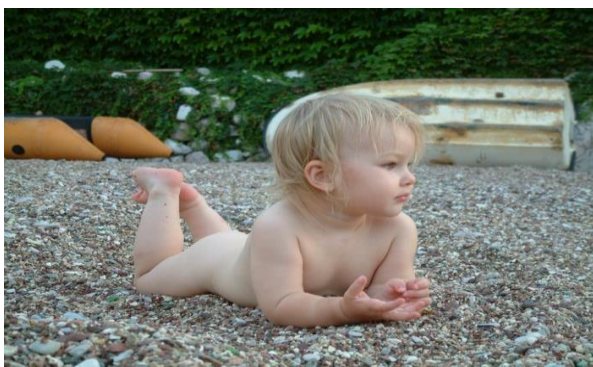




Наши лучшие друзья  
– солнце, воздух и  
вода!





Закаливание –это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости генетически predetermined механизмов защиты и приспособления организма ко многим факторам, с тем чтобы суточные и сезонные, периодические и внезапные изменения температуры, атмосферного давления, магнитных и электрических полей Земли и т.д. не вызывали резких изменений в

растущем организме.



Вспомните в это определение и попробуйте разложить его на несколько составных.

1. Закаливание-это система мероприятий. Можно сказать по-другому: закаливание-это образ жизни. Нельзя закалывать ребёнка раз и навсегда, нельзя придумать таблетку или заварить травку, которая решит все проблемы. Значит, закалывать детей нужно постоянно и только всем вместе –дома и в детском саду

2. Механизмы защиты и компенсации генетически predetermined, это означает, что есть люди изначально более закалённые. Если мы будем ориентироваться только на них, то никогда не поможем ослабленным детям, мы просто сорвём адаптационные механизмы, тем более что в детский сад приходят, как правило, ранее не закалываемые дети.

3. Есть механизмы защиты, а есть компенсации, т.е. кому-то нужно только поддерживать определённый уровень здоровья, а кому-то – повышать этот уровень. Поэтому закаливание для каждого индивидуально.

4. Закалённый человек- это тот, кто достаточно спокойно физиологично переносит все колебания внешней среды и стрессовые ситуации.

5. У закалённого человека при резких изменениях внешней среды не происходит серьёзных изменений в деятельности внутренних органов, т.е. он не болеет.

6. Закаливая своего ребёнка, вы повышаете его стрессоустойчивость.

### Принципиальная схема закаливания детей

Факторы закаливания	Тепло, холод, механические и другие раздражители
Средства закаливания	Воздух, вода, солнце
Аппарат, воспринимающий закаливание	Рецепторы кожи, желудочно-кишечный тракт, печени, щитовидной железы И др.
Внешнее проявление специальной закаливающей процедуры.	Сосудисто-двигательная реакция: 1 фаза –вазоконстрикция (спазм сосудов) 2 фаза- вазодилатация (расширение сосудов) 3 фаза- паритическая (нежелательная)
Морфофункциональные проявления закаливания	Улучшение подвижности нервных процессов. Повышение антистрессовой устойчивости. Улучшение деятельности сердечно- сосудистой, дыхательной и других систем растущего организма.
Результаты закаливания	Поддержание температурного гомеостаза. Совершенствование обменных процессов. Снижение кратности острых заболеваний.

	Улучшение показателей физического развития.
Показатели эффективности	Совершенствование обменных процессов. Снижение кратности острых заболеваний. Улучшение показателей физического развития.

Данная схема даёт возможность сориентироваться при выборе средств и методов закаливания, а также режима закаливающих нагрузок в соответствии с состоянием здоровья ребёнка. Так при постгипоксической энцефалопатии и других заболеваниях центральной нервной системы, а также при сниженной функции надпочечников у ребёнка не всегда можно рекомендовать интенсивное закаливание или резко контрастные процедуры.

**Своеобразным методом проверки эффективности закаливающих процедур могут явиться наблюдения родителей: если ребёнок летом не болеет, а болеет зимой, можно предполагать, что это происходит оттого, что мы плохо закаливаем малыша зимой, так как летом все системы закаливания работают исправно: ребёнок часто бывает обнажённым, ходит босиком и т.д., его кожные рецепторы действуют, а терморегуляция тренируется.**

Если же ребёнок болеет и летом и зимой, нужно проявить гораздо больше внимания и терпения и не надеяться на то, что все ваши проблемы можно разрешить сразу. Результаты появятся после длительного и систематического закаливания.

## СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

Для закаливания ребёнка обычно используют факторы внешней среды в следующей последовательности : воздух, вода, солнце.

Каждый фактор может использоваться как отдельно, так и в виде комплексных процедур.

## ПРИМЕРНАЯ СХЕМА ТРАДИЦИОННОГО ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ

Характер действия	Метод	Методика	Противопоказания
Воздух			
Температурное воздействие на организм, а также на кожные покровы, лёгкие и другие органы и системы	1. постепенное увеличение силы раздражения. 2. Контрастный способ (тепло-холод-тепло) 3. Без снижения температуры, короткая экспозиция и частые повторения	1. Прогулка в любую погоду в соответствующей сезону одежде. 2. Сон на воздухе. 3. Специальные воздушные ванны. 4. Хождение босиком. 5. Суховоздушная баня (сауна)	Острые инфекционные заболевания, повышение температуры. Последствия глубокой Недоношенности.
Вода			
Температурное воздействие на организм и раздражающее влияние веществ, растворённых в воде, на кожу, а также на обязательную дыхательную и другие системы (ванны хвойные, с	То же	1. Умывание и другие гигиенические процедуры. 2. Влажное обтирание. 3. Обливание ног. 4. Душ, общие обливания. 5. Купание в водоёме. 6. Полоскание горла. 7. Испарительное (горячее) закаливание.	Острые инфекционные заболевания Активные формы туберкулёза. Некоторые хронические заболевания (почек, сердца и др.)

