

*Чтобы сильным и здоровым,
Ваш ребенок рос всегда-
Постоянно закаляйтесь,
Физкультурой занимайтесь!*

Здоровье – самый главный фактор развития ребёнка. Для решения задач улучшения здоровья детей дошкольного возраста используются различные средства. Комплексное использование всех средств (гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и другие) эффективно воздействуют на растущий детский организм.

□ *Гигиенические факторы* включают в себя режим дня, сна, бодрствования, питания, гигиену одежды, обуви. Неоспорим тот факт, что ребёнок, получающий нормальное питание, растёт и развивается правильно и гармонично. Достаточно длительный, здоровый сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы. Соблюдение режима дня и двигательная активность приучают ребёнка к организованности и дисциплинированности.

□ *Естественные силы природы* (солнце, воздух и вода) повышают функциональные возможности организма. Использование природных факторов в сочетании с движениями, физическими упражнениями улучшают приспособительные функции организма ребёнка.

□ *Двигательные действия*, совершаемые ребёнком, достаточно разнообразны. Способствуя удовлетворению потребности ребёнка в движении, они одновременно являются фактором полноценного физического развития и укрепления здоровья детей дошкольного возраста.

*В каждом маленьком ребёнке,
И в мальчишке, и в девчонке,
Есть по двести грамм взрывчатки
Или даже полкило,
Должен он скакать и прыгать,
Всё хватать, ногами дрыгать,
А иначе он взорвётся
Неизвестно отчего.*

Эта смешная песенка из мультфильма подтверждает интенсивную двигательную активность, свойственную двигательную активность, свойственную каждому ребёнку, особенно дошкольного возраста. Закаливание составляет важное звено в системе физического воспитания детей. Оно обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно меняющихся факторов окружающей среды и является необходимым условием оптимального развития ребенка. Закаливание – важное условие предупреждения охлаждения организма

и профилактики ОРЗ.

Основные требования при проведении закаливания детей:

1. Обеспечение комфортных условий для жизнедеятельности организма. Это – прежде всего свежий воздух и рациональное сочетание температуры воздуха и одежды ребенка (сквозное проветривание).
2. Закаливание на открытом воздухе проводится во время утренней гимнастики, прогулок, физкультурных занятий (прогулка – если достаточно двигательной активности – один из важных моментов закаливания).
3. Хороший оздоравливающий эффект дает систематическое полоскание рта и горла кипяченой водой. Вода оказывает массирующее действие на слизистые оболочки полости рта, миндалин, задней стенки глотки. Вода вымывает остатки пищи и слизь, что препятствует размножению микробов, улучшает реакцию местной сосудистой сети (предупреждение ангины и кариес зубов).

Закаливание – важная часть оздоровительной физической культуры. Это комплекс мероприятий с целью повышения устойчивости организма к воздействию неблагоприятных погодных – климатических условий – холода, тепла, пониженного атмосферного давления, солнечной радиации, магнитных возмущений.

Основные принципы закаливания :

- ☐ сознательность и систематичность ;
- ☐ постепенность и последовательность ;
- ☐ индивидуальность и состояние здоровья ;
- ☐ активный двигательный режим ;
- ☐ разнообразие средств и форм закаливающих процедур ;
- ☐ положительный настрой ;
- ☐ контроль.

Основные формы закаливания :

- водные процедуры ;
- воздушные ванны ;
- солнечные ванны ;
- обтирание снегом ;
- моржевание (купание в ледяной проруби) ;
- прогулки на свежем воздухе ;
- хождение босиком ;
- физические упражнения.

Основные ***природные факторы закаливания*** являются воздух, солнце и вода. При здоровом образе жизни (достаточное пребывание ребенка на свежем воздухе ; регулярное проветривание помещения ; одежда – позволяющая свободно двигаться без перегрева) – эти факторы постоянно и естественно оказывают влияние на организм.

Закаливание – зарядка для сосудов. У незакаленного ребенка

кровеносные сосуды от холода резко суживаются, нарушается кровоток. Особенно страдают сосуды головного мозга и верхних дыхательных путей. Из – за нарушения циркуляции крови в клетках слизистой оболочки носоглотки скапливаются продукты обмена, болезнетворные бактерии и вирусы беспрепятственно проникают в организм.

