***Консультация для родителей: «Закаливание детей дошкольного возраста»***

*«Закаливание - это образ жизни»*

*Гиппократ*

**Закаливание** — повышение устойчивости организма к неблагоприятному действию ряда физических факторов окружающей среды (пониженной или повышенной температуры, воды и др.) путем систематического дозированного воздействия этими факторами (Комаровский В.Ю.). Понимать под закаливанием следует не кратковременные дозированные воздействия солнцем, воздухом и водой, а принципиальную коррекцию образа жизни. Ребенок нуждается в естественном гармоничном образе жизни. Образ жизни наших детей, особенно жителей городов, в подавляющем большинстве случаев естественным не является. Закаливание использовалось с древних времен. Дошедший до нас опыт закаливания насчитывает свыше тысячи лет.

Древнегреческий врач Гиппократ (460-377 до н. э.) был первым, кто в своих сочинениях описал систему рационального водолечения, указал на благотворное влияние солнечных ванн. Абу Али Ибн-Сина (Авиценна) в VIII - IX веках создал «Канон врачебной науки». Он разделил медицину на теоретическую и практическую, а последнюю - на науку сохранения здоровья и науку лечения больного тела. В одной из глав Авиценна говорит о купании в холодной воде, в том числе и детей раннего возраста, а также о методах подготовки путешественников к условиям жаркой пустыни и зимней непогоды.

Обряды, поговорки, отражающие вековой опыт русских людей, говорят о применении на Руси издавна холодной воды для укрепления здоровья. «Ледяная вода- для хвори беда».

Древнейший русский летописец Нестор в Х веке описывал, как начинал парить в бане и купать в холодной воде младенцев сразу после рождения.

Великий русский полководец А.В. Суворов создал целую систему физической подготовки с ежедневным обливанием холодной водой.

Специальными наблюдениями установлено, что у детей, которые даже только три раза в неделю (осенью и зимой соответственно одетые) выполняют гимнастические упражнения на воздухе, снижается активность бактериальной флоры носоглотки, иными словами, им начинают меньше угрожать острые респираторные заболевания.

К 4 году ребенок уже заметно выносливее, чем на третьем. Он может, например, непрерывно идти пешком от 20 до 40 минут. Приучайте его к ходьбе! Прогулка с мамой и папой за город, в парк оставит у него радостные впечатления и будет очень полезной.

Одно из самых любимых летних занятий детей этого возраста — катание на велосипеде. В 3-4 года малыши легко овладевают трехколесным, а с 5 лет и двухколесным. Длительность непрерывного катания на велосипеде — от 15 до 30 минут.

Зимой детей всегда привлекает катание с гор на санках. Очень хорошо! Пусть только ребенок, согласно известной русской поговорке, полюбит и саночки возить: следите, чтобы он сам подымался с ними в гору! Так он и не озябнет, и физическая тренировка будет эффективнее.

С 4-5 лет учите детей ходить на лыжах; вначале — правильно стоять на них, затем — ходить без палок, и, только когда они хорошо овладеют этим умением, можно вручить им палки.

Малыша 4-5 лет можно поставить и на коньки. Вначале он будет уставать уже через 10-15 минут, но чем увереннее он начнет чувствовать себя на льду, тем дольше сможет кататься — по 40-60 минут (с перерывами каждые 20 минут).

*Основные требования к проведению закаливания:*

* Необходимо постоянно обеспечивать рациональное сочетание температуры воздуха и одежды ребенка.
* Закаливающие процедуры должны стать органичной частью содержания каждого вашего дня.

Во время занятия дети принимают воздушные ванны, ходят босиком по различным дорожкам и т.п. Но в любом случае физкультурные занятия заканчиваются водными процедурами. Дети обтираются влажным полотенцем, обмывают под краном лицо, верхнюю часть груди, конечности. Важно смыть испарину, которая обязательно выступит на теле. Дело в том, что во время активных движений через кожные поры выбрасывается наружу большое количество вредных для организма веществ. Но через несколько минут начинается процесс обратного всасывания. Вот именно поэтому и нужны водные процедуры, чтобы не дать вредным веществам «вернуться» в организм ребенка.

* При формировании системы закаливания необходимо учитывать состояние здоровья, возраст, климатические условия, развитие подкожно-жировой клетчатки, тип нервной системы, степень закалённости ребенка.

 Можно выделить три группы детей по этим показателям:

* Здоровые закалённые.
* Дети, имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья, и здоровые, но незакалённые.
* Дети, страдающие хроническими заболеваниями, после длительных заболеваний.

