Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение №11

«Детский сад комбинированного вида»

**«Закаливающие мероприятия**

**в детском саду»**

**Подготовила:**

**воспитатель**

**Торгунакова Т.И.**

**Кемерово**

Одной из центральных задач современного общества является сохранение здоровья подрастающего поколения как основополагающего фактора будущего благополучия государства. Проблема здоровья ребёнка очень многогранна, так как ребёнок – человек растущий, развивающийся, обретающий жизненный опыт. Здоровье является одним из основных условий, определяющих полноценное развитие. По определению Всемирной организации здравоохранения, **здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.** По данным обследований, только 5-7% детей рождаются здоровыми, 2-3% имеют первую группу здоровья. Практически здоровых выпускников детского сада – менее 5%, около 40% детей страдают хроническими заболеваниями, около 80% - страдают нервно-психическими расстройствами. Такое положение в состоянии здоровья детей – следствие не только длительного воздействия неблагоприятных социально-экономических факторов, но и результат серьёзных недостатков в деятельности образовательных учреждений. Значит, сегодня от учебных заведений требуется единый подход к решению вопросов формирования, сохранения и укрепления здоровья воспитанников. **На состояние здоровья влияют следующие факторы:** 20% - наследственность, 20% - экология, 10% - развитие здравоохранения, 50% - образ жизни. Таким образом, соблюдение здорового образа жизни является приоритетным фактором, который определяет состояние здоровья в половине случаев. **Что же такое здоровый образ жизни?** Это – рациональное питание, соблюдение режима, оптимальный двигательный режим, полноценный сон, здоровая гигиеническая среда, благоприятная психологическая атмосфера, закаливание. О закаливании и пойдёт сегодня речь.

Опыт закаливания насчитывает свыше тысячи лет. В папирусах Древнего Египта указывалось, что для укрепления здоровья полезно систематически использовать охлаждающие воздушные и водные процедуры. Важное значение в гармоничном развитии организма Гиппократ придавал закаливанию Он писал***: «Что касается состояния погоды на каждый день, то холодные дни укрепляют тело, делают его упругим и удобоподвижным, сообщают ему хороший цвет, изощряют слух».*** И далее: ***«Кто часто держит себя в тепле, у того происходят следующие вредные последствия: изнеженность мышц, слабость нервов, тупость ума, кровотечения, обмороки».*** Эти выводы учёного на протяжении тысячелетий получали неоднократные подтверждения. Так что же такое закаливание и зачем оно нужно?

**Закаливание** – это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путём систематического кратковременного воздействия на организм этих же факторов в малых дозах. В результате закаливания организм приспосабливается к меняющимся условиям окружающей среды. Смысл закаливания состоит в том, чтобы со временем с помощью специальных процедур повысить устойчивость человека к охлаждению за счёт того, что организм при этом всякий раз будет реагировать целесообразными защитными реакциями – увеличением выработки тепла и уменьшением теплоотдачи. При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счёт увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов. В результате закаливания ребёнок становится менее восприимчивым не только к резким изменениям температуры и простудным заболеваниям, но и к инфекционным болезням. Закалённые дети обладают хорошим и здоровьем, и аппетитом, уравновешенны, спокойны, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью. Закаливание детей должно быть регулярным и эффективным. Совершенно невозможно закаливать детей в детском саду и при этом дома оберегать их, как домашнее растение в оранжерее. Закаливающие процедуры просто необходимо проводить и в домашних условиях, и в детском саду. Отношение к данному вопросу родителей во многом зависит от проведения разъяснительной работы со стороны воспитателей. Пусть закаливание станет неизменным образом жизни ребёнка дома и в детском саду.

Применение какой-либо закаливающей процедуры, даже сильнодействующей, не оказывает должного эффекта. Закаливание – система мероприятий, неоднократно повторяющихся в течение дня, месяца, года. Первый эффект закаливания проявляется через три месяца от начала процедур. При прекращении процедур происходит быстрое угасание выработанных рефлексов. Эффект закаливания исчезает у ребёнка первого года жизни через 5-7 дней, третьего года жизни – через 10 дней, семилетнего – через 12-15 дней, у взрослого – через 3-4 недели.

В настоящее время ведущим способом закаливания детей в ДОУ являются закаливание солнечным светом, воздухом и хождение босиком, так как они имеют возможность разнообразить формы и методы их применения, позволяют реализовать наиболее важный вид закаливания – замедленное воздействие холода.

