**Закаливающие мероприятия в ДОУ**

Закаливание - система гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям различных метеорологических факторов (холода, тепла, солнечной радиации, пониженного атмосферного давления).

Важную роль закаливание играет в профилактике простудных заболеваний. Систематическое применение закаливающих процедур снижает число простудных заболеваний в 2-5 раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их возникновение. Вместе с этим закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, улучшает кровообращение, повышает тонус центральной нервной системы, нормализует обмен веществ, помогает выработке гигиенического режима.

В результате закаливания организм получает возможность сохранять постоянными температуру тела и некоторые другие показатели физиологических функций при различных изменениях метеорологических факторов. Закаленные люди могут переносить без значительных нарушений здоровья и работоспособности такие колебания внутренней среды, которые не могли бы выдержать без предшествующего закаливания. В основе физиологических изменений, происходящих под влиянием закаливающих процедур, лежат нервные механизмы, в осуществлении которых важное значение имеют высшие отделы центральной нервной системы.

Закаливание может осуществляться в ходе специально организованных занятий, в процессе приема закаливающих процедур и в повседневной жизни. Приступать к закаливанию можно практически в любом возрасте. Однако чем раньше оно начато, тем здоровее и устойчивее будет организм. Предварительно следует посоветоваться с врачом.

Закаливание детей дошкольного возраста помогает организму ребенка легче и быстрее адаптироваться к резкому изменению окружающих его бытовых условий. Дети, начиная посещать дошкольные учреждения, вынуждены ежедневно контактировать с большим количеством взрослых и детей. На фоне эмоционального стресса из-за отрыва от дома и матери - это является серьезным испытанием для незрелой иммунной системы. Именно поэтому многие дошкольники на этапе адаптации начинают чаще болеть простудными заболеваниями, а ежедневное выполнение закаливающих мероприятий способно укрепить здоровье, уберечь от бесконечной череды болезней.

Закаливание в дошкольном учреждении проводит воспитатель, инструктор по физическому воспитанию или закаливанию, помощник воспитателя в присутствии медицинской сестры, которая предварительно оценивает состояние здоровья детей.

К проведению закаливающих мероприятий детей в детском саду имеют отношение:

Воспитатель - непосредственно отвечает за проведение закаливания детей в группе согласно СанПин и методики проведения, вместе с администрацией обеспечивает наличие инвентаря для закаливания. Проводит просветительскую, консультативную работу с родителями по вопросам закаливания, здоровому образу жизни. Несёт ответственность за нарушение режима закаливания.

Помощник воспитателя - помогает проводить закаливающие мероприятия в группе, обеспечивает необходимым инвентарём, соблюдает все гигиенические нормы и требования СанПин.

Инструктор по физической культуре - вместе с врачом детского сада определяет вид специального закаливания для каждой возрастной группы. Разрабатывает методику специального закаливания детей согласно требованиям СанПин и рекомендациям врача-педиатра; проводит с воспитателями и родителями просветительскую и консультативную работу, по вопросам закаливания детей и ведению здорового образа жизни.

Медицинская сестра - полностью контролирует весь процесс закаливания детей в детском саду; Отслеживает процесс влияния закаливающих мероприятий на состояние здоровья детей; совместно с инструктором по физическому воспитанию разрабатывает наиболее эффективные формы закаливания детей; проводит просветительскую и консультативную работу среди родителей по вопросам закаливания детей и ведению здорового образа жизни.

Проводится закаливание на хорошем эмоциональном фоне, в игровой форме, с обязательным подбадриванием детей, радуясь вместе с ними победами над собой.

**Основные принципы закаливания детей дошкольного возраста**

Закаливание может быть успешным только при правильном проведении соответствующих процедур. На основании исследований и практического опыта были установлены следующие основные принципы закаливания: систематичность, постепенность, учет индивидуальных особенностей, разнообразие средств и форм, активный режим, сочетание общих и местных процедур, самоконтроль.

