**Закаливание детей в детском саду**

 **Солнечные ванны** Гелиотерапия (греч. hēlios солнце — therapeia лечение) — воздействие солнечными лучами на организм человека в лечебных и профилактических целях. Солнечные ванны в теплое время года, особенно летом, обладают такими полезнейшими целебными свойствами, которых не имеет ни один другой природный фактор оздоровления. Профессор И. М. Саркизов-Серазини говорил: "Там, куда часто заглядывает солнце, нечего делать врачу". "Солнце находится в той же неразрывной связи с нашей природой, как кровь с нашим телом" - писал крупный советский физиотерапевт профессор П. Г. Мезерницкий. Солнечная энергия является постоянно действующим фактором внешней среды человека, оказывает решающее влияние на жизнедеятельность его организма.

 Ученые заметили, что человек, надолго изолированный от солнца, перестает получать витамин D, который образуется при облучении кожи ультрафиолетовыми лучами, в результате чего неизбежно возникают нарушения нормальной деятельности различных органов, уменьшается количество извести в костях, а значит, и их механическая прочность, значительно замедляются сроки заживления ран, повышается склонность к простудным заболеваниям. Поэтому предупреждение "солнечного голодания" является обязательным условием закаливания.

Эффективность солнечных ванн зависит от количества излучаемых ультрафиолетовых лучей, которое постоянно меняется в течение всего года: зимой их ничтожно мало, летом предельно много; весной и осенью меньше, чем летом, но больше, чем зимой; в полдень больше, чем утром и вечером.

Интенсивность солнечных ванн зависит также от чистоты и влажности воздуха, рельефа местности, расположения поблизости промышленных объектов и т. д. В высокогорье, на берегах рек, озер, морей ультрафиолетовых лучей больше, чем в долинах, в промышленных районах, городах. Дым и пыль снижают их интенсивность на 20-25 процентов.

 Солнечные лучи, воздействуя на обнаженное тело, вызывают сложные физиологические процессы: повышение температуры тела, снижение кровяного давления в результате расширения кровеносных сосудов, усиление обмена веществ и потоотделения, увеличение количества красных кровяных телец, повышение гемоглобина. Однако эти положительные, явления возникают только при соблюдении' правильной дозы облучения. При перегреве же может наступить ряд противоположных негативных процессов с появлением головных болей, утомляемости, сонливости, раздражительности, ожогов, потерей аппетита. Особую осторожность должны проявлять пожилые люди, с хрупкими кровеносными сосудами.

 Лучшим временем для приема солнечных ванн являются в средней полосе летом утренние часы (7-11), весной и осенью - полдень (11-14 часов). В жаркие дни приятнее и полезнее загорать при легком ветре (2-3 м в секунду). Ветер препятствует перегреву и ожогам, испаряя обильный пот с поверхности колеи. Загорать следует спустя полтора часа после еды и прекращать сеанс за час до еды.

 Первый сеанс закаливания солнцем для людей со светлой кожей не должен продолжаться больше 5, для смуглых 10 минут. Последующие сеансы можно увеличивать на 5-10 минут, и так до полутора часов. Здоровые люди могут принимать солнечные ванны дробными дозами общей продолжительностью до 2-3 часов в сутки.

 Продолжительность солнечных ванн зависит не только от температуры, но и от влажности воздуха и скорости ветра. Во время сеанса при сильном потоотделении нужно удалять капельки пота полотенцем, чтобы избежать ожогов.

 После солнечной ванны приятно и полезно выкупаться или облиться прохладной водой и отдохнуть полчаса в тени.

Противопоказаниями к закаливанию солнцем являются: пороки сердца, острые заболевания, сильная возбудимость нервной системы и раздражительность, стойкие головные боли, болезни почек, отдельные формы туберкулеза легких и др.

**Воздушные ванны** При закаливании детей воздухом мамам и папам следует, прежде всего, учитывать анатомо-физиологические особенности организма ребенка, несовершенство его терморегуляторного аппарата. Чем меньше ребенок, тем резче выражена эта особенность. Детский организм вследствие недостаточного развития нервной системы плохо приспосабливается к изменениям температуры окружающей среды.
 Постарайтесь ежедневно, упорно воспитывать у детей привычку к закаливающим процедурам. Большое значение имеет ваш личный пример. Если родители сами принимают воздушные и водные процедуры, то ребенок без принуждения последует их примеру. В первую очередь выработайте у малыша любовь к свежему воздуху.
 Следите, чтобы помещение, в котором он находится, постоянно проветривалось. Если наружный воздух не слишком холодный, то в присутствии детей открывайте форточки и фрамуги.
 Большое значение имеет правильно подобранная одежда. Ни в коем случае нельзя изнеживать детей, рядить их в сто одежек. Одежда для прогулок подбирается в соответствии с погодой. Чрезмерное укутывание ведет к перегреванию организма, что в свою очередь предрасполагает к простудным заболеваниям.
 Длительное пребывание на свежем воздухе - важный элемент закаливания. Во время прогулок полезно проводить подвижные игры.
 Воздух как средство закаливания полезен с первых дней жизни ребенка. По мере роста ребенка время воздушной ванны постепенно увеличивается. Для детей старше года температура воздуха при воздушных ваннах составляет 18-19 °С, в возрасте от 3 до б лет она снижается до 16 °С. Во время воздушной ванны дети должны находиться в движении: участвовать в подвижных играх, выполнять гимнастические упражнения. После воздушных ванн, проводимых в помещении, переходите на открытый воздух. Регулировать действие воздуха на организм помогает постепенное облегчение одежды.
 Одно из эффективных средств закаливания - дневной сон на свежем воздухе летом. Это повышает устойчивость организма по отношению к простудным заболеваниям, хроническим заболеваниям верхних дыхательных путей. Лучше всего укладывать детей спать на веранде или балконе.

