# Закаливание детей дошкольного возраста в детском саду

Многие слышали про закаливание и чаще всего это восторженные отклики о том, как эта процедура помогла ребенку и сделала его более сильным и здоровым. Сейчас закаливание является очень широко обсуждаемой темой и тут важно не податься всеобщему ажиотажу.

При выборе закаливания как одного из способов физического воспитания следует придерживаться основных постулатов — это время, желание и систематичность. Только соблюдая все это можно принести несомненную пользу.

Также **необходимо остерегаться чрезмерности**, порой можно встретить репортажи, когда совсем малыши стоят босиком на снегу или купаются в проруби, это не только вредно, но и очень опасно.

**Влияние закаливания на организм ребенка**

Закаливание оказывает большое влияние на нервную и эндокринную системы, что не замедлит сказаться на состоянии всего организма в целом. В самом начале проведения процедур у ребенка будет наблюдаться повышение активности многих желез, среди которых стоит отметить: надпочечники, щитовидная железа и гипофиз. Но после того как произойдет адаптация напряженность эндокринной системы упадет и она начнет работать в прежнем режиме.

**Виды влияния закаливания**

1. Не специфическое влияние. Эта процедура способна повысить общую сопротивляемость ребенка к неблагоприятным факторам, что снизит риск заболеть. В организме происходит мягкая активация иммунной системы, ее общих и специфических факторов. Все это приведет к повышению устойчивости к инфекционным агентам.
2. Специфическое влияние. Этот тип воздействия будет реализоваться в зависимости от типа закаливания. Если был выбран путь закаливания с помощью метеорологических условий, то это соответственно приведет к повышению устойчивости к холоду. Если были выбраны солнечные ванны, то при этом будет повышенная устойчивость к ультрафиолетовому воздействию, то есть меньший риск развития солнечных ожогов.

Эти два типа влияния на организм вместе улучшают работу внутренней среды организма в целом и улучшает координированную работу систем органов и тканей.

**Принципы закаливания**
***Закаливание —*** это, прежде всего тренировка организма ребенка, улучшение процессов физической и химической терморегуляции. Поэтому при закаливании ребенка дошкольного возраста необходимо придерживаться следующих правил.

* Закаливать ребенка можно только при хорошем здоровье.
* Нельзя во время первой процедуры использовать очень высокие или низкие температуры, поскольку это может принести, непоправимы вред здоровью ребенка.
* Нельзя забывать про систематичность и последовательность. Иначе все придется начинать сначала. Для детей дошкольного возраста из-за плохой развитости иммунных процессов эффект от закаливания будет сохраняться только в течение 3-10 дней, после чего придется все начинать сначала. Поэтому так важны: последовательность и постоянство.
* При возможности лучше использовать несколько действующих раздражителей. В качестве примера, одновременное применение обтираний и воздушных ванн. Все это поможет лучше и сильней активировать иммунную систему.
* Необходимо следить за реакциями организма ребенка. Если они положительные (ребенок начал меньше болеть, лучше себе чувствует), то закаливание следует продолжить. Если эффект отрицательный (ребенок чаще и дольше болеет), то процедуру следует отменить и затем вернуться к ней с некоторыми изменениями по своей интенсивности.
* Если закаливание было прервано по каким-либо причинам, то его следует возобновить с начала, но двигаться по силе воздействия следует быстрее, поскольку организм ребенка уже выработал некоторые механизмы адаптации.

Закаливание лучше начинать проводить в летний период. Если начать закаливание именно летом, то это поможет в профилактике простудных заболеваний осенью, поскольку именно тогда снижается общая способность иммунной системы ребенка. После начала закаливания его нельзя прерывать круглогодично, особенно это касается детей младшего дошкольного возраста из-за их низкой адаптационной способности. Закаливание в детских дошкольных учреждениях подразделяют на **общие и специальные**.

Общие процедуры закаливания:

1. Прогулки на свежем воздухе, они должные быть ежедневными
2. Правильные температурные постоянные в комнатах
3. Необходимо постоянное проветривать помещение, где находятся дети

Специальные процедуры закаливания:

1. Гимнастика.
2. Массаж.
3. Воздушные и световые ванны.

**Как правильно проводить закаливание**

Воздушное закаливание — это способ, который обладает самым аккуратным влиянием на организм ребенка. Это объясняется свойством воздуха. Кроме температурного воздействия воздуха на кожу ребенка, отмечается еще и дополнительное обогащение кожи кислородом (это характерно только для детей).

Воздушные ванны лучше проводить вечером или утром, через 30-40 минут после еды. Для детей дошкольного возраста лучше всего проводить процедуру при температуре воздуха 17-18 ° С с последующим уменьшением температуры до 12-13 ° С. Время проведения будет зависеть от возраста ребенка. Для малышей из младшей группы детского дошкольного учреждения это будет 5 минут, для средней группы — 10 минут. Для старшей группы 15 минут. Максимальное время, разрешенное для воздушных ванн 30 минут для младшей группы и 60 минут для старшей.