* Принцип систематичности требует регулярного, ежедневного выполнения закаливающих процедур. Для достижения закаленности необходимо повторять воздействия того или иного метеорологического фактора. При регулярных процедурах последующие раздражения падают на следы, оставшиеся от предшествующих, и таким образом происходит постепенное изменение реакций организма на данные раздражения. Длительные перерывы в закаливании ведут к ослаблению или полной утрате приобретенных защитных реакций.
* Постепенное и последовательное увеличение дозировки процедур – обязательное условие правильного закаливания. Оно должно начинаться с небольших доз и простейших способов. Только постепенный переход от малых доз к большим по времени, количеству и форме принимаемых процедур обеспечивает хороший эффект.
* Индивидуальные особенности человека (возраст, состояние здоровья и т.д.) необходимо учитывать при выборе дозировки и форм проведения закаливающих процедур. Реакция организма на закаливающие процедуры у разных людей неодинакова. Дети обладают большей чувствительностью к влиянию внешних факторов, чем взрослые. Приступать к закаливанию детей можно, только если они полностью здоровы. Всегда следует учитывать медицинские показатели и врачебные рекомендации для каждого отдельного ребенка.
* Разнообразие средств и форм процедур обеспечивает всестороннее закаливание. Это вызвано тем, что устойчивость организма повышается только к тому раздражителю, действию которого он многократно подвергался. Так, повторное действие холода вызывает повышение устойчивости только к холоду, повторное действие тепла, наоборот, только к теплу. Поэтому всестороннее закаливание осуществляется в том случае, когда на организм систематически действует комплекс разнообразных факторов.
* Активный режим, т.е. выполнение во время процедур физических упражнений или какой-либо мышечной работы, увеличивает эффективность закаливания.
* Закаливающие процедуры разделяют на общие, при которых воздействию подвергается вся поверхность тела, и местные, направленные на закаливание отдельных участков тела. Сочетание общих и местных процедур в значительной мере повышает устойчивость организма к неблагоприятным внешним факторам.
* Постоянный самоконтроль в процессе закаливания крайне необходим. О влиянии закаливающих процедур на организм можно судить по ряду признаков. Показателями правильного проведения закаливания и его положительных результатов является крепкий сон, хороший аппетит, улучшение самочувствия, повышение работоспособности и т.п. Бессонница, раздражительность, снижение аппетита, падение работоспособности указывают на неправильное проведение закаливания. В этих случаях необходимо изменить форму и дозировку процедур и обратиться к врачу.

Закаливание целесообразно осуществлять в условиях, приближенных к обычным. Поэтому желательно различные виды труда, физических упражнений и отдыха на открытом воздухе или в помещении проводить в более легкой одежде.

При организации закаливания необходимо, чтобы занимающиеся были заинтересованы в осуществлении закаливающих процедур и их результатах, а также проявляли положительные эмоции. Все это повышает эффективность закаливания.

**Традиционные виды закаливания детей в ДОУ**

К традиционным методам закаливания относится: гимнастика после   
дневного сна, закаливающие мероприятия «Босохождение»,контрастное закаливание, ходьба по «Дорожкам здоровья», методика фитотерапии.

1) *Гимнастику после дневного сна* является одним изэлементов профилактических мероприятий, ее можно и нужно сочетать с другими процедурами: дыхательной гимнастикой, профилактикой нарушений осанки и   
плоскостопия, упражнениями для глаз, пальчиковой гимнастикой, умывание прохладной водой до локтя и т.д.

Комплекс гимнастики после дневного сна составляются на две недели. За это время дети успевают овладеть техникой выполнения упражнений, а благодаря частой смене комплексов поддерживается интерес к гимнастике.

Пока дети спят, педагог готовит «холодную» комнату (игровую), где температура с помощью проветривания снижается вначале на 3-5 градусов, по сравнению с «тёплой» (спальной)  комнатой. Пробуждение происходит под звуки плавной музыки с постепенным нарастанием громкости.