Постепенность увеличения силы раздражителя означает, что недопустимо в начале закаливания почти мгновенное и глубокое снижение температуры, а также быстрое увеличение продолжительности процедуры. Оно предусматривает несколько вариантов:

Для ослабленных детей закаливание начинают с участков тела менее чувствительных к холоду (например – рук) постепенно переходя к участкам тела, которые не подвергались холодовому воздействию и поэтому более чувствительны (спина).

Переход от менее интенсивных процедур к более интенсивным: от воздушных к водным, от обтирания к обливанию водой. Увеличение интенсивности закаливающего фактора: понижение или повышение температуры, увеличение скорости движения воздуха, силы ультрафиолетового облучения. Увеличение времени действия закаливающего раздражителя – интенсивность закаливающего фактора должна возрастать постепенно, но каждая последующая нагрузка должна вызывать ответную реакцию организма, вегетативные сдвиги: учащение пульса, увеличение глубины и частоты дыхания. Отсутствие этих сдвигов свидетельствует о недостаточном увеличении воздействующего раздражителя.

Правильное закаливание организма может дать положительный результат **только при соблюдении принципов:**

* Воздействие на организм раздражающего фактора должно быть **постепенным**. Этот принцип очень важен, так как детский организм не обладает большой сопротивляемостью и применение сильных раздражителей, без предварительной, постепенной подготовки, может привести к отрицательным результатам. Закаливание детей даст наилучший результат, если устанавливается строгая дозировка и постепенное усиление раздражения.
* Лучше всего закаливание начинать в теплое время года.

Например: постепенное облегчение одежды в весеннее время, постепенное снижение температуры в водных процедурах, постепенное увеличение продолжительности солнечных ванн и т.д.

* **Последовательность** применения закаливающих процедур. Сначала следует проводить воздушные ванны, а затем можно переходить к водным и солнечным. Важно помнить о принципе постепенности. Невозможно купание в открытом водоеме, если предварительно не были проведены процедуры обтирания и обливания. При систематическом закаливании ответная реакция организма ускоряется и совершенствуется.
* Должна соблюдаться **комплексность** проводимых закаливающих мероприятий, тогда организм закаливается всесторонне. Следует сочетать закаливающие мероприятия с двигательной активностью детей, гимнастическими упражнениями, пребывании на свежем воздухе, соблюдение режима дня.
* Большое значение при проведении закаливающих процедур имеет **принцип индивидуальности** ( возраст ребенка, состояние его здоровья, уровень закаленности, пол).
* Обязательным условием для проведения закаливающих процедур является **положительная эмоциональная реакция** на процедуру. Ничего не получится, если ребенок плачет или утомлен предыдущими занятиями. Важно создать благоприятную обстановку, создать игровую мотивацию в сочетании с музыкой, настроить ребенка на получение удовольствия, на приобретение бодрости и прекрасного самочувствия. Роль взрослого имеет немаловажное значение. Он должен быть примером подражания для достижения главной цели – укрепление здоровья воспитанников.
* Также важно отметить, что при проведении закаливающих процедур нужно учитывать **климатические и погодные** условия. Следует помнить, что неблагоприятные погодные условия не должны стать причиной отмены мероприятия закаливания, всегда можно подобрать наиболее подходящие для данного сезона, погоды.

**Виды закаливания**

**Умывание** — самый доступный в быту вид закаливания водой. Начинать надо теплой водой (30—32 °С), постепенно снижая ее температуру до комнатной, а затем использовать воду из-под крана.

Нужно также научить детей ежедневно мыться прохладной водой до пояса. Ребенок моет с мылом руки до локтей, затем водой, набранной в пригоршню, последовательно обмывает руки до плеч (поочередно), лицо, шею, грудь и подмышки, обмыть спину придется помочь. По окончании мытья ребенок перекидывает через шею полотенце и быстрыми движениями (вначале с помощью взрослого) вытирает грудь, лицо, шею и т. д.

**Ножные ванны —** очень действенное средство закаливания, поскольку ноги, особенно стопы, наиболее чувствительны к охлаждению. Летом лучше всего мыть ноги на воздухе, это усиливает закаливающее действие.

