Лето - благоприятное время для решения многих задач в работе с дошкольниками. И одной из важнейших является профилактика и оздоровление детей являются. Это обусловлено тем, что на фоне напряженной экологической обстановки, социально-экономических изменений, ухудшения демографической ситуации, отмечается рост числа детей со слабым физическим развитием, с затяжными и рецидивирующими заболеваниями респираторного характера.

Для закаливания организма используется сочетание естественных факторов: воздуха, воды и солнца. Научными исследованиями показано, что воздействие закаливающих процедур благоприятно влияет на состояние иммунной, нервной и других систем детского организма.

Закаливание направлено на:

– повышение функциональных резервов детского организма;

– устойчивость к вирусным и бактериальным инфекциям;

– профилактику стрессовых и психоэмоциональных состояний;

– формирование личности ребенка;

– формирование культуры здорового образа жизни с детского возраста.

При проведении водных процедур с детьми дошкольного возраста следует придерживаться следующих правил:

1 Надо, чтобы дети к воде подходили с теплым телом, при этом нужно,

чтобы в помещении, где это происходит, температура должна соответствовать

принятым для данного возраста, а также, чтобы детям не приходилось долго

ожидать своей очереди.

2 Надо проследить за своевременным появлением покраснения кожи. Если эта реакция запаздывает, надо способствовать ее наступлению, тщательным растиранием кожи полотенцем "до красноты".

3 Чем холоднее вода, тем короче должно быть время ее "соприкосновения с телом".

Существует несколько отдельных способов закаливания водой:

1 **Обтирание** - самая нежная из всех водных процедур. Его можно

применять во всех возрастах, начиная с младенческого. Обтирание производится смоченной в воде материей, 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 легким массирующим действием, а массаж всегда делают от периферии к центру, поэтому конечности надо обтирать снизу вверх (руки от кисти, ноги от стопы). Снижение температуры на один градус через 2-3 дня.

2 **Обливание** - бывает местное и общее. Местное обливание: обливание ног, чаще всего используется в яслях и младших группах. Начальная температура воды +30, затем доводят до +18, а в старших группах до +16. Время обливания ног 20-30 секунд.

Общее обливание надо начинать с более высокой температуры преимущественно детом, а в осенне-зимний период надо организовать так, чтобы вода охватывала возможно большую поверхность тела, спину, затем грудь и живот, затем правый и левый бок. После окончания - растереть полотенцем. Время под струей 20-40 секунд. Душ действует сильнее, чем простое обливание. Вода из душа оказывает массирующее действие, ощущается как более теплая, чем даже вода при обливании.

3. **Купание** проводится в естественных условиях, то есть в водоемах (реке, озере, море) в летнее время - является одним из лучших способов закаливания. Можно купать детей с раннего возраста, начиная с температуры +24 - 26 воздуха и не ниже +22 воды, более закаленных детей можно купать при температуре +19 - 20 воды. Длительность пребывания в воде увеличивается от 1-2 минут до 5-8 мин. после купания всегда должны быть движения.

Купание противопоказано детям с заболеванием сердца, болезнями почек, почечных лоханок, детям, недавно перенесшим плеврит, воспаление легких. В каждом отдельном случае вопрос о применении купания решается

врачами.

**Воздух** — это среда, постоянно окружающая человека. Он соприкасается с кожей - непосредственно или через ткань одежды и со слизистой оболочкой дыхательных путей. Из специальных мер закаливания воздухом в детских садах применяются: сон на воздухе, в холодное время и воздушные ванны. В детском саду мы используем воздушный режим.

**Закаливающее значение действия солнца своеобразно.** Солнце является сильнодействующим средством закаливания. Солнечные лучи оказывают на организм общее укрепляющее действие, повышают обмен веществ в организме, лучше становится самочувствие, сон, кожа лучше регулирует теплообмен. Но солнце может оказывать и отрицательное действие. Поэтому надо к этой процедуре подходить очень осторожно. У младших детей особенно полезны солнечные ванны, но важен при этом индивидуальный подход. Проводить солнечные ванны надо в движении, но игры надо проводить спокойного характера. Солнечные ванны увеличиваются постепенно:

- в младших группах до 20-25 мин.

- в старших группах до 30-40 мин.

Солнечные ванны лучше принимать с 8 до 9 ч и с 15 ч до 16 ч. Начинать

надо после еды, чтобы прошло не меньше полутора часа, и до начала еды за

полчаса. Надо опасаться перегревов. Нужны светлые панамки. Если ребенок

перегрелся, надо накрыть лицо полотенцем, отвести в тень, умыть, дать воды.

