Выступление на родительском собрании

**«Нетрадиционные формы и способы закаливания**

**в детском саду и семье»**

**Составитель:**

**Инструктор по физической культуре**

**Страшивский А.П.**

Одним из основных направлений оздоровления детей является закаливание. Закаливающий эффект достигается систематическим, многократным воздействием на организм ребенка того или иного закаливающего фактора и постепенным повышением его дозировки. В основе процесса воспитания здорового ребенка лежит обширный комплекс оздоровительных мероприятий – правильное вскармливание, выполнение всех требований санитарно-гигиенического режима, правильная постановка воспитательной работы, систематические занятия по развитию двигательных умений. Никакой оздоровительный режим немыслим без использования закаливающих процедур. В основе его лежит тренировка термоадаптационных механизмов организма против неблагоприятных воздействий внешней среды и в первую очередь, против действия холода.

Важным составным элементом комплексной процедуры закаливания является умеренная по интенсивности физическая деятельность. Она играет роль своеобразного фонда активации физиологических систем, благоприятствующих повышению терморегуляторной функции.

Чтобы получить положительные результаты от закаливающих процедур, необходимо соблюдать следующие принципы - **постепенности** увеличения дозировки раздражителя, **последовательности** применения закаливающих процедур, **систематичности** начатых процедур, комплексность т. е. сочетание с мероприятиями в повседневной жизни ребенка, направленными на укрепление его организма (прогулки на свежем воздухе, утренняя гимнастика, регулярное проветривание помещений и т.д.), **учет индивидуальных особенностей ребенка –** прежде чем начать закаливание, необходимо тщательно изучить физическое и психическое развитие каждого ребенка**.**

В работе с дошкольниками используются следующие **виды закаливания** - воздушные и солнечные ванны, водные процедуры. Обязательным условием проведения воздушных ванн является поддержание оптимальной температуры воздуха в помещениях - 15-20С, хождение босиком, циклические упражнения в облегченной, не стесняющей движений одежде, полоскание горла (с 2,5-3 лет).

Способы закаливания различны по степени интенсивности. К наиболее **щадящим** **процедурам** относятся - воздушные не контрастные ванны, умывания, полоскание горла теплой водой. **К более интенсивным** – обширное умывание, обтирание теплой водой, обливание рук и ног. Далее контрастные умывания, обливание ног и рук водой контрастных температур, обтирание прохладной водой и контрастные обтирания. **К наиболее** **интенсивным** относятся – контрастные обливания туловища от плеч и с головой, купания.

Комплексное применение природных факторов вырабатывает у детей стойкость к различным неблагоприятным воздействиям окружающей среды (влажный воздух, дождь, ветер, перегревание)

Закаливающие мероприятия в сочетании с интересными для ребенка физическими упражнениями и играми вызывают эмоциональный подъем, повышают функции высших нервных центров, благотворно воздействуют на вегетативную нервную систему, регулирующую работу внутренних органов и обмен веществ.

Закаливающие процедуры проводятся, начиная с первого года жизни - определены виды закаливания, время их проведения, продолжительность. Необходим индивидуальный подход в соответствии с рекомендациями врача.

