Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 53 Красносельского района Санкт-Петербурга

**Статья на тему:** **«Закаливающие мероприятия**

**в детском саду»**

Инструктор по физической культуре

Остапенко Маргарита Сергеена

Санкт-Петербург

2023 г.

Одной из важных задач современного общества является сохранение здоровья подрастающего поколения Проблема здоровья ребёнка очень многогранна, так как ребёнок – человек растущий, развивающийся. 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 необходимо осуществлять проветривание  и соблюдать оптимальный тепловой режим. В летний период проветривание должно происходить круглосуточно, в холодное время – 4-6 раз в день по 10-15 минут через форточку. Сквозное проветривание проводят в отсутствие детей.  Через 15 минут после того, как засыпает последний ребёнок, можно открыть форточку, за 30 минут до пробуждения закрыть её. При этом в спальне не должно быть сквозняка. При температуре в спальне от 18\*С полезно 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 должны находиться в группе в облегчённой одежде при комфортных значениях температуры. Во время проведения прогулок также происходит закаливание воздухом. Дети должны гулять 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. Нужно следить, 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 обязательна организация на прогулке двигательной активности: подвижные, спортивные игры, игровые упражнения.

**2. Закаливание босохождением.**

 После дневного сна проводится закаливание детей босохождением, ходьбой по солевой дорожке. Солевой раствор (10%) способствует усилению кровообращения, имеет свойство «вытягивать» из организма скопившиеся вредные вещества. Необходимо соблюдать точную концентрацию соли в растворе: при её наличии в количестве менее 8% эффект закаливания сводится к нулю, а при превышении допустимой нормы можно вызвать раздражение кожи ребёнка. В течение дня желательно разрешать детям походить босиком по покрытому и непокрытому полу, это усилит закаливающий эффект.

В тёплое время года хождение босиком следует проводить по траве, когда она уже высохла от росы; время босохождения рекомендуется постепенно увеличивать. Также полезна детям ходьба по «дорожке здоровья», 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. Вот почему деревенские дети практически не подвержены простудным заболеваниям. Рекомендуйте родителям по возможности отправлять детей на лето к бабушке в деревню: чистый воздух, натуральные продукты питания несомненно укрепят иммунитет ребёнка на всё время пребывания в загрязнённой окружающей городской среде.

**3. Закаливание солнечными лучами.**

Солнечный свет совершенно 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. Во время прогулок и солнечных ванн голова ребёнка должна быть прикрыта лёгким светлым головным убором. Длительность первых сеансов 1-4 минуты (по 1 минуте на спине, животе, правом и левом боку), затем каждые 2-3 дня прибавляйте по 1 минуте на каждую сторону тела. Таким образом, длительность солнечных ванн составляет: для 3-4-летних детей до 12-15 минут, 5-6-летних – до 20-25 минут, для 5-7-летних – до 20-30 минут. Детям, как правило, достаточно принимать солнечную ванну 1 раз в день. Закаливание солнцем лучше всего проводить в утренние часы, когда опасное действие ультрафиолетовых лучей наименее выражено. При проведении солнечных ванн не рекомендуется организовывать подвижные игры.  Не забывайте соблюдать питьевой режим: 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. Местные закаливающие процедуры в детском саду – это умывание прохладной водой, мытьё рук до локтя, растирание мокрой ладошкой груди и шеи. Также применяют влажные обтирания рукавичкой из фланели или мягким полотенцем до появления лёгкой красноты кожи. Вначале обтирают кожу верхних и нижних конечностей от пальцев к туловищу, затем быстрыми движениями спину, грудь, боковые поверхности туловища. Температура воды для детей старше 4-х лет постепенно должна понижаться с 28-32\*С до 18-20. При проведении данного вида закаливания в условиях детского сада существуют определённые трудности, поэтому возможно применять сухие обтирания  в комплексе закаливающих процедур после дневного сна. Ребёнок получит «сухой массаж», который улучшает кровоснабжение организма, мышечный тонус.

Можно организовать полоскание рта и горла кипячёной водой комнатной температуры после каждого приёма пищи, постепенно снижая температуру воды на 1\*С, доводя до 18\*С. Это способствует закаливанию носоглотки, предупреждает разрастание миндалин и аденоидов. Кроме того, полоскание оказывает массирующее действие на слизистую оболочку рта, миндалин и задней стенки носоглотки.

В летнее время возможна организация купания детей в выносном бассейне при соблюдении правил гигиены и подходящей температуре воздуха.  Купание детей на открытом воздухе следует проводить с 2-3-летнего возраста, но только после предварительного закаливания воздухом. Есть определённые нюансы в закаливании водой: необходимо постепенно понижать температуру воды, начинать закаливание со стоп, а затем подниматься всё выше. Организм ребёнка постепенно привыкает к воде, вырабатывается стойкий эффект. В наших условиях организация данного вида закаливания может ограничиваться нахождением ребёнка в воде по середину голеней, так как не предоставляется возможности следить за температурным режимом, к тому же не все дети регулярно подвергаются закаливанию.