В детском саду закаливание осуществляется путем включения элементов

закаливания в повседневную жизнь детей и проведения специальных мер

закаливания. Закаливание в режим дня повседневной жизни сводится к

следующему:

а) создание привычки к широкому пользованию свежим наружным

воздухом в помещении;

б) рациональная одежда;

в) длительное пребывание на воздухе независимо от погоды;

г) воспитание привычки к холодной воде.

Применение закаливания несколько видоизменяется в зависимости от

времени года и от возраста детей.

Все закаливающие процедуры должны проводиться ежедневно. Обтирание и обливание проводятся после сна, строго под наблюдением медицинских работников.

**Утренняя разминка** – после того как группа готова к закаливающим

мероприятиям, дети, по возможности, самостоятельно переодеваются, что

является неким упражнением, с помощью которого происходит переключение внимания на режим детского сада и утренние процедуры. В проветренном спортивном зале детского сада при температуре +21…+22 °С в течение 5–7 мин проводится физкультурная разминка.

Физические упражнения способствуют переключению парасимпатиче-

ского отдела на работу симпатического отдела вегетативной нервной системы (ВНС). Такая «перенастройка» в работе ВНС оказывает питающее действие, что проявляется в скорости протекания метаболических процессов. Следовательно, утренняя разминка представляет собой адаптационный переход организма к изменяющимся условиям внешней среды и функциональных нагрузок перед температурным контрастом, а также является закреплением двигательных навыков.

**Питьевой режим** – прием 50–100 мл кипяченой воды в комнате отдыха. Водное насыщение межклеточного пространства обеспечивает поддержание эндоэкологического и динамического равновесия между окружающим пространством и организмом.

**Методика полоскания полости рта.** Показания – профилактика кариеса, стоматита, ангины, ОРВИ. Противопоказания: острые респиратор-

ные заболевания; ЛОР-патология (после консультации отоларинголога). Техника проведения: лечебным действием обладает раствор с добавлением отвара лекарственных трав или минеральная вода. Ребенок набирает воду в рот, прополаскивает и выплевывает. Процедура повторяется 3–4 раза. Механизм действия: смывание с зубов и языка остатков пищи препятствует появлению болезнетворных бактерий в полости рта. Холодная вода повышает устойчивость слизистой оболочки ротоглотки к действию низких температур. Условия проведения: дети в возрасте 4–6 лет, уже умеющие полоскать рот, начинают эту процедуру при температуре воды +36…+37 °С. Каждые 2–3 дня температура воды снижается на 1 °С до комнатной температуры. Дети, не умеющие полоскать рот, могут пить прохладную воду.

**Методика солевого закаливания.** Показания – профилактика ОРВИ.

Противопоказания: все виды лихорадочных состояний; обширные поражения кожных покровов; выраженные травмы и другие заболевания со значительными нарушениями деятельности нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной систем.

Техника проведения: закаливание проводится после дневного сна под наблюдением воспитателя; стопы ребенка должны быть предварительно «разогреты» (используются массажеры для стоп, пуговичные и палочные дорожки); ребенок в течение 2 мин ходит босиком по фланелевому коврику, смоченному 10%-м раствором поваренной соли комнатной температуры; переходит на второй коврик, смоченный чистой водой комнатной температуры, удаляя соль с подошв ног, а затем – на сухой коврик и вытирает ступни насухо.

Механизм действия: солевой раствор раздражает хеморецепторы, вызывая расширение периферических сосудов стоп. Кровь приливает к нижним конечностям, длительное время сохраняя их тепло. Оборудование: три фланелевых коврика; 10%-й раствор поваренной соли: температура от +10 до +18 °С, соотношение – 1 кг соли на 10 л воды; 0,5 кг на 5 л воды; 0,25 кг на 2,5 л воды.

**Методика ходьбы по корригирующим дорожкам.** Показания – развитие координации движений; повышение двигательной активности детей;

формирование стопы. Противопоказания: острые заболевания; обострение хронических заболеваний.

Техника проведения:

1. Дорожки обозначают в группе (спальне) импровизированными снарядами и инвентарем.

2. Предметы располагают так, чтобы все воспитанники могли заниматься одновременно, переходя от одного снаряда или инвентаря к другому. Оборудование: коврик массажный, махровый коврик.

Таким образом, в заключении нужно еще раз подчеркнуть, что закаливание — это система закаливающих моментов в ритме дня, а не только какая - либо одна закаливающая процедура. Это процесс, закладывающийся на всю жизнь, определяющий формирование мышления и деятельности.