

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 мультильма подтверждает интенсивную двигательную активность, интенсивную двигательную активность, интенсивную 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 кариеса зубов).

***Закаливание*** – важная часть оздоровительной физической культуры. Это комплекс мероприятий с целью повышения устойчивости организма к воздействию неблагоприятных погодно – 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 еще 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.  
Пострайся, 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 польете 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 ПОЖИЗНИ»**

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 пойдем.*

(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 КОНТРАСТОВ »**

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 станет 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.

## **« ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ »**

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 к верху 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 вперед дорога !*  
**Общеразвивающие упражнения :**  
*Мы к плечам прижали руки,  
Начинаем их вращать.  
Прочь усталость, лень и скуку,  
Будем мышцы разминать !*  
(Руки к плечам, вращение вперед 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!!!***