В детских садах лучше всего проводить такие влажные процедуры, как обливания и обтирания. Поскольку они наиболее удобны. При влажных обтираниях используют мочалку, смоченной теплой водой. Сначала ноги, затем руки. Протирать их следует в строгой последовательности, начиная от кончиков пальцев. После чего протирают грудь, живот и спину. После чего все насухо вытирают.

**Необходимо следить за температурой воды**. Так у детей 3-4 лет начальная температура воды должна быть 32 ° С, конечная 22 ° С. Если ребенку 5 лет то начальная температура воды должна быть 30° С. А конечная 20° С.
Хорошим средством для закаливания служит бассейн. Но, его, к сожалению, не всегда есть в детских дошкольных учреждениях.

**Солнечные (воздушные) ванны**
Под действием ультрафиолета на кожу, в организме вырабатывается витамин Д, благодаря которому укрепляется костная система. Также солнечные ванны усиливают защитные функции кожных покровов и обмен веществ. Однако пребывание на солнце тоже нужно дозировать, т.к. может быть перегревание организма, а лучший эффект от воздушных ванн получается, когда на коже нет загара.
Начинать такую закалку лучше в безветренную и в нежаркую погоду летом, примерно на 3-5 минут, постепенно увеличивая пребывание на 30-35 минут.

**Прогулки на свежем воздухе**
Идеальный вариант для детей дошкольного возраста. С ними в детском саду нужно гулять по 2-3 раз в день от 30 минут до 2 часов. Ребенок на прогулках активен, много и с удовольствием двигается.
**Купание в водоеме**
Начинать закаливание детей лучше дома или на речке в тихий солнечный день, при температуре воздуха 25-26˚, воды – 22-23˚. Пребывание в воде стоит ограничивать и давать не больше 5-8 минут, один раз в день. После привыкания можно купаться до температуры воздуха 18˚.
**Ходьба босиком**
Отличный вариант. Сначала пустите ребенка бегать в комнате по жесткому ковру, бугристому коврику, потом и на улице – по песку и траве. Начинать такое закаливание в ДОУ или дома можно выделяя ограниченное время для процедур - от получаса и только постепенно дойти до нескольких часов в день.
**Закаливание горла**
Особенно полезно детям с частыми респираторными заболеваниями. Следует полоскать горло водой при температуре 33-36˚, а затем после привыкания снижать на 1˚, каждые 5 дней доведя до 16-18˚. Но если ребенок болен, то снижать температуру через 7 дней.
**Умывание**
Ребенок моет лицо, руки, шею, верхнюю часть груди, подмышками до пояса водой температуры плюс 14-16˚, а если до этого водных процедур не делали – плюс 27-28˚, с постепенным снижением. Умывание совсем не заменяет обливаний и обтираний.

**Обтирание**
Для его проведения используют рукавичку из мягкой махровой ткани. Ее намачивают в теплой воде, затем слегка отжав, делают обтирание рук малыша, начиная от кончиков пальцев до плеч, после обирают грудь, потом живот, спину, ноги до паха, в конце -ягодицы. Температура воды при этом должна быть примерно 27˚, то есть близкой к температуре голой кожи.
Обливание проводят из подручных средств (из ковша, лейки, ведерка), то таком порядке: сначала льют на спину, затем на грудь (стараясь не мочить голову), переходят на живот, потом на плечи, и на руки. Начальная рекомендуемая температура воды для обливаний: летом – около 34-35˚, зимой – около 36-37˚; снижать ее следует очень постепенно и по 1˚, летом – где-то каждые 3 дня, зимой через каждые 7 дней. Так ее нужно довести до 28˚ (летом), и примерно 30-31˚ (зимой).

**Ножные ванны**
Ребенка садят на низкий стульчик, ноги пусть поставит в таз или держит над тазом. Приготовить два кувшина с водой: в одном вода – плюс 35-36˚, в другом вода холоднее - 34˚. Нужно обливать голени и стопы малыша водичкой из первого кувшина, потом из второго. К кончится вода сразу насухо вытрите ноги и наденьте сухие носки или колготки. Следующая процедура – такая же. Каждые 5 дней можете снижать температуру воды во втором кувшине на 1˚, увеличивая разницу температур и доведя температуру воды второго кувшина до 16-18˚ Цельсия.

**Душ**
Хорошо тонизирует нервную систему детей. И как результат бодрое настроение, крепкий сон и хороший аппетит. Температура воды летом – 33-35˚, зимой – до 36˚. Каждые 3-5 дней температуру снижают на 1˚ до 25˚. Время – 1-3 минуты.

Также не забывайте два раза в день – утром и вечером, проветривать комнату, устраивая сквозняк. Вот ориентировочная схема проведения закаливающих процедур у дошкольников, которые можно проводить как дома, так и в детском саду:
**Утро:** зарядка, контрастный душ, полоскание горла.
**Днем после сна:** ножные ванны.
**Вечером:** гигиеническая ванна сопровождающаяся последующим обливанием (или обтиранием).