**Нетрадиционные способы закаливания и оздоровления детей**

 **дошкольного возраста.**

Предупреждения простудных заболеваний является закаливание, которое помогает повысить иммунную защиту организма.

**Закаливание -** важный элемент здорового образа жизни человека в любом возрасте. Но особое значение оно имеет для детей, организм которых ещё не выработал способности к быстрой адекватной реакции на резкие изменения условий внешней среды. Дети быстрее, чем взрослые, перегреваются, переохлаждаются, более чувствительны к влажности, ультрафиолетовым лучам.

В наше время дети проводят много времени за компьютером, редко бывают на улице, пренебрегая прогулками на свежем воздухе и подвижными играми, что не может не отразиться на состоянии здоровья. «Тепличный» домашний ребенок болеет гораздо чаще, нежели тот, кто часто гуляет, занимается плаванием и спортом. Солнце, воздух и вода – это все то, что требуется для укрепления здоровья, особенно в дошкольном возрасте.

Можно выделить ряд правил, без соблюдения которых закаливающие процедуры не только не принесут пользы, но и могут навредить.

**Перечислим основные принципы закаливания:**

1. Регулярность.
2. Постепенность.
3. Интенсивность.
4. Сочетаемость общих и местных охлаждений.
5. Комплексность.
6. Процедура должна нравиться ребенку, вызывать положительные эмоции. Ощущения должны оставаться на грани приятного. Здесь также важно учитывать индивидуальность ребенка и состояние его здоровья;
7. Закаливание нужно начинать в состоянии полного здоровья. Закаливающие процедуры нельзя начинать, если ребенок болен.

Ю. Ф. **Змановский делит методы закаливания на 2 группы**: традиционные и **нетрадиционные**. Традиционные **методы** основаны на постепенном снижении температуры воды или воздуха и предполагают постепенную адаптацию к холоду. К ним он относит **методы закаливания воздухом**, солнечные ванны, **методы водного закаливания***(общие и местные)*. К **нетрадиционным – методы**, основанные на контрасте температур.

**Существуют разные виды закаливания:**

**Закаливающее дыхание.**

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Проводится 2-3 раза в день.

* **«Носик гуляет»** - взрослый предлагает ребёнку крепко закрыть рот и хорошо дышать только носом.
* **«Носик нюхает приятный запах»** (Понюхаем: цветочки, ягодки, фрукты и т.д.) - ребёнок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочерёдно закрывая их указательным пальцем.
* **«Наш музыкальный носик»** на выдохе ребёнок постукивает указательным пальцем по крыльям носа, пытаясь произнести любой слог: «ба - бо"
* **«Погладим свой носик»** ребёнок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно. Таким образом делается как бы растирание.

Затем нужно хорошо очистить свой нос, высморкавшись в носовой платок.

**Массаж рук.**

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам.

**«Поиграем с ручками»**

**I. Подготовительный этап.**

Дети растирают ладони до приятного тепла.

**П. Основная часть.**

**1.**Большим и указательным пальцами одной руки массируем - растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.

**2.**Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук.

**3.**Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трем их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.

**4.**Переплетенные пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.

**5.** Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

Такой массаж благотворно влияет на психоэмоциональное состояние ребенка, а также на его физическое здоровье, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

**Массаж волшебных точек ушек.**

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

Например:

**«Поиграем с ушками»**

***«Найдем и покажем ушки».***

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому (если мешают волосы, их закалывают вверху).

***«Похлопаем ушками».***

Ребенок заводит ладони за уши и загибает их вперед сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребенок должен ощутить хлопок.

***«Потянем ушки».***

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает.

***«Покрутим козелком».***

Ребенок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, и указательным пальцем прижимает козелок - выступ ушной раковины спереди. Захватив, таким образом козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течение 20-30 секунд.

***«Погреем ушки».***

Ребенок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трет ими всю раковину.

**III. Заключительный этап.**

Дети расслабляются и слушают тишину.

**Примечание.** Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей. В среднем это составляет 7-8 раз, для малышей достаточно 5-6 раз. Действия можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне, дружок,

И садись скорей в кружок.

Ушки ты свои найди

И скорей их покажи.

Ловко с ними мы играем,

Вот так хлопаем ушами.

А сейчас все тянем вниз.

Ушко, ты не отвались!

А потом, а потом

Покрутили козелком.

Ушко, кажется, замерзло,

Отогреть его так можно.

Раз, два! Раз, два!

Вот и кончилась игра.

А раз кончилась игра,

Наступила ти-ши-на!

**Массаж стоп ног.**

Основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног. Массаж стоп делается ежедневно утром или вечером по 3-10 минут. Существует множество методик проведения массажа стоп. Они все состоят из игровых упражнений, которые выполняет ребёнок под руководством взрослого.

**Босоножье .**

Это отличное закаливающее средство для детей с ослабленным здоровьем. Повышает устойчивость организма к резким колебаниям температуры и к переохлаждению. Проводиться в любое время дня. Дозировка определяется возрастом ребёнка. Желательно начинать в тёплое время года.