При систематическом воздействии холода на организм сосуды укрепляются, меняется их реакция на перепады температуры. Поэтому закаленные дети редко болеют. Практически, все родители пробуют закаливать

своих детей, но обычно через 7 – 10 дней ребенок или заболевает, или отказывается от процедур. Виноваты в этом стойкие заблуждения :

1. Заблуждение первое, *медицинское* – закаливать ребенка нужно постепенно, обтирая влажной губкой или обливая водой – вначале теплой, затем с пониженной температурой примерно на один градус в неделю. На самом деле такое закаливание неэффективно, т.к. контраст между температурой тела и воды минимален, и сосуды не получают импульса. Ребенок успевает вновь заболеть раньше, чем температура воды заметно снизится.

2. Заблуждение второе, *экстремальное* – ребенка нужно сразу обливать ледяной водой, а ещё лучше окунуть в холодную ванну или прорубь. На самом деле погружение в ледяную воду – сильнейший стресс. Чтобы справиться с его последствиями, надпочечники выбрасывают в кровь огромные дозы адреналина, что негативно воздействует на нервную и эндокринную систему. К тому же большинство детей бурно реагируют на экстремальное закаливание, и родители вскоре прекращают процедуры.

Самый простой и безболезненный способ закаливания – воздушные ванны. Чтобы принести пользу они должны быть длительными.

«Холод – друг или враг».

Закаливание всегда связано со стрессом. Но если сильный и неожиданный стресс подавляет иммунную систему, то умеренный, так называемый физиологический, активизирует защитные силы. Чтобы нагрузка была посильной, эффективной, необходимо соблюдать несколько правил :

- ☐ начинать закаливание необходимо в теплое время, но не в оглушающую жару ;
- ☐ нельзя закаляться от случая к случаю ;
- ☐ проводить процедуры нужно ежедневно независимо от погоды ;
- ☐ учитывать индивидуальные физиологические особенности ребенка ;
- ☐ сочетать закаливание с другими оздоровительными мерами : приемом качественных поливитаминов, прогулками на свежем воздухе, занятием спортом.

« ОБЛИВАНИЕ »

Самая эффективная закаливающая процедура – это обливание. Обливать можно детей любого возраста.

«Закаляйся, если хочешь быть здоров.

Постарайся, обойтись без докторов –

Водой холодной обливайся,

Если хочешь быть здоров !»

Вода должна быть холодной. Перед обливанием ребенок должен хорошо согреться. Обязательно необходимо предупредить ребенка, что вы польёте его сейчас холодной водой. В первый раз возьмите небольшую ёмкость – кружку, ковшик, быстро вылейте сначала на ноги, затем на воротниковую зону, и сразу закутайте малыша в полотенце. Постепенно увеличивайте объём воды, через месяц желательно довести его до 5 литров.

« БОСИКОМ ПО ЖИЗНИ »

Эффективный способ закаливания – хождение босиком. В стопе множество рефлекторных точек, в том числе связанных с носоглоткой ; активно

воздействуя на них, вы защищаете ребенка от простуды.

Хлопаем в ладошки,

Пусть попляшут ножки

По ровненькой дорожке...

Устали наши ножки,

Вот наш дом, где мы живём.

Ножки накрест – опускайся

И команды дожидайся.

А когда скажу «Вставай !» -

Им рукой не помогай.

Ножки прямо, ножки врозь,

Ножки вместе, ножки вкось.

Ножки здесь и ножки там

Что за шум, что за гам ?

По дорожке, по дорожке

Скачем мы на правой ножке,

И по этой же дорожке

Скачем мы на левой ножке.

По тропинке побежим,

До лужайке добежим.

На лужайке, на лужайке

Мы попрыгаем как зайки.

Стоп. Немножко отдохнём

И домой пешком пойдём.

(Все слова ребёнок сопровождает движениями).

Первые процедуры лучше проводить дома, на полу. Хорошо, если ребёнок будет соприкасаться босыми ножками с разными по фактуре поверхностями : деревянными досками, кафельной плиткой, ворсистым

ковриком, пупырчатой резиновой дорожкой.

Важно!!! Закаливающий эффект достигается только при соприкосновении обнаженной стопы с прохладным полом. Ходить по полу в носочках бессмысленно. Хождение босиком – щадящая процедура, даже на начальных этапах может быть сколь угодно долгой.

Когда ребенок привыкнет ходить босиком по полу, предложите бегать босиком по траве, через 2 – 3 недели можно перейти к более интенсивной процедуре – хождение по росе. Ещё эффективно хождение по кромке воды (можно бегать по воде, пока её температура не опустится до 14 – 15 градусов).

