

**ГОРОЖАНИНА Ольга Николаевна,**  
воспитатель,  
МБДОУ № 44 «Сибирячок»,  
г. Сургут, ХМАО, Россия

## **НОВАЦИИ В ЗАКАЛИВАНИИ**

Закаливание играет огромную роль в формировании здоровья детей. Оно необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить частые заболевания.

К основным эффектам закаливающих процедур можно отнести: укрепление нервной системы, развитие мышц и костей, улучшение работы внутренних органов, активизация обмена веществ, невосприимчивость к действию неблагоприятных факторов природных изменений.

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 проводится при обязательном соблюдении следующих условий:

- учет индивидуальных особенностей ребенка при выборе метода закаливания;
- систематичность закаливания – оно осуществляется круглый год, но виды его и методики меняются в зависимости от сезона и погоды;
- никогда не выполнять процедуры, если ребенок замерз, то есть не допускать переохлаждения ребенка;
- избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце;
- постепенность в увеличении силы воздействия природного фактора;
- закаляться всей семьей;

- спокойное, радостное настроение ребенка во время закаливающей процедуры.

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.

Начинать закаливание ребенка можно в любом возрасте после осмотра малыша врачом-педиатром.

#### *Традиционные методы закаливания.*

В качестве средств закаливания широко используются естественные факторы: воздух, вода и солнечная радиация. Однако влияние каждого из перечисленных факторов будет положительным лишь в том случае, если они отвечают определенным гигиеническим требованиям.

Воздух и вода прежде всего должны быть, безусловно, чистыми, т. е. свободными от химической, пылевой и бактериальной загрязненности, а также иметь определенную температуру. Кроме того, при закаливании воздухом важно учитывать его влажность, скорость движения (наличие ветра) и условия, т. е. проводится ли процедура в помещении или на открытом пространстве. При использовании воды в целях закаливания имеет значение сила давления ее общей массы или отдельных струй. Проводя закаливание солнечными лучами, необходимо учитывать угол падения их на землю (косые лучи или отвесные), интенсивность облучения (прямой или рассеянный свет), а также продолжительность пребывания детей под лучами солнца.

Закаливание водой проводится в помещении, при обычной комнатной температуре воздуха. Нет необходимости специально нагревать воздух, но обеспечить отсутствие сквозняка надо обязательно. Даже короткое воздействие прохладного воздуха на мокрую кожу может вызвать резкое переохлаждение. В

жаркое летнее время, когда водные процедуры проводятся под открытым небом, дети также должны быть защищены от ветра.

В качестве местных закаливающих водных процедур можно использовать умывание после ночного и дневного сна; мытье рук перед едой, после прогулки и пользования туалетом; мытье ног перед сном; обтирание; игру с водой. Все эти процедуры обычно проводятся в одно и то же время, соответственно режиму.

#### *Закаливание воздухом.*

Благоприятное действие свежего воздуха проявляется и в настроении ребенка. Он становится бодрым, жизнерадостным.

Большое значение для укрепления здоровья имеют прогулки. Закаливающее действие воздуха на организм способствует повышению тонуса нервной и эндокринной систем. Под влиянием воздушных ванн улучшаются процессы пищеварения, совершенствуется деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, изменяется морфологический состав крови (в ней повышается количество эритроцитов и уровень гемоглобина).

Пребывание на свежем воздухе улучшает общее самочувствие организма, оказывая влияние на эмоциональное состояние, вызывает чувство бодрости, свежести.

#### *Закаливание солнцем.*

Солнечные ванны, так же, как и воздушные, проводятся во время прогулки. По мере соответствующего изменения одежды увеличивается площадь обнаженных участков тела, благодаря чему достигается постепенность закаливания солнцем. На голове ребенка в солнечную погоду обязательно должен быть светлый головной убор с козырьком или полями, защищающими глаза.

Лучшим временем для пребывания детей под лучами солнца в летний сезон является время от 10 до 12 часов дня. Солнечные ванны можно принимать не ранее чем через 1,5 часа после еды и заканчивать не позднее, чем за 30—40 минут до еды.

Если дети здоровы, то совершенно не обязательно, чтобы они, принимая солнечные ванны, спокойно лежали, меняя положение тела через определенные интервалы времени. Закаливание солнечными лучами следует сочетать с различной деятельностью детей, составляющей содержание прогулки в весеннее- летний период.

