# «Нетрадиционные методы закаливания в условиях ДОУ»

Воспитатель

Макарова Л. Г.

***Закаливание****— повышение устойчивости организма к неблагоприятному действию ряда физических факторов окружающей среды (пониженной или повышенной температуры, воды и др.) путем систематического дозированного воздействия этими факторами*(Комаровский В.Ю [11]). Понимать под закаливанием следует не кратковременные дозированные воздействия солнцем, воздухом и водой, а принципиальную коррекцию образа жизни. *Ребенок нуждается в естественном гармоничном образе жизни.*Образ жизни наших детей, особенно жителей городов, в подавляющем большинстве случаев естественным не является.
Здоровье детей дошкольного возраста, как и других групп населения, социально обусловлено,  зависит и от состояния окружающей среды, и от здоровья родителей, и от наследственности, от условий жизни и воспитания ребенка в семье, образовательном учреждении. Комплексное воздействие неблагоприятных факторов приводит к ухудшению адаптационных процессов нервной, эндокринной, иммунной и других систем растущего организма.
Все более актуальной в настоящее время становится проблема туберкулеза у детей. Причин здесь много:

* снижение жизненного уровня населения,
* ухудшение здоровья матери и ребенка,
* отсутствие осведомленности об опасности туберкулезной инфекции.

В медицинской литературе отмечается огромное значение закаливания детей, больных туберкулезом. Как показали исследования М.Е.Маршака, В.Г.Лучинского, В.П.Рудина  и др.[8], повторные холодовые воздействия влияют на реактивность больных туберкулезом легких к холоду в том же направлении, что и у здоровых. Систематическое охлаждение больных туберкулезом легких сопровождается повышением устойчивости их организма к холодовым воздействиям. По мнению П.С.Медовикова [8]  закаливание является наиболее важным ресурсом в борьбе с туберкулезом,  а систематическое повторное охлаждение детей, больных туберкулезом приводит к повышению их устойчивости к охлаждению и является важным профилактическим мероприятием против простудных заболеваний.
Закаливание для ослабленного ребенка имеет еще большее значение, чем для здорового. Ребенок, носящий в себе туберкулезный токсин отличается болезненной чувствительностью, пониженной сопротивляемостью и может стать жертвой любой инфекции. Необходимо ослабить его чувствительность, усилить сопротивляемость. Эта цель достигается системой закаливания. Закаливание в санаторном саду должно вестись более осмотрительно, чем в обычном детском саду, под скрупулезным контролем врача; меры закаливания должны быть индивидуализированы по отношению к отдельным детям.
При работе с ослабленными детьми необходимо соблюдать основные принципы закаливания, впервые сформулированные еще в 1910 г. Г.Н. Сперанским [15]. Эти принципы сформулированы в современной редакции Ю.Ф.Змановским:

* осуществлять закаливание следует только при полном физическом здоровье детей;
* интенсивность закаливающих процедур целесообразно увеличивать постепенно, соответственно возрастающим в процессе закаливающей тренировки компенсаторным возможностям растущего организма;
* требуется систематичность и последовательность при проведении закаливания.

Стабильность условий внешней среды — постоянная температура воздуха, теплая вода, стерильная пища, тщательное устранение контактов с движущимся воздухом (ветер) — приводит к тому, что врожденные механизмы адаптации отключаются за ненадобностью. К  сожалению, именно стабильность внешних физических факторов является  главным проявлением родительской любви. Это приводит к тому, что физические факторы — движущийся воздух – «сквозняк», или температура в комнате +17°С становятся источником повышенной опасности. Несомненно, что тренировать  способность  организма адаптироваться к условиям окружающей среды стоит и дальше. Необходимо организовать уход, чтобы не угасли природные адаптационные механизмы. Не только не избегать, но сознательно создавать контрасты температур, как воздуха, так и воды, использовать все возможности для контакта с естественными факторами природы. Именно контрастные температуры обеспечивают оптимальные условия для формирования адекватной защитной реакции  и  повышают эффективность закаливающих процедур. Контрастные процедуры   не стоит прерывать даже во время болезни малыша, так как они способствуют скорейшему выздоровлению. При их проведении существенно улучшается кровоток в носоглоточной области.
Деятельность нашего дошкольного образовательного учреждения   базируется на понимании**здоровья как целостной категории, включающей в себя физическую, интеллектуальную, эмоциональную, личностную, социальную и духовную стороны его проявления.**
Таким образом, коллектив нашего детского сада поставил**цель**– совершенствование условий для сохранения и укрепления  здоровья ребенка в условиях ДОУ.
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.
Основная задача – введение нетрадиционных методов закаливания ребенка.   Как показывают многочисленные исследования [8], наиболее эффективными влияниями обладают*нетрадиционные методы закаливания,* к которым относятся, прежде всего, контрастные методики в пульсирующем режиме. В своей работе мы использовали методику Ю.Ф.Змановского. С помощью контрастного закаливания, которое представляет собой комплексную систему воспитательно-оздоровительных воздействий, создаются условия для повышения сопротивляемости организма.

Нетрадиционные методики закаливания

**1. Методика контрастного воздушного закаливания** предусматривает выполнение основных методических принципов проведения физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста.

В 15 часов дети просыпаются под звуки музыки, что создает радостный эмоциональный фон и, лежа в постели поверх одеяла, выполняют в течение 2-3 минут 3-4 физических упражнения, охватывающие все группы мышц типа: подтягивание к груди согнутых колен с обхватом их руками и последующим выпрямлением, перекрестное и параллельное движение рук и ног, поднятых перпендикулярно, покачивание согнутых колен в правую и в левую стороны с противоположным движением рук, а также различные упражнения в положении лежа на боку, сидя, лежа на животе.