**Закаливание в детском саду**
**Закаливание в детском саду** – один из действенных методов укрепления иммунитета и профилактики заболеваний. Некоторые дошкольные учреждения с физическим уклоном делают упор именно на закаливании детей и проводят упражнения, к которым родители обычных детсадовцев, люди непривычные, относятся с глубоким скептицизмом. Но не так страшен черт, как его малюют, и после ближайшего ознакомления с упражнениями хочется их даже повторить в домашних условиях. Обо всем по порядку.

Правила и противопоказания **Закаливание в детском саду** может проводиться при определенных условиях.

Во-первых, **закаливание в детском саду** должно проводиться регулярно. Перерыв в закаливании уменьшает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

Во-вторых, **закаливание в детском саду** начинается со слабых раздражителей и затем переходит к сильным. Это касается постепенного понижения воды, например, в ванночках для ног или температуры в помещении.

В-третьих, **закаливание в детском саду** должно учитывать индивидуальные особенности организма и здоровья ребенка. Залогом успешного закаливания является также положительный настрой ребенка, за который во многом ответственнен воспитатель. Воспитатель должен показывать пример — если нужно растереть руки снегом, то дети сделают это упражнение намного охотнее под руководством воспитателя, который и сам выполняет это упражнение.

В-четвертых, на з**акаливание в детском саду** должен дать «добро» врач.

Последний пункт особенно важен, ведь существует еще и ряд противопоказаний, когда **закаливание в детском саду** ребенку не рекомендуется, а именно:

- если еще не прошло пяти дней после заболевания или профилактической прививки,

 -если еще не прошло двух недель после обострения хронического заболевания,

- карантин в детском саду,

- повышенная температура у ребенка вечером,

- страх у ребенка перед закаливанием.

**Формы закаливания** Надо сказать, что при систематическом закаливании у организма вырабатывается иммунитет. Пора спрашивайте знакомых, кого родители водители в открытый бассейн зимой заниматься или обливали холодной водой в конце купания – результат налицо. Помнится, одна знакомая мама, когда у ее ребенка поднялась температура под 39 градусов, отвела его в ванную и начала обливать холодной водой из душа. Температура спала. Это, конечно, один из примеров и на него может найтись сотни антипримеров, но каждый родитель решает для себя сам — хотите вы закаливать ребенка или нет. Многие педиатры говорят в голос о том, что закаливать детей необходимо с раннего детства, с рождения. Но даже если вашему ребенку уже 2 или 3 года, начать не поздно. Стоит прежде всего для себя решить, какие методики вы выберете и основываясь на этом подобрать детский сад. В закаливании, как и в любом процессе, есть своя мера – так погружение в ванну с ледяной водой или моржевание для детей дошкольного возраста не подходит. Детский организм еще слишком слаб для того, чтобы справляться с такими физическими стрессами.

Существует несколько форм закаливания. Вполне возможно, что ваш ребенок зимой дома ходит в одних трусиках и маячке и это тоже форма закаливания. Итак:Самое распространенное закаливание воздухом включает в себя:

- Систематические прогулки на улицу, вне зависимости от погоды,

- Сон на улице,

- Воздушные ванны,

- Хождение босиком.

Закаливание водой — это:

- Влажные обтирание,

- Обливание ног,

- Умывание,

- Полоскание горла.

Закаливание солнцем основывается на контрасте температур, которых можно достичь:

- Отдыхом в тени,

- Солнечными ваннами.

**Примеры упражнений**

**Закаливание в детском саду** включает в себя, как правило, все формы, перечисленные выше. Детский сад, использующий в программе развития и воспитания детей методики закаливания, отличается от обычных дошкольных учреждений.

Прием детей организуется на улице, после чего проводится гимнастика. В группе температура не превышает 17-19 градусов. Помещения регулярно проветриваются. После еды организуется умывание прохладной водой и полоскание горла.

После сна дети принимают воздушные ванны и ходят по специальным массажным коврикам босиком. Днем детей растирают водой, после чего организуются активные игры в детском саду— например, догонялки.

