дольше, для чего, перед тем, как взять в рот воду, делают глубокий вдох и, запрокинув голову, чтобы вода стекала в область глотки, производят очень медленный и продолжительный выдох через рот. Для контроля удобнее тянуть голосом «а-а-а-а-а!».

## **Нетрадиционные методы закаливания в условиях ДОУ**

Закаливание — повышение устойчивости организма к неблагоприятному действию ряда физических факторов окружающей среды (пониженной или повышенной температуры, воды и др.) путем систематического дозированного воздействия этими факторами (Комаровский В.Ю [11]). Понимать под закаливанием следует не кратковременные дозированные воздействия солнцем, воздухом и водой, а принципиальную коррекцию образа жизни. Ребенок нуждается в естественном гармоничном образе жизни. Образ жизни наших детей, особенно жителей городов, в подавляющем большинстве случаев естественным не является.

Здоровье детей дошкольного возраста, как и других групп населения, социально обусловлено, зависит и от состояния окружающей среды, и от здоровья родителей, и от наследственности, от условий жизни и воспитания ребенка в семье, образовательном учреждении. Комплексное воздействие неблагоприятных факторов приводит к ухудшению адаптационных процессов нервной, эндокринной, иммунной и других систем растущего организма.

Все более актуальной в настоящее время становится проблема туберкулеза у детей. Причин здесь много:

- снижение жизненного уровня населения,
- ухудшение здоровья матери и ребенка,
- отсутствие осведомленности об опасности туберкулезной инфекции.

В медицинской литературе отмечается огромное значение закаливания детей, больных туберкулезом. Как показали исследования М.Е.Маршака, В.Г.Лучинского, В.П.Рудина и др.[8], повторные холодовые воздействия влияют на реактивность больных туберкулезом легких к холоду в том же направлении, что и у здоровых. Систематическое охлаждение больных туберкулезом легких сопровождается повышением устойчивости их организма к холодовым воздействиям. По мнению П.С.Медовикова [8] закаливание является наиболее важным ресурсом в борьбе с туберкулезом, а систематическое повторное охлаждение детей, больных туберкулезом приводит к повышению их устойчивости к охлаждению и является важным профилактическим мероприятием против простудных заболеваний.

Закаливание для ослабленного ребенка имеет еще большее значение, чем для здорового. Ребенок, носящий в себе туберкулезный токсин

отличается болезненной чувствительностью, пониженной сопротивляемостью и может стать жертвой любой инфекции. Необходимо ослабить его чувствительность, усилить сопротивляемость. Эта цель достигается системой закаливания. Закаливание в санаторном саду должно вестись более осмотрительно, чем в обычном детском саду, под скрупулезным контролем врача; меры закаливания должны быть индивидуализированы по отношению к отдельным детям.

При работе с ослабленными детьми необходимо соблюдать основные принципы закаливания, впервые сформулированные еще в 1910 г. Г.Н. Сперанским [15]. Эти принципы сформулированы в современной редакции Ю.Ф.Змановским:

осуществлять закаливание следует только при полном физическом здоровье детей;

интенсивность закаливающих процедур целесообразно увеличивать постепенно, соответственно возрастающим в процессе закаливающей тренировки компенсаторным возможностям растущего организма;

требуется систематичность и последовательность при проведении закаливания.

Стабильность условий внешней среды — постоянная температура воздуха, теплая вода, стерильная пища, тщательное устранение контактов с движущимся воздухом (ветер) — приводит к тому, что врожденные механизмы адаптации отключаются за ненадобностью. К сожалению, именно стабильность внешних физических факторов является главным проявлением родительской любви. Это приводит к тому, что физические факторы — движущийся воздух — «сквозняк», или температура в комнате +17°C становятся источником повышенной опасности. Несомненно, что тренировать способность организма адаптироваться к условиям окружающей среды стоит и дальше. Необходимо организовать уход, чтобы не угасли природные адаптационные механизмы. Не только не избегать, но сознательно создавать контрасты температур, как воздуха, так и воды, использовать все возможности для контакта с естественными факторами природы. Именно контрастные температуры обеспечивают оптимальные условия для формирования адекватной защитной реакции и повышают эффективность закаливающих процедур. Контрастные процедуры не стоит прерывать даже во время болезни малыша, так как они способствуют скорейшему выздоровлению. При их проведении существенно улучшается кровоток в носоглоточной области.