Затем по команде ведущего дети встают с постели, быстро снимают спальную одежду и, оставаясь лишь в трусах и майках, отправляются в специально оборудованный спортивный зал (теплый) со спортивными снарядами, применяемыми для развития и укрепления свода стоп, затем перебегают в  «холодный» музыкальный зал.

Инвентарь в спортивном зале располагается так, чтобы вся группа детей могла заниматься одновременно, переходя от одного снаряда к другому. Характер пребывания в «теплом» помещении отличается от пребывания в «холодном» более спокойным темпом. В прохладном помещении предлагаются разнообразные подвижные игры со словесным сопровождением, разучивание и выполнение новых, нестандартных физических упражнений и танцевальных элементов, направленных на развитие координационных возможностей, различные виды ходьбы, маршировка, разнообразные построения и перестроения для развития ориентировки в пространстве. В заключение – несколько упражнений на восстановление дыхания.

После активных движений дети отправляются обратно в группу, где проходит обширное умывание лица, рук до плеч, в старших группах – обтирание груди. Затем тело необходимо растереть полотенцем до легкого покраснения.
При проведении контрастного воздушного закаливания соблюдается принцип постепенности увеличения дозы холодового воздействия. Разница температуры в двух помещениях, составляя вначале в «теплом» – +23-+26o, а в «холодном» – на 3-5o ниже. Она увеличивается в течение 1,5-2 месяцев до 8-10o за счет снижения температуры в «холодной» комнате. Обязательно учитывается общее состояние здоровья детей. Температура воздуха в «теплом» помещении поддерживается с помощью батарей центрального отопления, в «холодном» понижается за счет интенсивного проветривания, летом вплоть до сквозняков. Важным составным элементом комплексной процедуры закаливания является умеренная по интенсивности физическая деятельность. Она играет роль своеобразного фона активации физиологических систем, благоприятствующей повышению терморегуляторной функции. Поэтому качество выполнения упражнений играет здесь второстепенную роль, первостепенное же значение имеет количественная сторона, степень энергичности и продолжительность их выполнения.
В период после перенесенного острого респираторного заболевания одежда детей при проведении воздушно-контрастного закаливания  индивидуально щадящая (носки, майки), а продолжительность процедуры в первые 5-7 дней сокращается вдвое.

**2. Хождение 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 постепен­ностии систематичности.
Начинают хождение босиком при температуре пола не ниже +18 градусов. Вначале это осуществляется в носках в течение 4-5 дней, затем полностью босиком по 3-4 минуты, увеличивая ежедневно время процедуры на 1 минуту и постепенно доводя ее до 15-20 минут. Хождение босиком рекомендуется во всех возрастных группах. Дети старших групп проводят босиком утреннюю зарядку (в помещениях), физкультурные занятия, подвижные игры. Детям, которые легко  простужаются и ча­сто болеют, рекомендуется первоначально ходить по полу в носках, а уже затем босиком. Следующий этап — хождение босиком по земляному грунту во дворе, в саду, на улице в течение лета. Приступая к процедуре закаливания, необходимо помнить, что горячий песок или асфальт, снег, лед, острые камни, иглы в хвой­ном лесу и шишки оказывают сильное возбуждающее воздействие, в то время как теплый песок, мягкая трава, дорожная пыль, ковер в помещении успокаивают.
Главный смысл хождения босиком заключается в закаливании кожи стоп к влиянию пониженных температур, которое осуществляется главным образом действием низких температур пола, земли. (Ю.Ф. Змановский).
В своей работе мы сочетали данный вид закаливания с играми и упражнениями для профилактики плоскостопия.Так, в старшей группе применяются: ходьба на носках с различным положением рук, по ребристой доске, палке или толстому шнуру, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки не носок, на месте, не отрывая носка от пола; перекаты с носка на пятку стоя на полу или на палке; катание палки и мяча ступней и пальцами ноги вперед-назад; «рисование» простых геометрических фигур путем катания резинового мячика; захват и подъем пальцами ног мелких предметов (палочек, камушков, шишек); игровое упражнение «Если бы ноги стали руками» (условное выполнение ногами функций рук); перешагивание через гимнастические палки, набивные мячи.

**3. 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 +36-37o. Температура воды снижается каждые 2-3 дня на 10 и доводится до комнатной температуры.
Процедура такого закаливания может включать себя игровые составляющие, в результате чего процесс оздоровления приобретает более осмысленный и произвольный характер. Для этой цели нами использовалась, например, полифункциональная развивающая игра с элементами звуковой гимнастики “Волшебный напиток” (В.Т.Кудрявцев, Т.В.Нестерюк).
Дети садятся на ковре в позе факира, перед ними ставится вода в бокалах t 36-38o. Каждому ребенку предлагается представить, как он превращается в доброго волшебника, которому все подвластно. Дети закрывают глаза, расслабляются, а, открыв глаза, произносят “волшебные” слова: «Я хороший, добрый ребенок. Всем детям в группе я желаю здоровья. Пусть все будут добрыми и красивыми. Милыми и счастливыми. А...у...м...»

Дети делают пассы над бокалом с водой, движения спонтанные – такие, какие подсказывает собственное воображение ребенка. “Водичка вкусная и приятная. Я никогда не буду болеть. Я – здоров”. Дети поласкают рот, промывая водой всю полость рта. После этого со звуком “а...а...а”, подняв голову, поласкают горло и также проглатывают воду. Предлагается определить на вкус, какой стала “заряженная” вода? Чувствуется ли аромат, с чем его можно сравнить? Постепенно температура воды снижается до 20-22o с целью достижения закаливающегося эффекта.