государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №1 «Образовательный центр» имени 21 армии Вооруженных сил СССР п.г.т. Стройкерамика муниципального района Волжский Самарской области

структурное подразделение Детский сад «Солнышко»

**«Роль закаливания в сохранении и укреплении здоровья дошкольников»**

**(консультация для педагогов)**

Старшая м/сестра

Герасимчук Галина Геннадьевна

п.г.т. Стройкерамика

**Консультация для педагогов**

**«Роль закаливания в сохранении и укреплении здоровья дошкольников»**

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.

Цель закаливания - выработать способность организма быстро проводить работу органов и систем в соответствие с меняющейся средой. В основе закаливания лежат сложные физиологические механизмы. У детей уровень теплообразования выше, чем у взрослых. Теплоотдача осуществляется поверхностью кожи и слизистых.

У детей в силу ряда обстоятельств теплопотери выше, чем у взрослых. Кожные покровы вследствие морфологических особенностей строения обладают меньшими, чем у взрослых, теплоизоляционными свойствами. Кожа ребенка богато снабжена широко разветвленной сетью капиляров, поэтому, имеет более высокую температуру нагрева. Она отличается большей влажностью. Наконец, относительная поверхность кожи у детей больше, чем у взрослых. Все это обуславливает более высокие теплопотери у детей. Это обстоятельство, а также недостаточно функциональная готовность сложного теплорегуляционного аппарата к обеспечению состояния теплового комфорта в системе взаимодействия с внешней средой обуславливают большую чувствительность детей к охлаждению. На охлаждение организм отвечает сложной реакцией, в которую вовлекаются многие системы, в том числе и сердечно – сосудистая. В начале происходит рефлекторное сужение *(спазм)* кровеносных сосудов кожи – она бледнеет, затем расширение она розовеет, а в дальнейшем реакция будет различной у закаленных и незакаленных.

Отсюда понятно значение тренировки теплорегуляции путем закаливания особенно в дошкольном возрасте, когда наблюдается высокая пластичность всех функциональных систем организма. Организм закаленного ребенка лучше усваивает кислород, а это значит, что у такого малыша более интенсивен обмен веществ, повышенная сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям.

Любые закаливающие воздействия оказывают общее благотворное влияние на центральную нервную систему, улучшают ее координирующую функцию и подвижность нервных процессов. Благодаря этому совершенствуется не только взаимодействие обмена веществ и регуляция тела, но также и работоспособность центральной нервной системы, психическое и физическое развитие.

Все мероприятия по закаливанию детей строятся с учетом их анатомо – физиологических особенностей. Чем младше возраст ребенка, тем интенсивнее идет его развитие. В тоже время наряду с возрастными особенностями, свойственными всем детям, каждый ребенок имеет свои индивидуальные различия, которые проявляются в своеобразии всех ответных реакций, в том числе и на закаливающие процедуры. Эти индивидуальные различия определяются врожденными свойствами организма, особенностями типологической направленности высшей нервной деятельности, то есть определенным свойством нервных процессов, происходящих в коре головного мозга.

В качестве средств закаливания широко используются естественные факторы: воздух, вода и солнечная радиация.

1. Закаливание воздухом обеспечивают непосредственное воздействие воздуха на обнаженную поверхность кожи.

Это самый простой и вместе с тем очень эффективный способ сохранения и укрепления здоровья.

Воздушные ванны в различные времена года дают благоприятный эффект при правильной организации закаливания. Закаливание надо использовать во все времена года. При закаливании воздух прежде всего должен быть свежим и чистым.

Оздоравливающее  действие свежего воздуха необходимо использовать при организации дневного сна, когда ребенку обеспечивается состояние теплового комфорта путем подбора одежды, соответствующей температуре воздуха в различных помещениях. В групповых помещениях или спальнях при температуре + 15 – 16 С дети должны спать в байковых рубашках с длинным рукавом или пижамах, под теплым одеялом. На отапливаемой веранде при температуре + 5 – 6 С следует использовать спальные мешки, байковые пижамы, носки. На не отапливаемых верандах при температуре – 10 – 15 С необходимы спальные мешки плюс теплое одеяло.

В теплое время года дети могут спать в легком белье с коротким рукавом, а в жаркие дни – в одних трусиках. После укладывания детей спать на 5 – 7 минут открываются фрамуги или окна для сквозного проветривания. В течение остального времени сна для поддержания оптимальной температуры воздуха фрамуги или окна остаются открытыми с одной стороны; при прохладной погоде их закрывают за 20 – 30 минут до подъема детей.

