

## Закаливание как средство оздоровления детей дошкольного возраста

**Закаливание** – одно из эффективных средств укрепления здоровья и профилактики заболеваний. Оно положительно действует на механизмы приспособления к холоду, жаре, ослабляет негативные реакции нашего организма на изменения погоды, повышает устойчивость к вирусным и бактериальным заражениям, создает прочный щит от простудных заболеваний и тем самым значительно продлевает срок активной творческой жизни человека. Закаливать свой организм необходимо каждому. Начинать закаливание лучше с раннего возраста.



**Целью** закаливания является тренировка защитных сил организма детей и выработка способности быстро приспосабливаться к новым условиям.

Основными и самыми действенными средствами закаливания являются естественные силы природы: солнце воздух и вода. Закаливание следует начинать с самого раннего детства и продолжать в течении всей жизни, видоизменяя формы и методы его применения в зависимости от возраста. Оздоровительное значение воздушных, солнечных ванн, водных процедур, несомненно. Закаленные дети меньше болеют, легче переносят заболевания.

При **организации закаливания** следует соблюдать ряд принципов для достижения наибольшего эффекта при его проведении:



- 1. Закаливающие процедуры надо проводить систематически. При нерегулярном проведении организм не может выработать необходимые реакции;*
- 2. Следует соблюдать принцип постепенности в увеличении силы раздражающего воздействия. Это необходимо для успешного приспособления организма к изменяющимся условиям;*
- 3. Последовательность применения закаливающих процедур. Сначала следует проводить воздушные ванны, а затем можно переходить к водным и солнечным;*
- 4. Важно учитывать индивидуальные особенности ребенка, его реакцию на применяемые раздражители. Закаливание можно проводить только при положительном настрое ребенка к процедуре;*
- 5. Применение принципа индивидуальности;*

Существует ряд **противопоказаний** для проведения закаливающих процедур:

- ✚ негативное отношение и страх ребенка;
- ✚ срок менее пяти дней от острых заболеваний или профилактической прививки;
- ✚ срок менее двух недель после обострения хронического заболевания;
- ✚ карантин в детском саду или в семье;
- ✚ высокая температура в вечерние часы.

В целях оздоровления организма ребенка проводятся различные **виды** закаливания:

- ❖ *оздоровительная прогулка;*
- ❖ *воздушные ванны;*
- ❖ *воздушные ванны с упражнениями;*
- ❖ *сон с доступом свежего воздуха;*
- ❖ *умывание в течении дня прохладной водой;*
- ❖ *полоскание рта прохладной водой;*
- ❖ *хождение босиком до и после дневного сна;*
- ❖ *хождение босиком по «дорожке здоровья» (массажные коврики);*
- ❖ *солнечные ванны.*



**Процесс** закаливания – это целый комплекс мероприятий, связанных между собой и дополняющих друг друга, которые обязательно повторяются изо дня в день. Только так оздоровление детей будет эффективным. Все мероприятия, проводимые в детском саду, невозможны без участия семьи в этом процессе, так как

целый ряд оздоровительных мероприятий необходимо продолжать и в домашних условиях. Участие родителей очень значимо во всей работе дошкольного учреждения. Ведь только благодаря совместной деятельности педагогов и родителей можно добиться наиболее значимых результатов в решении проблемы – снижения заболеваемости детей, укреплению их здоровья.

Для оздоровления детей всех возрастов очень полезна во всех отношениях ходьба босиком, хотя бы потому, что она является профилактикой плоскостопия и деформации стопы (искривление большого пальца стопы с последующими негативными проявлениями этой патологии) .

Чтобы достичь хорошего общего физического развития детей и устойчивости к



заболеваниям, ученые рекомендуют приучать детей к систематическому хождению босиком (дома, во дворе, на даче и даже в парках, садах, на улице). Начинать нужно в летний период, а затем в прохладное время продолжать это полезное для здоровья занятие. Детям раннего возраста свойственно естественное стремление ходить босиком, если им не запрещают родители, особенно по лужам после дождя.

Многие люди, приученные с детства ходить босиком, сохраняют эту привычку на всю жизнь и не имеют проблем с плоскостопием, деформацией стоп и др. Кроме того, они реже болеют простудными заболеваниями. Как уже было сказано, во всех случаях нужно придерживаться "золотых правил" закаливания - постепенности и систематичности. Ребенка нужно приучать к хождению босиком вначале на ковре, а в теплые летние дни - на траве или нагретом песке.

**Все процедуры по закаливанию детей не должны им приносить отрицательных эмоций и дискомфорта!**