**Ходьба по солевым дорожкам.**

Этот вид закаливания укрепляет организм, вырабатывает устойчивость к простудным заболеваниям.

Суть заключается в том, что ребёнок ходит по смоченным в солевом растворе( 1 кг. соли на 10 литров воды) дорожкам. Проводить желательно перед дневным сном. Проводиться один раз в день продолжительность 5-8 минут. Во время ходьбы ребёнок должен ходить на носках, на пятках, на всей ступне. Выполнение процедуры можно сопровождать стихами или потешками ("Топ, топ ножки, прямо по дорожке", "Потопали ножки по солевой дорожке" и т.д.)

**Топтание в тазике с холодной водой.**

Этот вид закаливания укрепляет организм, вырабатывает устойчивость к простудным заболеваниям, стимулирует активные точки, расположенные на подошвах ног.

Ребёнок топчется 2-3 минуты в тазике с холодной водой, затем быстро и тщательно нужно растереть стопы ног полотенцем. Закаливание начинается в воде комнатной температуры и с каждым днём температура становится ниже на один градус. И в конечном результате вода становится + 18 градусов. Можно для лучшего эффекта перед топтанием походить по шипованным коврикам или дорожкам.

**Закаливание проводится только со здоровыми детьми. Дети после болезни в процедуре закаливания не участвуют.**

**Ежедневные солнечные и воздушные ванны.**

Ребёнок должен как можно больше находиться на свежем воздухе. Прогулки проводятся 2-3 раза в день. Длительность прогулок зависит от состояния погоды и времени года.

Одежда ребёнка должна соответствовать погоде

**Криотерапия – одна из нетрадиционных методик** здоровьесберегающих технологий, заключающаяся в использовании игр со льдом. Дозированное воздействие холода на нервные окончания пальцев обладает благотворными свойствами. Эффект основан на изменении деятельности сосудов - первоначальный спазм мелких артерий сменяется выраженным расширением, что значительно усиливает приток крови к месту воздействия, в результате чего улучшается питание тканей. Это оказывает влияние как на общее оздоровление организма, так и на развитие мелкой моторики, что в свою очередь влияет на развитие речи ребенка.

**Криотерапия** проводится по следующей схеме: одна процедура через 1-2 дня в течение месяца.

Воздействие льдом на организм ребенка нужно начинать с 10-15 секунд постепенно пребовляя время воздействия.

Необходимо помнить и о противопоказаниях.

Нельзя проводить **криотерапию с детьми**:

– эписиндромом;

– миопатией *(наследственное заболевание)*.

Осторожно применять **криотерапию с**:

– длительно и часто болеющими детьми;

– гипервозбудимыми детьми.

**Криотерапию** можно проводить как в свободное время, так и перед непосредственно образовательной деятельности и не только в **детском саду на и дома**.

- Перед тем как давать детям играть со льдом, ополосните его холодной водой, чтобы он не примерзал к пальцам. -Некоторым детям может не понравиться, что рукам мокро и холодно. Заранее приготовьте полотенце, чтобы можно было греть и вытирать руки. И поставьте рядом миску с теплой водой.

**Фитонцидотерапия.**У лука в листьях и луковицах сконцентрированы витамины, минеральные соли, питательные вещества, большое количество фитонцидов, подавляющих рост патогенных микроорганизмов. Каждый вид лука имеет свои лечебные свойства и особенности. Сок и кашица должны быть свежеприготовленными, ибо при пребывании на воздухе в течение 10-15 мин летучие бактерицидные вещества увеличиваются.

Чеснок – обеззараживающее, убивающее бактерии лечебное растение. Применяется в лечении и профилактике многих болезней.

**Заключение**

Закаливание ребенка - это тяжелый труд для педагогов и родителей.

Задача оздоровительных мероприятий - поддерживать, развивать и укреплять защитные силы организма ребенка, приучать противостоять неблагоприятным факторам внешней среды, совершенствовать систему терморегуляции.

Закаливание повышает сопротивляемость организма к респираторным заболеваниям, возникновение которых связано с простудой.

Важно, чтобы закаливание проводилось круглый год. При длительных перерывах в закаливании его эффект снижается или теряется совсем.

Начинать закаливание надо постепенно. Искусственно ускорять его опасно - эффект может оказаться прямо противоположным. Начинать нужно всегда с более простых процедур (воздушные и солнечные ванны), постепенно переходя к сильнодействующим (обтирания, обливания холодной водой).

Закаливание, как часть здорового образа жизни, благотворно влияет не только на физическое, но и на психическое и нравственное здоровье. Недаром говорится «в здоровом теле - здоровый дух». Стараясь ежедневно выполнять закаливающие процедуры, развиваются волевые качества ребенка и осознание того, что его здоровье во многом зависит от него самого.

В ведении здорового образа жизни важнейшую роль играет семья, которая должна подавать пример ребенку. Закаливание не должно стать целью, оно должно быть частью большой работы по формированию у ребенка желания вести здоровый образ жизни.