Сразу после дневного сна в помещении спальни с детьми, одетыми в трусы и майки (или только в трусах, босиком, проводится комплекс физических упражнений, включающий дыхательные упражнения, а также движения, формирующие осанку и свод стопы. Ослабленные дети, перенесшие заболевания должны при температуре воздуха ниже 18 С быть одеты теплее *(рубашка, гольфы)*.

Закаливание ребенка на открытом воздухе проводится во время утренней гимнастики, прогулок, физкультурных занятий.

Прогулки при правильной ее организации *(достаточной двигательной активности детей)* является одним из важных моментов закаливания. При этом необходимо правильно одеть и обуть ребенка: во – первых, соответственно погоде и сезону; во – вторых, чтобы обеспечить ему свободу движений, т. е. одежда должна быть относительно легкой и удобной.

Воздушные ванны проводятся в комнате *(холодное время года)* или на свежем воздухе летом *(световоздушные ванны)*. Проведение воздушных ванн начинается с 2 – х месячного возраста и сочетается с двигательной деятельностью. При этом реализуется как спонтанные двигательные реакции, так и вызванные – массаж и гимнастика. Непременным условием проведения воздушных ванн является хорошо проветренное помещение.

Следует отметить, что длительность проведения воздушных ванн для детей дошкольного возраста необходимо увеличивать постепенно, начиная с обычной комнатной температуры. Те дети, у которых появляются признаки понижения адаптивных возможностей терморегуляции, должны прекратить заниматься в общей группе, и для них можно подобрать температуру воздуха индивидуально. Сначала дети дошкольного возраста проводят воздушные ванны в трусах, майках, носках, и тапочках. Далее, через 2 недели, более старшие группы проводят воздушные ванны в одних трусах и тапочках.

Противопоказания к принятию воздушных ванн: острые инфекционные заболевания, температура у ребенка по невыясненной причине, острые респираторные заболевания. Необходимо тщательно следить за состоянием слизистых рта, зева. При появлении гиперемии, жалоб на дискомфорт, болезненность в ребенка должен осмотреть врач или медсестра и при необходимости отстранить от занятий и прогулок на воздухе.

Возобновление проведения воздушных ванн следует начинать постепенно, с тех температур, которые были на первых занятиях.

Закаливание солнцем.

Адаптация детского организма к солнечному излучению имеет ряд особенностей, которые связаны с характером солнечного излучения, своеобразием строения и функционирования систем органов у ребенка.

время приняты в основном две специальные процедуры воздействия солнечными лучами на организм ребенка – световоздушные и солнечные ванны.

Непременным методическим приемам при проведении световоздушных ванн является постепенность обнажения тела. Сначала обнажают те части тела ребенка, которые менее чувствительны к действию света и температуры (руки и ноги, и лишь затем туловище. Начиная с полуторогодовалого возраста дети могут принимать световые и воздушные ванны в одних трусах. Детям в возрасте 3 лет и старше световоздушные ванны назначают при температуре воздуха не ниже 19 С. Н е менее важным фактором в *«постепенности»* проведения закаливания является фактор времени, в течение которого осуществляется световоздушная ванна. Продолжительность первой ванны для детей от 1 года до 3 лет – 5 минут, для детей 4 – 7 лет – 10 минут. Ежедневно можно увеличивать время световоздушной ванны, доводя его до 30 – 40 минут и более.

Наиболее целесообразно проведение световоздушных ванн в средней полосе с 9 до 12 ч дня, на юге в связи с более жарким климатом – с 8 до 10 ч. По завершении процедуры следует принять душ, сделать обливание, искупаться в бассейне.

Противопоказания: острые инфекционные заболевания, лихорадочные состояния.

Принимают солнечные ванны несколькими этапами: 1) подготовительная световоздушная ванна; 2) собственно солнечная солнечная ванна; 3) заключительная световоздушная ванна; 4) водная процедура; 5) отдых в тени.

Подготовительная световоздушная ванна проводится в течение 10 – 20 мин. При этом обнаженный ребенок играет в подвижные игры или находится в статическом положении под тентом, навесом или в тени деревьев, на его ногах должна быть обувь. Затем приступают к солнечным ваннам.

Солнечная ванна, так же как и световоздушная, может проводиться либо в подвижном состоянии ребенка, либо в лежачем, сидячем положении в зависимости от температуры воздуха, силы ветра, влажности воздуха.

Долгое пребывание детей под прямыми солнечными лучами может принести вред: наступает утомление, скелетная мускулатура чрезмерно расслабляется, тонус ее отсутствуют, возникает астеническое состояние – слабость, отсутствие аппетита, плохой сон.