Деятельность нашего дошкольного образовательного учреждения базируется на понимании здоровья как целостной категории, включающей в



себя физическую, интеллектуальную, эмоциональную, личностную, социальную и духовную стороны его проявления.

Таким образом, коллектив нашего детского сада поставил цель – совершенствование условий для сохранения и укрепления здоровья ребенка в условиях ДОУ.

Ю.Ф. Змановский делит методы закаливания на 2 группы: традиционные и нетрадиционные. Традиционные методы основаны на постепенном снижении температуры воды или воздуха и предполагают постепенную адаптацию к холоду. К ним он относит методы закаливания воздухом, солнечные ванны, методы водного закаливания (общие и местные). К нетрадиционным – методы, основанные на контрасте температур.

Основная задача – введение нетрадиционных методов закаливания ребенка. Как показывают многочисленные исследования [8], наиболее эффективными влияниями обладают нетрадиционные методы закаливания, к которым относятся, прежде всего, контрастные методики в пульсирующем режиме. В своей работе мы использовали методику Ю.Ф.Змановского. С помощью контрастного закаливания, которое представляет собой комплексную систему воспитательно-оздоровительных воздействий, создаются условия для повышения сопротивляемости организма.

### **Нетрадиционные методики закаливания**

**1. Методика контрастного воздушного закаливания** предусматривает выполнение основных методических принципов проведения физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста.

В 15 часов дети просыпаются под звуки музыки, что создает радостный эмоциональный фон и, лежа в постели поверх одеяла, выполняют в течение 2-3 минут 3-4 физических упражнения, охватывающие все группы мышц типа: 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 стороны с противоположным движением рук, а также различные упражнения в положении лежа на боку, сидя, лежа на животе.

Затем по команде ведущего дети встают с постели, быстро снимают спальную одежду и, оставаясь лишь в трусах и майках, отправляются в специально оборудованный спортивный зал (теплый) со спортивными снарядами, применяемыми для развития и укрепления свода стоп, затем перебегают в «холодный» музыкальный зал.

Инвентарь в спортивном зале располагается так, чтобы вся группа детей могла заниматься одновременно, переходя от одного снаряда к

другому. Характер пребывания в «теплом» помещении отличается от пребывания в «холодном» более спокойным темпом. В прохладном помещении предлагаются разнообразные подвижные игры со словесным сопровождением, разучивание и выполнение новых, нестандартных физических упражнений и танцевальных элементов, направленных на развитие координационных возможностей, различные виды ходьбы, маршировка, разнообразные построения и перестроения для развития ориентировки в пространстве. В заключение – несколько упражнений на восстановление дыхания.

После активных движений дети отправляются обратно в группу, где проходит обширное умывание лица, рук до плеч, в старших группах – обтирание груди. Затем тело необходимо растереть полотенцем до легкого покраснения.

При проведении контрастного воздушного закаливания соблюдается принцип постепенности увеличения дозы холодного воздействия. Разница температуры в двух помещениях, составляя вначале в «теплом» – +23-+26°С, а в «холодном» – на 3-5о ниже. Она увеличивается в течение 1,5-2 месяцев до 8-10о за счет снижения температуры в «холодной» комнате. Обязательно учитывается общее состояние здоровья детей. Температура воздуха в «теплом» помещении поддерживается с помощью батарей центрального отопления, в «холодном» понижается за счет интенсивного проветривания, летом вплоть до сквозняков.

#### **Структура проведения закаливающих процедур после сна**

Характер действия	Метод	Методика	Противопоказания
Воздух (температурное воздействие на организм)	Сон без маек  Воздушные контрастные ванны.  Гимнастика после сна в кроватях. Хожение босиком	Учитывать физическое и соматическое состояния ребенка. Использование разницы температур (под одеялом, без одеяла; в спальне, в групповой комнате). Использование «дорожек здоровья» (ребристая доска, массажные коврики и др.) Во время физкультурных мероприятий с учетом физического и соматического здоровья	Медицинский отвод после болезни.  Температура воздуха в спальне ниже 14° С  Температура воздуха ниже нормы. Наличие противопоказаний
Вода	Полоскание	Постепенное обучение	Температура

