

## **ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ ЛЕТОМ**

**Чтоб с врачами не встречаться,  
Нужно всем нам закаляться!**

Закаливание является научно обоснованным систематическим использованием естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды. При правильном проведении закаливающих процедур, ребенка можно закалять довольно длительное время и получить хороший результат — крепкое здоровье. Желательно закаливание начинать с младенчества и продолжать всю жизнь.

Современная медицина дает в руки человека множество разнообразных средств, призванных предупредить и лечить болезни. Такими источниками жизни являются физкультура и закаливание организма с помощью природных факторов. Общие закаливающие мероприятия проводятся на протяжении повседневной жизни человека и предусматривают правильный режим дня, рациональное питание, ежедневные прогулки, сон на воздухе, рациональную одежду, соответствующий возрасту воздушный и температурный режим помещения, регулярное проветривание помещения.

Основные эффекты закаливающих процедур:

- укрепление нервной системы
- развитие мышц и костей
- улучшение работы внутренних органов
- активизация обмена веществ
- невосприимчивость к действию болезнетворных факторов.

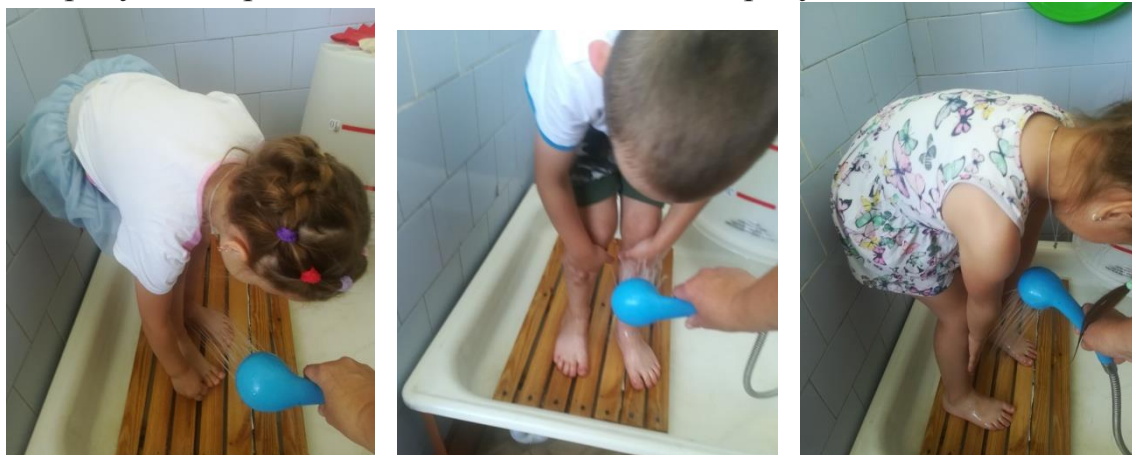
Основные задачи закаливания – укрепление здоровых детей, развитие выносливости организма при изменяющихся факторах внешней среды, повышение его сопротивляемости к различным заболеваниям. Это система мероприятий, которая является неотъемлемой частью физического воспитания детей, как в дошкольном учреждении, так и дома.

Закаливание воздухом – самый простой и доступный для детей способ. Начинают закаливание детей дошкольного возраста с воздушных ванн, например, во время переодевания, утренней зарядки, затем подключают сон с открытой форточкой (в летнее время). Оптимально поддерживать в помещении температуру 18 – 20 градусов. В летний период дошкольники большее время проводят на свежем воздухе при любых погодных условиях. Одежда для прогулок должна быть достаточно комфортной, чтобы не стеснять активных движений.

Солнечные лучи – довольно интенсивный и опасный фактор закаливания. Начинают закаливание солнцем у детей раннего возраста в тени деревьев, затем переходят на местные солнечные ванны отдельных участков тела (рук, ног, постепенно увеличивая длительность солнечных ванн. Делать это надо утром или вечером, тщательно наблюдая за самочувствием детей. 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. Головной убор и питье – обязательные условия при закаливания солнцем.

Вода является самым мощным фактором закаливания. Для детей дошкольного возраста в режим дня обязательно вводят мытье рук – утром, перед и после еды, после посещения туалета и прогулки. Кроме гигиенического значения мытье рук прохладной водой выполняет закаливающую роль. Спустя время можно расширить режим закаливания водой – попеременно мыть руки до локтей, шею и лицо теплой и холодной водой. Хорошим закаливающим эффектом обладает полоскание горла прохладной водой после еды и обливание ног водой, начиная с температуры 39 градусов, через 2-3 дня ее снижают на 1-2 градуса.



Босохождение оказывает общеукрепляющее воздействие на весь организм. Ведь между подошвой и слизистой оболочкой дыхательных путей существует тесная рефлекторная связь. Так, при местном охлаждении ног у незакалённого человека резко возникает насморк и кашель. Хожение босиком способствует активности термо - и механорецепторов стопы, а значит - надёжной адаптации организма к местному охлаждению.

Хожение босиком, кроме закаливающего воздействия на организм, оказывает массирующее воздействие на стопы, на которых расположены не только терморецепторы, но и активные биологические точки, рефлекторно связанные со всеми частями и органами тела. Через стопы босохождение оказывает тонизирующее воздействие на весь организм.

После дневного сна мы с детьми нашей группы ходим по «дорожкам здоровья», которые ежедневно обрабатываются, сделаны по всем требованиям, специально для детей. Эта дорожка предназначена для разнообразного воздействия на детские стопы. Как известно, на стопах располагается огромное количество активных точек, стимуляция которых положительно влияет на прохождение разных процессов внутри организма, а так же на работу органов и систем. Регулярное массажное действие на стопы

помогает ежедневно и без труда улучшать здоровье ребенка. А дорожка здоровья помогает делать этот процесс не только полезным, но и увлекательным.



Так же после дневного сна мы с детьми делаем корректирующую гимнастику.



Весна и лето особенно благоприятны для укрепления здоровья детей. Они должны как можно дольше быть на улице уже с первых весенних дней. Не страшно, если детям придется пробежать по сырой траве, лужам или даже попасть во время прогулки под теплый летний дождь - это еще больше повысит устойчивость их организма. Опасно только оставлять детей в мокрой одежде. Важно отметить, что, проводя закаливание, следует постоянно помнить об индивидуальном подходе и состоянии здоровья детей. Педагоги группы ведут дневник закаливания, в котором ежедневно отмечается самочувствие ребенка и применяемые моменты закаливания. Если ребенок по какой-либо причине, в том числе и по болезни, пропустил посещение детского сада, то он по возвращении в первое время получает более слабые закаливающие нагрузки. И 2 - 3 дня после болезни с ребенком не проводится интенсивное закаливание.

**Воспитатель: Санникова С.В.**

Использована информация с сайта: [ozgdou20.edumsko.ru](http://ozgdou20.edumsko.ru)