**1. Закаливание воздухом.**

Дети очень чувствительны к недостатку воздуха: относительная потребность в кислороде у них в 2,5 раза выше, чем у взрослого. Если ребёнок проводит недостаточно времени на свежем воздухе, спит и бодрствует в душном помещении, у него снижается аппетит, ухудшается сон, создаются предпосылки для частых респираторных заболеваний. Для создания комфортных условий пребывания детей в помещении детского сада мы проветриваем помещение и соблюдаем оптимальный тепловой режим. В летний период проветривание происходим круглосуточно, в холодное время – 4-6 раз в день по 10-15 минут через форточку. Сквозное проветривание проводим в отсутствие детей. Через 15 минут после того, как засыпает последний ребёнок, открываем форточку, если позволяют погодные условия, за 30 минут до пробуждения закрываем её. При этом в спальне не должно быть сквозняка. При температуре в спальне от 19-20\*Стараемся укладывать детей спать без маечек. Температура под одеялом достигает 38-39\* С, проснувшись, ребёнок получает контрастную ванну с разницей в 18-20\* С. Это отличный тренинг для терморегуляционного аппарата. На протяжении дня дети находятся в группе в облегчённой одежде при комфортных значениях температуры. Во время проведения прогулок также происходит закаливание воздухом. Дети гуляют не менее двух раз в день в общей сложности 3-4 часа (в детском саду и дома). В зимнее время прогулки разрешаются при температуре выше -15\*С для детей до трёх лет, после трёх лет – до -20\*С при безветренной погоде. Следим, чтобы дети были одеты по погоде. Свежий воздух – замечательное средство закаливания детского организма! Особенно оно важно, если ребёнок ослаблен. В то же время известно, что многие родители ошибочно считают необходимым всячески оберегать от «дуновения воздуха» слабого, часто болеющего ребёнка. Нередко забота о нём сводится к тому, что его как можно теплее одевают, кутают. В такой одежде нарушается теплообмен, она затрудняет движения, и в результате – очередная простуда. Во избежание переохлаждения организуем на прогулке двигательную активность: подвижные, спортивные игры, игровые упражнения.

**2. Закаливание босохождением.**

После дневного сна проводим закаливание детей босохождением по массажной дорожке или коврику. Массажные коврики- дорожки, которые мы ежедневно  используем в целях оздоровительной работы после дневного сна, имеют несколько видов рельефной поверхности, а, следовательно, отличаются степенью воздействия на стопы ребенка. Во время ходьбы по этим дорожкам, дети сопровождают свои действия речью, трогают, щупают руками поверхность и детали дорожки, отмечая качество материалов, из которых они сделаны: колючие или нет, мягкие или твердые, шершавые или гладкие; что у некоторых дорожек внутри: камешки, горошек, песочек.

К тому же дети приучаются ходить друг за другом в колонне, не толкаться, сдерживать себя. Ходьба по массажным дорожкам – это прекрасное средство тренировки мышц стопы. Ребенок ставит ножку по-разному, при этом по-разному работают различные мышцы, а нервные окончания получают различные сигналы и в результате получается тренировка нервно-мышечной системы. И все это происходит в игре, благодаря чему ребенок испытывает положительные эмоции.

Для профилактики и в комплексном лечении плоскостопия массажные коврики подходят идеально.

В тёплое время года хождение босиком проводим по траве, когда она уже высохла от росы; время босохождения постепенно увеличиваем. Также ходим по «дорожке здоровья», так как кроме эффекта закаливания осуществляется и профилактика плоскостопия, укрепляются своды и связки стопы, природные материалы действуют как сильные раздражители. При этом увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всём организме, улучшается умственная деятельность. Вообще, ходьба босиком в течение всего лета – прекрасный фактор сохранения здоровья.

**3. Закаливание солнечными лучами.**

Солнечный свет необходим для нормального развития ребёнка. Он стимулирует обменные процессы, повышает иммунитет, оказывает антибактериальное действие. При его недостатке возникают нарушения естественного образования витамина Д в коже, расстройства фосфорно-кальциевого обмена, приводящие к заболеванию рахитом, ослаблению всего организма. Вместе с тем избыток солнечных лучей также неблагоприятно отражается на детском организме, следовательно, использование солнечных ванн должно быть разумным. В тёплый период года приём детей осуществляем на прогулочном участке – дети получают с самого утра заряд энергии в процессе подвижных игр, утренней гимнастики и просто вдыхая свежий воздух. Закаливание солнцем проводим в утренние часы, когда опасное действие ультрафиолетовых лучей наименее выражено. При проведении солнечных ванн не проводим подвижные игры. Обязательно соблюдаем питьевой режим: так как в жару увеличивается потеря жидкости организмом, и её необходимо восполнять во избежание обезвоживания!

**4. Закаливание водой.**

Все гигиенические процедуры основаны на использовании воды. При определённых условиях и соответствующей организации они применяются как средства закаливания. Мы проводим местные закаливающие процедуры - умываемся прохладной водой, моем руки до локтя. Летом растираем мокрой ладошкой грудь и шею, моем ножки до колена после прогулки перед сном, растираем сухим полотенцем .

По словам В.А.Сухомлинского ***«…забота о здоровье – это важнейший труд педагога. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их…жизнь…».*** От нашего отношения к закаливанию, его регулярности напрямую зависит здоровье воспитанников. Прекрасно, когда у родителей ребёнка и его воспитателей существует взаимопонимание по данному вопросу, когда они преследуют одни и те же цели, хорошо представляют необходимость приобщения ребёнка к здоровому образу жизни. Именно в дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, без которых невозможен здоровый образ жизни.

В группе проводятся следующие закаливающие процедуры: воздушные ванны, умывание прохладной водой, босохождение по массажным дорожкам. Кроме того, после дневного сна дети выполняют бодрящую гимнастику, различные виды массажа дыхательную гимнастику; проводится профилактика плоскостопия – (ходьба по массажным дорожкам). Всё это позволяет укрепить здоровье детей, привести в тонус мышцы, устранить застойные явления в лёгких, способствует усилению кровообращения и даёт заряд бодрости