(температурные и механические раздражающие воздействия на кожу, органы обоняния, дыхательную систему)	рта кипяченой водой, соляным раствором  Обширное умывание  Туалет носа	полосканию рта, начиная с 1-й младшей группы. Постепенное обучение элементам обширного умывания, начиная от кончиков пальцев до локтя, плеча, шеи с переходом к подбородку, и умыванию лица с последующим растиранием полотенцем. Освободить носовой ход от скапливающейся слизи, промыть проточной водой	воздуха ниже нормы. Наличие медицинских отводов.  нет
---	--	---	---

Важным составным элементом комплексной процедуры закаливания является умеренная по интенсивности физическая деятельность. Она играет роль своеобразного фона активации физиологических систем, благоприятствующей повышению терморегуляторной функции. Поэтому качество выполнения упражнений играет здесь второстепенную роль, первостепенное же значение имеет количественная сторона, степень энергичности и продолжительность их выполнения.

В период после перенесенного острого респираторного заболевания одежда детей при проведении воздушно-контрастного закаливания индивидуально щадящая (носки, майки), а продолжительность процедуры в первые 5-7 дней сокращается вдвое.

**2. Хождение босиком** также относится к нетрадиционным методам закаливания, который является также хорошим средством укрепления сводов стопы и ее связок. Так как хождение босиком является средством закаливания, необходимо руководствоваться принципами постепенности и систематичности.

Начинают хождение босиком при температуре пола не ниже +18 градусов. Вначале это осуществляется в носках в течение 4-5 дней, затем полностью босиком по 3-4 минуты, увеличивая ежедневно время процедуры на 1 минуту и постепенно доводя ее до 15-20 минут. Хождение босиком рекомендуется во всех возрастных группах. Дети старших групп проводят босиком утреннюю зарядку (в помещениях), физкультурные занятия, подвижные игры. Детям, которые легко простужаются и часто болеют, рекомендуется первоначально ходить по полу в носках, а уже затем босиком. Следующий этап — хождение босиком по земляному грунту во дворе, в саду, на улице в течение лета. Приступая к процедуре закаливания, необходимо помнить, что горячий песок или асфальт, снег, лед, острые камни, иглы в

хвойном лесу и шишки оказывают сильное возбуждающее воздействие, в то время как теплый песок, мягкая трава, дорожная пыль, ковер в помещении успокаивают.

Главный смысл хождения босиком заключается в закаливании кожи стоп к влиянию пониженных температур, которое осуществляется главным образом действием низких температур пола, земли. (Ю.Ф. Змановский).

В своей работе мы сочетали данный вид закаливания с играми и упражнениями для профилактики плоскостопия. Так, в старшей группе применяются: ходьба на носках с различным положением рук, по ребристой доске, палке или толстому шнуру, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки не носок, на месте, не отрывая носка от пола; перекаты с носка на пятку стоя на полу или на палке; катание палки и мяча ступней и пальцами ноги вперед-назад; «рисование» простых геометрических фигур путем катания резинового мячика; захват и подъем пальцами ног мелких предметов (палочек, камушков, шишек); игровое упражнение «Если бы ноги стали руками» (условное выполнение ногами функций рук); перешагивание через гимнастические палки, набивные мячи.

**3. Полоскание горла прохладной водой** со снижением ее температуры является методом профилактики заболеваний носоглотки. Дети старшего дошкольного возраста умеют полоскать горло и начинают эти процедуры при температуре воды +36-37°C. Температура воды снижается каждые 2-3 дня на 10 и доводится до комнатной температуры.

Процедура такого закаливания может включать себя игровые составляющие, в результате чего процесс оздоровления приобретает более осмысленный и произвольный характер. Для этой цели нами использовалась, например, полифункциональная развивающая игра с элементами звуковой гимнастики “Волшебный напиток” (В.Т.Кудрявцев, Т.В.Нестерюк).

Дети садятся на ковре в позе факира, перед ними ставится вода в бокалах  $t$  36-38. Каждому ребенку предлагается представить, как он превращается в доброго волшебника, которому все подвластно. Дети закрывают глаза, расслабляются, а, открыв глаза, произносят “волшебные” слова: «Я хороший, добрый ребенок. Всем детям в группе я желаю здоровья. Пусть все будут добрыми и красивыми. Милыми и счастливыми. А...у...м...»

Дети делают пассы над бокалом с водой, движения спонтанные – такие, какие подсказывает собственное воображение ребенка. “Водичка вкусная и приятная. Я никогда не буду болеть. Я – здоров”. Дети поласкают рот, промывая водой всю полость рта. После этого со звуком “а...а...а”, подняв голову, поласкают горло и также проглатывают воду. Предлагается определить на вкус, какой стала “заряженная” вода? Чувствуется ли аромат, с

чем его можно сравнить? Постепенно температура воды снижается до 20-22° С с целью достижения закаливающегося эффекта.