**Общее обливание —** прекрасное средство закаливания, простое и доступное. Первоначально температура воды должна быть 30—32°, через каждые 3 дня ее снижают на один градус. Можно довести ее до 22—20° для детей младшего дошкольного возраста и до 18° — для 6—7-летних

**Прогулки на свежем воздухе** отлично закаливают детей. Бояться, что ребенок может во время прогулки простудиться, не следует. Надо только приучить его гулять в любую погоду, ежедневно бывать на свежем воздухе. Не забывайте брать с собой на улицу игрушки, велосипед и т. п., чтобы малыш двигался, бегал**.**

**Хождение босиком —** один из древнейших приемов закаливания, широко практикуемый и сегодня во многих странах. К тому же происходит тренировка мышц стопы. Предохраняя от плоскостопия. Поэтому рекомендуется ходить босиком по скошенной траве, опавшей хвое в лесу и т. п. Начинать хождение босиком надо сначала по 1 минуте и прибавлять через каждые 5—7 дней по 1 минуте, доведя общую продолжительность до 8—10 минут ежедневно.

**Солнечные ванны** оказывают на организм дошкольников общее укрепляющее действие, усиливают обмен веществ, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям.Место, выбранное для приема солнечных ванн, должно быть сухое. Ребенок ложится на подстилку так, чтобы тело было освещено солнцем, а голова находилась в тени (ее можно покрыть панамой). Продолжительность процедуры вначале 4 минуты, при этом ребенок меняет положение, подставляя солнцу спину, правый и левый бок, живот. Через каждые 2—3 ванны ко времени облучения прибавляется еще по минуте для каждой стороны тела. Постепенно длительность солнечной ванны можно довести до 25—30 минут.

Через 2—3 минуты по окончании солнечной ванны ребенка надо облить водой с температурой 26—28° и устроить на полчаса отдыхать в тени.

**После дневного сна проводить закаливающую гимнастику.** Дети в трусиках выполняют ряд упражнений, затем убирают свои кроватки. Это способствует закаливанию организма.

Также для профилактики плоскостопия, закаливанию организма дети могут ходить босиком по гимнастическому коврику, (летом по камешкам, траве), выполнять ряд упражнений, например: «Подними карандаш», «Сложи платочек», «Прокати мяч», «Кто больше соберет орешков для белочки» и т.д…. При этом еще укрепляются своды и связки стоп. Начинают хождение босиком при температуре пола не ниже 18 градусов. Вначале в носках (в течение 4-5 дней ), затем полностью босиком по 3-4 мин. Ежедневно время процедуры увеличивается на 1 мин. и постепенно доводится до 15-20 мин. Смысл хождения босиком заключается в закаливании кожи стоп, которое происходит главным образом под воздействием низких температур пола и земли.

Эффективным средством закаливания является хождение **по солевым дорожкам.** Эффект солевых дорожек заключается в том, что соль раздражает стопу ребенка, богатую нервными окончаниями. Процедура состоит в следующем. Берутся три полотенца. Первое полотенце опускается в солевой раствор( на 1 литр воды 90 гр. соли) и затем расстилается на полу или полиэтиленовой пленке. Второе полотенце, намоченное в пресной воде комнатной температуры, кладется рядом с первым. Третье полотенце остается сухим. Ребенок встает ногами на первое полотенце, выполняет притопывание, прыжки и т.д. в течение 4-5 минут, затем переходит на второе полотенце, стирает соль с подошвы ног, будто бы он пришел с улицы, и вытирает ноги о половик, а затем переходит на сухое полотенце и вытирает ступни ног насухо. При проведении закаливания на солевых дорожках важно предварительно разогреть стопу.

Особо дети любят выполнять **пальчиковую гимнастику**, которая способствует развитию мелкой моторики рук, воздействует на весь организм в целом.

**«Дорожка Здоровья»** представляет собой полосу из легкостирающейся ткани с нашитыми на нее мелкими предметами: пуговицы, бусинки, плетенные веревочки, шнуры и другие объемные предметы, безопасные для ребенка. Можно использовать коврики для ванной типа «травка». Подобные дорожки используют для профилактики плоскостопия и являются активными раздражителями рецепторов, находящихся на стопе ребенка.

**Заключение**

Физическое воспитание детей дошкольного возраста направлено на укрепление их здоровья, совершенствование физиологических и психических функций развивающегося организма, его закаливание, развитие двигательных умений, повышение физической и умственной работоспособности, необходимой для обучения в школе. Задачи физического воспитания тесно связаны с задачами умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания. Удовлетворение потребности дошкольника в движениях является важнейшим условием его жизнедеятельности и нормального развития — не только физического, но и интеллектуального.

Инструктор по ФИЗО Шаркунова Т.А.