Родителям следует посоветовать проводить в домашних условиях такие виды закаливания, как обливания, контрастный душ, общие и ножные ванны. Данные процедуры в детском саду не проводят в связи со спецификой воздействия: необходимо строго соблюдать температурный режим, что, в принципе, невозможно. Температура воды должна постепенно понижаться, а так как многие дети нерегулярно посещают детский сад, выдержать предъявляемые требования к данному виду закаливания не получается.

**5. Интенсивные методы закаливания.**

К интенсивным методам закаливания относят те методы, при которых происходит хотя бы кратковременный контакт тела со снегом, ледяной водой или морозным воздухом. Промежуточное звено между традиционным и интенсивным закаливанием занимают контрастные процедуры: контрастные ножные ванны и обтирание, контрастный душ, сауна, русская баня.  Данные виды закаливания рекомендуется проводить в семье, когда родители отдают себе отчёт в их целесообразности и отсутствии вреда здоровью ребёнка, притом,  такое закаливание должно быть постепенным и регулярным.

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.

Воспитатели нашего детского сада стараются ответственно относиться к проведению мероприятий по закаливанию детей. Мною был проведён опрос воспитателей по теме укрепления и сохранения здоровья детей, в итоге получены следующие результаты.

В тёплый период года приём детей осуществляется на прогулочном участке – дети получают с самого утра заряд энергии в процессе подвижных игр, утренней гимнастики и просто вдыхая свежий воздух. Ежедневно проводятся прогулки, в большинстве групп – почти всегда. В летнее время педагоги применяют для закаливания воздушные и солнечные ванны, хождение босиком, водные процедуры (игры с водой, в некоторых группах – выносные бассейны). В группе проводятся следующие закаливающие процедуры: воздушные ванны, умывание прохладной водой,  босохождение и ходьба по солевым дорожкам. Кроме того, после дневного сна дети выполняют бодрящую гимнастику, различные виды массажа (не во всех группах), дыхательную гимнастику; проводится профилактика плоскостопия – ходьба по  дорожкам (шипованным, массажным, ребристым), используется нетрадиционное оборудование, изготовленное своими руками, тренажёры для ног. Всё это позволяет укрепить здоровье детей, привести в тонус мышцы, устранить застойные явления в лёгких, способствует усилению кровообращения и даёт заряд бодрости. В ряде групп для профилактики плоскостопия используют массажные мячи, мелкие игрушки, аппликаторы Кузнецова, пластиковые бутылки и др.

Кроме того, в течение всего дня проводятся различные мероприятия, направленные на сохранение  и укрепление здоровья детей: утренняя гимнастика, пальчиковая, во время проведения НОД – физминутки, гимнастика для глаз, подвижные игры, игровые упражнения. Во многих группах используют в работе с детьми логоритмику (движение с речью)  – это способствует укреплению костно-мышечного аппарата, развивает речевое дыхание и моторные функции, формирует правильную осанку. В 7 и 9 группах в системе – проведение психомышечной гимнастики, которая способствует снятию мышечного напряжения, установлению благоприятного психологического фона. В результате у детей налаживается сон, они становятся более уравновешенными, спокойными.

В группах соблюдаются воздушный и световой режимы, регулярно проводится влажная уборка. Осуществляется ежедневный контроль над тепловым режимом, обеззараживание воздуха и поверхностей бактерицидными лампами.

В пик подъёма простудных заболеваний проводится их профилактика фитотерапией – дети употребляют лук и чеснок, обладающие фитонцидными свойствами. Это позволяет предупредить и снизить заболеваемость.

Из факторов, которые оказывают заметное влияние на здоровье детей, наши педагоги отметили следующие: правильное питание, систематическая забота о здоровье ребёнка родителей, организация совместного активного отдыха всей семьёй, экологическая обстановка, проведение профилактических мероприятий, слабый иммунитет, физические и психические перегрузки, безграмотность родителей. Поэтому разъяснительная   работа с родителями по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей должна проводиться в системе.  Предлагаются консультации, беседы, раздаются памятки, проводятся семинары-практикумы, родительские собрания, на которых осуществляется показ упражнений, применяемых в работе с детьми; практикуется организация совместных спортивных досугов.

В заключение хочется напомнить, что без понимания важности вопроса сохранения и укрепления здоровья детей родителями, невозможно вырастить наших детей здоровыми. Перед  педагогами и родителями стоит очень важная задача – воспитать человека ХХI века – человека здорового физически, нравственно и духовно, человека всесторонне и гармонично развитого, понимающего, что здоровье – главная ценность жизни человека!