### **Основные требования к проведению закаливания**

Перерыв в закаливании на 2-3 недели и более снижает сопротивляемость организма к простудным факторам. Необходимо тщательный учет индивидуальных особенностей ребенка, его возраст, возможности наличия у него повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям. Недопустимо проведение закаливания при наличии у ребенка отрицательных эмоциональных состояний (страха, беспокойства).

Закаливающие процедуры стали органичной частью содержания каждого физкультурного занятия. Во время занятия дети принимают воздушные ванны, ходят босиком по различным дорожкам и т.п. Но в любом случае физкультурные занятия заканчиваются водными процедурами. Дети обтираются влажным полотенцем, обмывают под краном лицо, верхнюю часть груди, конечности. Важно смыть испарину, которая обязательно выступит на теле. Дело в том, что во время активных движений через кожные поры выбрасывается наружу большое количество вредных для организма веществ. Но через несколько минут начинается процесс обратного всасывания. Вот именно поэтому и нужны водные процедуры, чтобы не дать вредным веществам «вернуться» в организм ребенка.

При формировании системы закаливания необходимо учитывать состояние здоровья, возраст, климатические условия, развитие подкожно-жировой клетчатки, тип нервной системы, степень закалённости ребенка.

### **Можно выделить три группы детей по этим показателям:**

Здоровые закалённые.

Дети, имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья, и здоровые, но незакалённые.

Дети, страдающие хроническими заболеваниями, после длительных заболеваний.

Закаливание детей I группы нужно начинать с индифферентных раздражителей. Для воздушных ванн – это комфортные показатели температуры воздуха, для местных и общих водных процедур – температура кожи в состоянии теплового комфорта.

Для детей II и III групп начальная и конечная температура воздействующих факторов должна быть на 2-4°С выше, чем для детей I группы, а темп её снижения более медленным [5].

Постепенность увеличения силы раздражителя означает, что недопустимо в начале закаливания почти мгновенное и глубокое снижение

температуры, а также быстрое увеличение продолжительности процедуры. Оно предусматривает несколько вариантов:

Для ослабленных детей закаливание начинают с участков тела менее чувствительных к холоду (например – рук) постепенно переходя к участкам тела, которые не подвергались холодному воздействию и поэтому более чувствительны (спина).

Переход от менее интенсивных процедур к более интенсивным: от воздушных к водным, от обтирания к обливанию водой.

Увеличение интенсивности закаливающего фактора: понижение или повышение температуры, увеличение скорости движения воздуха, силы ультрафиолетового облучения.

Увеличение времени действия закаливающего раздражителя – интенсивность закаливающего фактора должна возрастать постепенно, но каждая последующая нагрузка должна вызывать ответную реакцию организма, вегетативные сдвиги: учащение пульса, увеличение глубины и частоты дыхания. Отсутствие этих сдвигов свидетельствует о недостаточном увеличении воздействующего раздражителя.

Систематическое использование закаливающих процедур во все времена года, без перерывов, формируют условно-рефлекторную пульсацию кожных сосудов, что обеспечивает большую устойчивость кожной поверхности к длительному воздействию холода, а регуляция теплоотдачи способствует поддержанию температуры внутренней среды на постоянном уровне. При прекращении закаливающих воздействий условные рефлексы угасают. Тренирующий эффект закаливающей нагрузки достигается за несколько месяцев (2-3), а исчезает за 2-3 недели, а у дошкольников через 5-7 дней [5].

Подчиняясь этому правилу, нельзя отменять закаливание даже в случае легких заболеваний детей – следует уменьшать нагрузку или интенсивность раздражителя.

Специфичность процессов адаптации обуславливает необходимость соблюдать принцип разнообразия или комплексности средств закаливания. Подразумевается использование разновидности действия одного и того же фактора. Например – полоскание водой горла – местное закаливание и обливание водой стоп приводит рефлекторно к снижению чувствительности носоглотки к холоду.

Полиградационность, т.е. необходимость тренировок к сильным и слабым, быстрым и замедленным, а также средним по силе и времени охлаждениям. Поэтому лучше сочетать местные и общие закаливающие

процедуры, когда достигается оптимальная устойчивость организма к холоду.