1. *Хождение босиком*  относится к нетрадиционным методам закаливания, которое является хорошим средством укрепления сводов стопы и ее связок. Так как хождение босиком является средством закаливания, необходимо руководствоваться принципами *постепен­ности* и *систематичности.* Начинают хождение босиком при температуре пола не ниже +18 градусов. Вначале это осуществляется в носках в течение 4-5 дней, затем полностью босиком по 3-4 минуты, увеличивая ежедневно время процедуры на 1 минуту и постепенно доводя ее до 15-20 минут. Хождение босиком рекомендуется во всех возрастных группах. Дети старших групп проводят босиком утреннюю зарядку (в помещениях), физкультурные занятия, подвижные игры. Детям, которые легко простужаются и ча­сто болеют, рекомендуется первоначально ходить по полу в носках, а уже затем босиком. Следующий этап — хождение босиком по земляному грунту во дворе детского сада в течение лета (если позволяет погода). Приступая к процедуре закаливания, необходимо помнить, что горячий песок или асфальт, снег, лед, острые камни, иглы в хвой­ном лесу и шишки оказывают сильное возбуждающее воздействие, в то время как теплый песок, мягкая трава, дорожная пыль, ковер в помещении успокаивают.  
   Главный смысл хождения босиком заключается в закаливании кожи стоп к влиянию пониженных температур, которое осуществляется главным образом действием низких температур пола, земли. (Ю.Ф. Змановский). Данный вид закаливания можно сочетать с играми и упражнениями для профилактики плоскостопия.
2. Контрастное закаливание основано на «приличной» разнице температур. Смена тепла и холода должна повторяться многократно: из тепла в холод , из холода в тепло, и так несколько раз. Лишь при таких условиях закаливание будет эффективным. Под воздействием холода кровеносные сосуды сужаются, и организм сохраняет тепло. Под воздействием тепла – сосуды расширяются, и организм отдает лишнее тепло. Таким образом, происходит отличная тренировка терморегуляции. Это способствует невосприимчивости организма к колебаниям внешней температуры, повышает уровень защитных сил организма. Один из видов контрастного закаливания – это контрастные воздушные ванны.   
   Для данного закаливания нужны две комнаты : в одной комнате («теплой») температура должна быть 22-24 ◦ С; в другой «холодной» комнате температура в 15-16◦С ( если ребенку 3-4 года) и в 12-13◦С (если ребенок старше 4-х лет) .Для понижения температуры рекомендуется открывать форточку или окно за 10-15 минут.
3. *Ходьба по «Дорожкам здоровья».* Для закаливания стоп и профилактики плоскостопия рекомендуется ходьба по дорожкам нестандартного типа с шероховатой поверхностью. При ходьбе в помещении температура пола не желательна ниже 18 градусов. Ослабленным детям рекомендуют начинать хождение в носках, а через неделю - босиком. Начинают процедуры с 1-2 минут, постепенно увеличивая по 1 минуте в день. Ходьба босиком по колючим поверхностям запускает «рефлекс избегания», связанный с повышением тонуса и уменьшением длины сводообразующих мышц, увеличением свода стопы и удаления мягких тканей в области свода от колющих поверхностей. "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.
4. Методика фитотерапии. Проведение оздоровления с использованием фитотерапии целесообразно осуществлять в периоды, являющиеся критическими для формирования и прогрессирования отклонений в состоянии здоровья детей. К ним относятся: адаптация к дошкольному учреждению; период подъема заболеваемости ОРВИ и гриппом; период реконвалесценции после перенесенных острых заболеваний.

Фито чай необходимо включать в курсы противорецедивного лечения, проводимого 2-3 раза в год (февраль, апрель, октябрь).

Принимают:

по 100 гр. 1 раз в день детям с 3 до 7 лет,

по 50 гр. 1 раз в день детям с 1 года до 3-х лет,

за 15-20 минут до еды (перед обедом)

Продолжительность курса 10-15 дней.

Рекомендуется ополаскивать рот водой после питья отвара, так как, кислота и вещества содержащиеся в нем разрушают зубную эмаль.