**Рижский метод закаливания**

На резиновый коврик с шипами, одетый в чехол, смоченный 10% раствором поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) ребёнок становится босиком и шагает на месте (начиная с 5-7 и до 16 сек). После этого ребёнок встаёт на сухой коврик и топает на нём в течение 15 сек. Затем водой из-под крана протереть руки, шею, лицо.

Начиная со средней группы, дети полощут рот йодно-солевым раствором (на 1 литр воды 1 ст. ложка соли и 3-4 капли йода). Вода комнатной температуры.

 Данный метод рекомендуется проводить после дневного сна или после проведения зарядки. Плоскостопие – одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей. Плоскостопие еще называют «болезнью цивилизации», так как основными причинами деформации стопы являются неудобная обувь, гиподинамия (малоподвижный образ жизни), а также ряд других неблагоприятных факторов, ослабляющих мышцы и связки. Можно ли помочь малышу избежать этого недуга?
 На первый взгляд может показаться, что плоскостопие есть у всех младенцев, на самом же деле до 5-6 лет стопа ребенка представляет собой своеобразный каркас, состоящий главным образом из мышц и хрящей, которые постепенно окостенеют. Видимость плоскостопия создает жировая подушечка, находящаяся на месте свода, которая по мере роста скелета и возрастания нагрузки на ноги со временем исчезает. Случаи врожденного плоскостопия, обусловленного недостаточностью соединительной ткани, действительно встречаются, но крайне редко. В подавляющем большинстве случаев плоскостопие – заболевание приобретенное.
Бытует мнение, что плоскостопие – банальное неудобство, не причиняющее особенного вреда здоровью. Это заблуждение – неправильное развитие стопы со временем может «откликнуться» не только болями в ногами и спине, но и привести к целому ряду заболеваний - артритам, артрозам, остеохондрозу, неправильному развитию скелета и нарушению осанки. Чтобы избежать такого «букета» болезней, профилактику плоскостопия необходимо проводить с самого раннего возраста.
 Как только кроха решится на первые шаги, стоит приобрести правильную обувь – изготовленную из натуральных материалов, имеющую жесткий задник, который фиксирует пятку, и не слишком жесткую подошву, чтобы сохранялась возможность переката стопы при ходьбе. Кроме того, у детских туфелек должен быть небольшой каблучок высотой 0,5 см и стелька с небольшим упругим утолщением (супинатором) на внутренней стороне стопы. Дополнительная коррекция и профилактика плоскостопия при помощи специальных ортопедических стелек детям дошкольного возраста не рекомендуется. От длительного ношения таких стелек у малышей может наступить атрофия связок стопы.
 Для правильного формирования стопы детям нужна не только хорошая обувь. Важную роль играет также питание. Соединительная ткань по своему составу отчасти сходна с костной тканью. И точно так же страдает от рахита, то есть неправильного фосфорно-кальциевого обмена в организме. При недостатке кальция, как известно, кости становятся мягкими и деформируются под действием веса и мышц, а соединительная ткань стопы перестает быть эластичной и упругой и точно так же подврегается давлению веса тела. Поэтому даже если у малыша нет признаков рахита, не стоит забывать о плоскостопии - еще одном последствии дефицита кальция. А значит, в ежедневном рационе ребенка должно быть достаточное количество богатых фосфором и кальцием продуктов. Не забывайте и о достаточном количестве солнечных ванн или профилактическом приеме витамина Д в зимнее время.
 Как и любая другая мышечная функция, формирование упругого свода стопы нуждается в развитии и тренировке. Лучше всего для этого подходит ходьба босиком по неровным поверхностям – камешкам, песку,траве, земле или по специальному массажному коврику дома. Такое «босохождение» заставляет ноги постоянно напрягаться, переносить тяжесть тела с одной поверхности на другую, с пятки на носок, а также способствует поднятию иммунитета и общего тонуса организма. Полезно также делать массаж стоп, например, резиновым мячиком с шипами. На стопе находится масса точек, отвечающих за различные органы и системы организма, поэтому любой массаж стоп полезен со всех точек зрения.
 С детьми постарше можно включать в игры элементы гимнастики для стоп, включающей такие простые упражнения, как ходьба на мысках и на пятках, на внутренней и на внешней сторонах стопы, отрывание пяток от пола (пальцы ног при этом остаются на полу), «ползающие» движения стопы вперед и назад с помощью пальцев ног. Можно пытаться поднимать с пола босыми ногами различные предметы. Хорошо, если дома есть «шведская» стенка – карабкаясь по ней, ребенок укрепляет мышцы стоп, улучшается их кровоснабжение и координация движений.
 Любой вид лечебной гимнастики будет гораздо эффективнее в сочетании с водными процедурами. Обливая стопы прохладной водой, вы не только стимулируете кровообращение в ногах, но и проводите закалку всего детского организма.
 Для того, чтобы вовремя заметить первые признаки плоскостопия, необходимо показывать ребенка врачу-ортопеду 1-2 раза в год. Вовремя начатое лечение дает прекрасные результаты, хотя и требует значительно больше времени и сил, чем профилактика этого заболевания.

Составила: педагог – воспитатель

МБДОУ №119 Левошко Л.А