Нарушение этих правил приводит к отсутствию положительного эффекта от закаливания.

### **Заключение**

Физическое воспитание детей дошкольного возраста направлено на укрепление их здоровья, совершенствование физиологических и психических функций развивающегося организма, его закаливание, развитие двигательных умений, повышение физической и умственной работоспособности, необходимой для обучения в школе. Задачи физического воспитания тесно связаны с задачами умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания. Удовлетворение потребности дошкольника в движениях является важнейшим условием его жизнедеятельности и нормального развития — не только физического, но и интеллектуального.

Достаточная по объему двигательная активность благоприятно сказывается на функциональном состоянии головного мозга, увеличении работоспособности, повышении произвольности в выполнении различных действий.

Специфика нашего детского сада такова, что дети находятся у нас в среднем полгода-год. Но мы все-таки наблюдаем снижение заболеваемости в группах (особенно в старших). В ходе наблюдений установлено, что под влиянием циклических упражнений и закалывающих процедур увеличивается работоспособность, активно формируются двигательные умения и навыки, развиваются основные двигательные качества, воспитывается воля, смелость, дисциплина, формируется привычка и интерес к здоровому образу жизни, систематическим занятиям физическими упражнениями, прививаются гигиенические навыки. Это создаёт условия для повышения сопротивляемости организма ребенка к инфекции.

Наши результаты дают возможность разработать и внедрить в деятельность дошкольных учреждений разных видов физиологически обоснованную систему оздоровления, обеспечивающую укрепление соматического и психического здоровья, нормальное физическое и общее развитие детей раннего и дошкольного возраста.

### **Список литературы:**

Алямовская В.Г. Основные подходы к обеспечению оздоровительной направленности физического воспитания [Текст]. – [www.1september.ru/]

Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении (текст). – [www.1september.ru/]

Анохина И.А. Принципы и методы закаливания детского организма [Текст]. – [MedBookAide]

Змановский Ю.Ф. Закаливающие мероприятия в детских дошкольных учреждениях [Текст]. / Медицинская сестра. – 1987. – №1. – С.20-24.

Закаливание. [Текст]. – [baby.inlife.ru]

Зуйкова М.Б. Режим – путь к здоровью [Текст]. / Управление ДООУ. – 2006. – №1. – С.60-71.

Корепанова Г.Д. Организационные основы формирования здорового образа жизни в условиях ДООУ [Текст]. / Педагогический вестник. – 2000. – №9. – С.59-61.

Комаровский Е.Ю. «Здоровье ребенка и здравый смысл его родственников». [Текст]. – [webmaster@komarovskiy.net]

Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Ослабленный ребенок: воспитание и развитие». [Текст]. – М.: ИДОСВ РАО, 2003– [http://www.tovievich.ru]

Левчук Л.В. Оздоровительно-развивающая работа с дошкольниками [Текст]. / Управление ДООУ. – 2006. – №1. – С.107-111.

Лукина Л.И. Путь к здоровью ребенка лежит через семью [Текст]. / Управление ДООУ. – 2006. – №7. – С.84-95.

Методологические и организационные подходы к формированию здоровьесберегающей среды в системе дошкольного образования [Текст]. – Кемерово: Кузбассвузиздат. – 2002. – 270с.

Николаева Л.Остеопатическая гимнастика. [Текст]. / Обруч. – 2007. – №1. – С. 40-43

Организация воспитательной и оздоровительной работы в ДООУ [Текст]. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 128с.

Погодаева Т.Н. Комплексное воспитание здорового образа жизни у детей с сочетанными нарушениями в развитии [Текст]. – [MedBookAide]

Празников В.П. Закаливание детей дошкольного возраста.—Л.: Медицина, 1991г. – [baby.inlife.ru]

Растить детей здоровыми [Текст].: практическое пособие. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 1999 – 76с.

Тюрина Л.В. От удовольствия – к привычке, от привычки – к потребности [Текст]. / Педагогический вестник. – 2000. – №12. – С. 23



Холод для здоровья. Иммуитет и стресс. [Текст]. – [http://zakalivanie.ru].

Чупаха И.В. и др., Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе (текст): научно-практический сборник. – Москва: Илекса, Народное образование, 2003. – 400с.

Яковлева Л.Ю., Юдина Р.А. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Программа «Старт». Методические рекомендации [Текст]. – М.:Владос, 2004. – С.4-13