*Контрастное и нетрадиционное закаливание.*

Существует переходная ступень между традиционным и интенсивным закаливанием – *контрастное закаливание*. Это контрастные ножные ванны, контрастное обтирание, контрастный душ, сауна, русская баня и др.

Наиболее распространенным методом для детей является *контрастное обливание ножек*. Необходимо соблюдать правило – нельзя обливать холодные ноги холодной водой, т.е. ноги предварительно нужно согреть. В ванну ставят два таза так, чтобы вода покрывала ноги до середины голени. В одном из них температура воды всегда равна 38-40°C, а в другом (в первый раз) на 3-4°C ниже. Ребенок сначала погружает ноги в горячую воду на 1-2 мин. (топчет ими), затем в прохладную на 5-20 с. Число попеременных погружений- 3-6. Каждые 5 дней температуру воды во втором тазике понижают на 1С и доводят до 18-10°C. Здоровые дети заканчивают процедуру холодной водой, а ослабленные - горячей. Контрастное обтирание для усиления воздействия можно проводить с настоем трав.

*Местное обливание.* Несколько более сильное действие оказывает обливание, так как раздражающий эффект вызывается при этом не только температурой воды, но и давлением ее массы. Систематическое обливание стоп и нижней части голеней водой постепенно снижающейся температуры дает хороший закаливающий эффект— уже через 1 —1,5 месяца у детей не возникает заболеваний верхних дыхательных путей после резких изменений температуры окружающего воздуха.

К *интенсивным (нетрадиционным) методам закаливания* относят любые методы, при которых возникает хотя бы кратковременный контакт

обнаженного тела человека со снегом, ледяной водой, воздухом отрицательной температуры.

Имеется достаточный опыт интенсивного закаливания детей раннего возраста в родительских оздоровительных клубах. Однако практически нет научных исследований, свидетельствующих о возможности использования этого вида закаливания.

*Полоскание горла прохладной водой* со снижением ее температуры является методом профилактики заболеваний носоглотки. Дети старшего дошкольного возраста умеют полоскать горло и начинают эти процедуры при температуре воды +36-37°C. Температура воды снижается каждые 2-3 дня на 1°C и доводится до 20-22°C с целью достижения закаливающегося эффекта.

*Хожение босиком* также относится к нетрадиционным методам закаливания, который является также хорошим средством укрепления сводов стопы и ее связок. Так как хождение босиком является средством закаливания, необходимо руководствоваться принципами постепенности и систематичности.

Начинать хождение босиком надо в комнате, сначала по 1 минуте и прибавлять через каждые 5—7 дней по 1 минуте, доведя общую продолжительность до 8—10 минут ежедневно. Хождение босиком рекомендуется во всех возрастных группах.

Метод *солевого закаливания* (рижский метод) показан всем детям дошкольного возраста. Закаливание проводится после дневного сна под наблюдением воспитателя. Ребенок проходит босиком по фланелевому коврику, смоченному 10% раствором поваренной соли комнатной температуры. Топчутся на коврике в течение 2-х минут. Затем дети переходят на второй коврик, стирая соль с подошвы ног, а затем переходят на сухой коврик и вытирают ступни насухо. Важным моментом при проведении закаливания является то, что стопа должна быть предварительно разогрета. С этой целью используется массажеры для стоп, пуговичные и палочные дорожки. Данный метод закаливания доступен и прост, не требует больших материальных затрат и времени, доставляет удовольствие детям. А самое главное обладает

выраженным эффектом, играет существенную роль в профилактике простудных заболеваний у детей.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Апарин В., Крылов В., О пользе хождения босиком / В.Апарин, В. Крылов // Наука и жизнь. – 2001. – №3 – с.40-43.
2. Артюхов Ю.А. Как закалить свой организм. – Минск: Харвест, 1999.
3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. Воронцова И.М., Бельский Л.А. Закаливание детей с применением интенсивных методов. Метод. рекомендации. – С.-Петербург: Медицина, 2003.
5. Змановский Ю.Ф., Закаливающие мероприятия в детских дошкольных учреждениях / Ю.Ф. Змановский // Медицинская сестра. – 1987. – №1. – с. 20-24.
6. Зуйкова М.Б., Режим – путь к здоровью / М.Б. Зуйкова // Управление ДОУ. – 2006. – №1. – с.60-71.
7. Иванченко В.Г. Тайны русского закала. – М.: Молодая гвардия, 1999.