 **Средства закаливания.**

1. **Воздушные ванны - используют как щадящий метод закаливания,** используются как щадящий метод закаливания с рождения, чем легче мы будем одевать ребенка в помещении, тем лучше. Важно «не сбить» терморегуляционные механизмы с самого рождения, перекутыванием и постоянным утеплением ребенка. Подвергая кожу воздействию холодного воздуха, мы тем самым тренируем защитные приспособления организма, в данном случае сосудистые реакции. Чем быстрее сосуды после охлаждения (сужения) возвращаются к своему нормальному состоянию, тем лучше наш организм приспосабливается к холоду. Вот эта подвижность сосудов и характеризует степень закаленности.
2. Нетрадиционным подходом является применение **контрастных видов воздушного закаливания,** когда перепад температур в помещении от 3 до 5 градусов. Применяется так же воздушный душ, когда дети активно двигаются в потоке движущегося воздуха (под вентилятором). Данный метод используется только для подготовленных детей, регулярно закаливающихся дома и в детском саду. Метод контрастного воздушного закаливания с выполнением разнообразных физических упражнений (бег, прыжки, гимнастические упражнения), а так же включение игровых элементов позволит успешно решить оздоровительную программу, о чем можно судить по снижению уровня заболеваемости.
3. **Хождение босиком** относящееся к нетрадиционным методам закаливания является хорошим средством укрепления свода стопы и ее связок. Данный метод закаливания успешно используется в режиме дня при выполнении общеразвивающих упражнений на утренней гимнастике, во время гимнастики после дневного сна и на занятиях по физкультуре. Если хождение босиком вводится для ребенка впервые, то пребывание босиком должно быть до3-5 минут (для ослабленных детей 1-2 минуты) в первые дни недели. Продолжительность процедуры постепенно увеличивается до 20-30 минут для здоровых детей. Если ребенок относится к категории часто болеющих, то хождение босиком не проводится в период адаптации, после перенесенных заболеваний, после нервно-психической нагрузки. Если ребенок часто болеет, то хождение босиком показано при положительной динамике, в домашних условиях или в носочках, затем с кратковременным пребыванием до 3-5 мин. в течении 2-3 недель. Исключаются резкие контрасты температур. Эта методика включает в себя хождение босиком по корригирующим коврикам или дорожкам, а в летнее время по разным видам почвы (песок, трава, асфальт). Выбирая грунт для хождения босиком, надо учитывать, что различные его виды (по температурному и механическому раздражителю), действуют на организм по-разному. Горячий песок или асфальт, снег, лед, острые камни, хвойные иголки или шишки возбуждают нервную систему. Мягкая трава, теплый песок, дорожная пыль, комнатный ковер действуют успокаивающе. После каждого хождения босиком необходимо тщательно мыть ноги водой комнатной температуры с маслом и проводить 2-3 минутный массаж- разминание пальцев подошвы с последующим поглаживанием по направлению от стоп к коленям.
4. **Солнечные ванны** оказывают благотворное влияние на организм ребенка. укрепляя общее его состояние, улучшая обменные процессы. Наиболее полезны ультрафиолетовые лучи, которые обладают бактерицидным действием (останавливающим развитие бактерий), антирахитическим (улучшающим деятельность нервной системы, повышающим обменные процессы, укрепляющим костно-мышечную систему, эритемным (увеличивающим приток крови и вызывающим покраснение кожи, переходящее в загар).
5. **Водные мероприятия -** это умывание, обтирание, обливание, душ, купание (в бассейне, в реке, в озере, в море). В процессе водных процедур целесообразно и желательно активное поведение ребенка. В первой младшей группе активность исходит в основном от взрослого, стимулирующего ребенка к движению. С 3 лет ребенок приучается действовать самостоятельно. Следует постепенно вводить разные виды водного закаливания, выстраивая систему последовательно по степени интенсивности – **умывание лица, обширное умывание** **до плеч, обливание рук до локтя, обливание стоп и ног от колена, обтирание, обливание** **туловища от плеч, душ, купание**. При обтирании, состоящем из легкихмассирующих движений в направлении от переферии к центру, дети приучаются действовать сами при помощи отжатой варежки. **Обливание ног –** начиная от 34 градусов, постепенно в течении года может быть снижена до 18-13 градусов. (как правило в летнее время) Каждые две недели (а для ослабленных детей каждые 3-4 недели), температура воды снижается на 1 градус. Продолжительность процедуры от15-20 секунд для здоровых и 10 сек. для часто болеющих детей. **Водные ножные и ручные ванны –** ноги (нижняя треть голени) опускаются в емкость с водой, начальная температура которой + 28 градусов для всех детей и 32 градуса для часто болеющих. Продолжительность ножных ванн так же можно варьировать от2-3 до 4-5 мин. Максимальное время - не более 10 мин. После окончания процедуры ноги вытираются полотенцем и растираются до покраснения. **Полоскание горла настоями трав комнатной температуры,** только при наличии устойчивой положительной динамики температура может снижаться до 30-28 градусов. **Купание как регулярная ежедневная процедура** – прекрасное средство оздоровления и закаливания детского организма. Прохладная вода, чистый воздух в сочетании с ультрафиолетовыми лучами, движения самих детей – весь этот комплекс средств оказывает чрезвычайно благоприятное воздействие на организм ребенка, его нервную систему, эмоционально-положительное состояние. Активно применяется в летний период или во время занятий в бассейне. Перед посещением бассейна рекомендуется в течении месяца проводить щадящие виды водного закаливания как в детском саду так и в домашних условиях. Часто болеющие дети должны быть под контролем специалистов.

Приучение к воде, как показывает практика. целесообразно начинать с 1,5-2 лет. Ходьба в воде на мелком месте, собирание камушков, игры с надувными игрушками, плескание, помогают малышам освоиться в новой для них водной среде, вызывают положительные эмоции, воспитывают смелость.

Для поддержания хорошего самочувствия во время и после закаливания дети должны научиться правильно дышать. Правильным принято считать медленное, глубокое, диафрагмальное дыхание. при котором легкие заполняются от самых нижних отделов до верхних. такое дыхание позволяет ускорить кровообращение и газообмен, обеспечить вентиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной полости, способствует общему оздоровлению организма.

Перед закаливанием ног, стоп и для профилактики можно использовать массаж или самомассаж, которые способствуют расширению капилляров кожи, ускоряют циркуляцию крови и лимфы, усиливают функции потовых и сальных желез, что положительно влияет на обмен веществ. При массаже быстрее происходит укрепление мышц и восстановление их работоспособности, чем при полном покое, это связано с усилением тока лимфы и с ней из тканей удаляются продукты обмена, а так же усиливается ток венозной крови. Из расширенных сосудов происходит большая теплоотдача. расширение с последующим сужением, как в любой сосудистой реакции, приводит к охлаждению и тренировке центра терморегуляции. Следовательно, массаж – это великолепное закаливающее средство, вызывающее у детей бодрое настроение и побуждающее к активности.