« РЕЖИМ К О Н Т Р А С Т О В »

Нервного, легковозбудимого ребенка обливание может испугать, надолго выбить из колеи. Альтернатива – контрастный душ. Он активизирует капиллярное кровообращение, поэтому эффективен при хронических заболеваниях дыхательных путей : бронхите, астме, тонзиллите, гайморите. Действия при использовании контрастным душем :

- ☐ включите теплую воду и поставьте ребенка под душ ;
- ☐ постепенно увеличивайте температуру воды, пока вода не стане горячей ;
- ☐ когда ребенок согреется, включите холодную воду и быстро проведите струей душа снизу вверх вдоль спинки и сверху вниз вдоль животика ;
- ☐ затем опять пустите горячую воду и дайте ребенку постоять под душем пару минут ;
- ☐ снова включите холодную воду ;
- ☐ завершающее обливание всегда должно быть холодным.

Для первого раза достаточно 2 – 3 смен горячей и холодной воды, постепенно доведите их число до 7. Контрастное обливание сильно возбуждает

нервную систему, поэтому проводить процедуру нужно утром.

« В О Д Н Ы Е П Р О Ц Е Д У Р Ы »

Наиболее эффективный метод закаливания – водные процедуры : мытьё рук до локтей, лица, шеи, верхней части груди попеременно теплой и прохладной водой, чистка зубов с последующим полосканием рта прохладной водой и полосканием горла после приема пищи кипяченной водой с постепенным понижением её температуры с 36 градусов до 22 градусов, самый мощный закаливающий фактор, комплексно воздействующий на весь организм

– плавание.

Так, например, после сна можно использовать следующий комплекс закаливающих процедур, применяя при этом художественное слово (потешки и стихотворения).

Весёлые ребята.

Пробуждение : *Мы проснулись – улыбнулись,*

Потянулись, повернулись.
Друг на друга посмотрели,
Тихо встали мы с постели.
Руки кверху поднимаем :
Плечи, спинку расправляем.
(комбинированный бег, ходьба по ребристым и массажным дорожкам).
Физкультурой заниматься
Надо всем, всегда, везде !
Чтобы сильным оставаться,
Надо жизнью наслаждаться.
Ножки, ручки укреплять,
Шейку, спинку разминать.
Крепким, храбрым и здоровым –
Нам всегда вперёд дорога !
Общеразвивающие упражнения :
Мы к плечам прижали руки,
Начинаем их вращать.
Прочь усталость, лень и скуку,
Будем мышцы разминать !
(Руки к плечам, вращение вперёд и назад, повторить 5 – 6 раз).
Руки ставим перед грудью,
Разводить их резко будем
С поворотом – раз – два – три.
Не бездельничай, смотри !
(Руки перед грудью, рывки руками, повторить 5 – 6 раз).
А теперь покрутим шеей,
Это мы легко сумеем.
Головой своей покрутим –
Лучше мозг работать будет.
(Вращение головой в стороны, повторить 5 – 6 раз).
Разминая поясницу,
Мы не будем торопиться.
Вправо, влево повернись –
На соседа оглянись.
(Повороты туловища в стороны, повторить 5 – 6 раз).
А теперь мы приседаем
И колени разминаем.
Ноги до конца сгибать !
Раз – два – три – четыре – пять.
(Приседания, выполнить 5 раз).
Напоследок, всем известно,
Как всегда ходьба на месте
Пошагаем, пошагаем,
Выше ноги поднимаем !
(Ходьба на месте, выполнить 6 – 8 раз).

Самомассаж. Прокатывание массажных мячиков между ладонями (тыльными сторонами рук, пальцами).

Дыхательная гимнастика :

Чтобы сильным стать и ловким,

Приступаем к тренировке.

Носом вдох, а выдох – ртом.

Дышим глубже,

А потом – шаг на месте, не спеша :

«Как погода хо – ро – ша !»

(Производим на выдохе, повторить 5 – 6 раз).

Водные процедуры :

Вода – чудесница,

От всех болезней исцелит,

От невзгод и неудач

Нас с вами оградит !

Будем мы в воде плескаться,

Друг другу улыбаться,

Веселиться и смеяться,

Вообщем, будем закаляться !

И тогда и ты, и я

Будем здоровенькими всегда !

Запомните! Закаливание детей будет эффективным только в том случае, если оно проводится постоянно, во все сезоны года, как в детском саду,

так и дома. Закаливание - целый комплекс мероприятий, а не одно закаливающее воздействие.

Закаливание – это важный элемент здорового образа жизни человека в любом возрасте.

Будьте здоровы!!!__