Заключительная часть всего комплекса солнечных ванн состоит в принятии световоздушных ванн и водных процедур. Водные процедуры необходимы в связи с тем, что во время солнечных ванн происходит снижение, а подчас и падение мышечного тонуса, что ведет к падению артериального давления из – за низкого сосудистого периферического сопротивления.

Закаливание водой.

Вода обладает большой теплоемкостью и теплопроводностью, в связи с чем она удобна и для проведения закаливающих процедур, поскольку можно легко дозировать и равномерно распределять температурное воздействие на тело ребенка. Своеобразие адаптации организма ребенка к водным процедурам заключается в воздействии холодной воды. Существуют 3 фазы реакции организма на действие пониженной температуры воды. Первая фаза состоит в сосудосуживающем эффекте, появлений озноба, а в целом – реакции напряжения. Затем наступает адаптация к низкой температуре воды, в результате чего реакция напряжения уменьшается частота сердечных сокращений, снижается артериальное давление. Во второй фазе происходит вазодилатация – расширение кожных сосудов, в результате чего кожа розовеет или становится красной, происходит усиление обменных процессов Данная фаза характеризуется улучшением самочувствия, увеличением активности, работоспособности.

Третья фаза характеризуется тем, что исчерпываются приспособительные возможности организма и вновь наступает сужение сосудов как проявление терморегуляционной реакции для ограничения теплоотдачи. При этом кожные покровы становятся бледными, а подчас с синюшным оттенком, появляется озноб.

Закаливающее действие водной процедуры обусловлено первой и второй фазами. При систематическом воздействии прохладной воды первая фаза сокращается, и более быстро наступает вторая фаза.

Методику закаливающих процедур строят таким образом, чтобы у ребенка не наступала третья фаза воздействия воды. В особенности это важно по отношению к детям раннего возраста.

Водные процедуры делят на влажные обтирания, обливания, купание, плавание. Проведению водных процедур предшествует закаливание воздухом – воздушные ванны и обтирание ребенка сухой рукавицей, сухим полотенцем. Начальная температура воды для обтирания детей 3 – 4 лет составляет 32 С, для детей 5 – 6 лет – 30 С, для детей 6 – 7 лет – 28 С. Через каждые 2 – 3 дня ее снижают на 1 и доводят до 22 С летом и до 25 С зимой для детей 3 – 4 лет, до 22 С и 24 С - для детей 5 – 6 лет, до 18 С и 22 С – для детей 6 – 7 лет. По окончании обтирания ребенок должен быть тепло одет.

Более действенной процедурой являются контрастные ножные ванны, вовремя которых используют попеременно холодную и теплую воду. Подобная процедура может быть применена у детей с достаточно выраженными признаками адаптивной устойчивости.

Процедура контрастных ножных ванн состоит в следующем. Ребенок попеременно на 1 – 2 мин погружает ноги в бачок с грячей водой,а затем на 5 – 10 С – с холодной. заканчивают процедуру погружением ног в бачок с холодной водой. Количество попеременных погружений в первые процедуры составляют 3 – 4. Продолжительность времени погружения конечностей в таз с холодной водой возрастает постепенно до 15 – 20 с. Увеличивают и число попеременных погружений до 6. После окончания процедуры ноги вытирают до появления небольшого порозовения кожи.

Проводить ножные ванны целесообразно тогда, когда у ребенка теплые ноги. Обычно ножные ванны делают либо сразу после сна, либо во второй половине дня между 17 – 18 ч, в период наибольшей активности ребенка.

После того как ребенок адаптируется к процедуре обливания ног, необходимо перейти к общему обливанию.

Противопоказания: острые инфекционные заболевания, заболевания нервной системы. В особенности противопоказанием является повышенная судорожная готовность при гипертензионном синдроме постгипоксической энцефалопатии.

В последние годы увеличилось количество нетрадиционных методов закаливания, которые распространяются через средства массовой информации. Многие из них не прошли надлежащего медико – биологического контроля и не разрешены к внедрению в практику. Вместе с тем некоторая часть населения использует такие формы закаливания. Такое развитие неблагоприятно для развития ребенка и может быть причиной возникновения патологического процесса.

В системе физического воспитания детей дошкольного возраста закаливанию организма принадлежит очень большое место.

Правильное использование методов закаливания, врачебный контроль за его проведением, способны помочь оздоровлению детского населения.

С каждым годом увеличивается арсенал закаливающих средств, что способствует оздоровлению населения.

Закаливающим мероприятиям отводится ведущее место в системе физкультурно – оздоровительной работы дошкольного учреждения.