ла- вровым листом, мор- скою солью, другими травами)			
Солнце			
Общее температурное Воздействие на орга- низм и влияние ультрафиолетовой и инфракрасной части спектра солнечного излучения	Постепенное увеличение продолжительности солнечных ванн, начиная с использования круже- вной тени от солнца	1.Световоздушные ванны. 2.Солнечные ванны. 3.Отдых в тени.	Острые инфекционные заболевания, лихора- дочные состояния, некоторые хроничес- кие и острые заболе- вания. Температура окружающего воздуха +30С.

Прежде чем приступить к закаливанию , должны осуществить следующее:

- 1.Обследовать состояние здоровья, в том числе физическое развитие и функциональное состояние детского организма. Провести комплексную оценку состояния здоровья ребёнка.
- 2.Определить показания для проведения определённого вида закаливания, дозирования закаливающих мероприятий.
- 3.Выбор метода закаливания.
- 4.Проанализировать соответствие закаливающей нагрузки возможностям ребёнка.

## Интенсивные методы закаливания

Интенсивное закаливание подразумевает под собой методы закаливания, при которых возникает хотя бы кратковременный контакт обнажённого тела ребёнка или части его тела ,обычно закрытой одеждой, с интенсивными холодowymi (снегом, ледяной водой, воздухом отрицательной температуры), тепловыми(водой, воздухом высокой температуры) и факторами окружающей среды контрастной температуры (чередующиеся интенсивные холодowe и тепловые воздействия).

**Для детей дошкольного возраста моржевание ,погружение в ванну с ледяной водой или общее обливание ледяной водой не допускается.** Использование других методов может быть разрешено только врачом- педиатром или специалистом врачебно-физкультурного диспансера.

### Перечень противопоказаний

- 1 Негативное отношение и страх ребёнка.
- 2.Срок менее двух недель после обострения хронического заболевания.
- 3.Срок менее пяти дней после выздоровления от острых заболеваний или профилактической прививки.

4. Высокая температура в вечерние часы.

### **Противопоказания к интенсивным методам закаливания с использованием высоких температур (сауна, парная, баня)**

1. Последствие родовых травм.
2. Повышенная судорожная готовность.
3. Врождённые пороки сердца в стадии декомпенсации.
4. Острые инфекционные заболевания с высокой температурой.
5. Различные формы эпилепсии.

Таким образом, интенсивные методы закаливания могут быть рекомендованы лишь детям, не имеющим к ним противопоказаний, обладающим соответствующим типом терморегуляции.

### **Принципы реализации оригинальных систем закаливания**

1. Ведущими научно-обоснованными методами эффективного закаливания являются контрастные температуры воздействия (контрастные ванны и контрастный душ). Именно эти методы способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции, плохо функционирующие в первый год жизни.
2. Циклические упражнения, особенно на открытом воздухе, в свободной одежде.
3. Ходьба босиком может быть эффективным закаливающим средством при условии постепенного его использования детьми.
4. Одежда на прогулке должна быть удобной, чтобы при отсутствии движений на какое-то время, ребёнок испытывал ощущение зябкости.
5. Занятие плаванием в бассейне также способствуют закаливанию при использовании контрастного душа до и после окончания занятия.

Помните! Первый эффект в снижении острой заболеваемости проявляется только через несколько месяцев после начала процедур, а стойкий эффект – только через год.

### **Закаливающие процедуры**

1. Воздушные ванны для тела

- Дети ежедневно в любое время года 15-20 мин. играют босиком в одних трусиках в простые подвижные игры.

- Ребёнок сам растирает сухой салфеткой или рукавичкой руки, ноги, плечи, грудь.

- Влажное растирание. После чего ребёнку предлагают 5-10 мин. быстро побегать.

- Поглаживающий массаж во время приёма воздушных ванн.

2. Контрастные ванночки для рук и ног с последующим самомассажем пальцев ног и стоп.

- Проводятся при  $t$  воды в ванночках 18°C и 30°C.

-Растирание рук и ног охлаждённой водой до ощущения сильного тепла с последующим вытиранием насухо и самомассажем.

### 3.Солевые дорожки

Стопа должна быть разогрета. С этой целью используют массажёры для стоп . Соль раздражает стопу ребёнка, богатую нервными окончаниями. Солевой раствор:1л. воды 90г.соли.

### 4.Закаливание носоглотки.

-Полоскание горла 1,5% раствором морской соли.

-Игра “Волшебный напиток”(t воды понижается от 36-38 С до 8-10С)

-Игра”Лёвушка”.Рычание с напряжением нижней части челюсти, языка, малого языка.

### 5.Точечный массаж.

## Литература :

1. Как сохранить и укрепить здоровье ребёнка/В.А.Доскин, Л.Г.Голубева.- Москва “Просвещение”,

2006.-76с.

2 . Занятия физической культурой в ДОУ/ Л.Г.Горькова, Л.А.Обухова.-Москва,2005.-70с.

3. Развивающая педагогика оздоровления/В.Т.Кудрявцев, Б.Б. Егоров.- Линка -Пресс Москва.2000.-165с.