**Основные методы и правила закаливания детей дошкольного возраста**

Когда говорят о приверженности здоровому образу жизни, то, пожалуй, одной из первых на ум приходит мысль о закаливании. Как известно, больше всего оно важно для детей дошкольного возраста. Данная важность обусловлена тем, что детский организм в этот период еще не способен оперативно реагировать на изменения условий окружающей среды.

 Специалисты в области здоровья рекомендуют начинать совершать закаливание с самого раннего возраста. Поскольку у малышей механизмы терморегуляции функционируют пока что не в полную силу, позволяющую без проблем справляться с перегреванием и переохлаждением, закаливающие процедуры станут отличной тренировкой неокрепшего детского организма. Закаливание детей дошкольного возраста позволяет им как можно быстрее адаптироваться к систематическому пребыванию в детском саду, являющемся в данное время основным учреждением, помогающим родителям в воспитании своих чад.

Раннее закаливание позволяет укрепить иммунную систему и, тем самым, реже болеть. Чем раньше проводятся закаливающие процедуры, тем скорее формируется сопротивляемость холоду. Также у закаленного ребенка быстрее образуются полезные условные рефлексы, необходимые для экстренной мобилизации внутренних ресурсов организма.

**Общие принципы закаливания**

Перед началом закаливающих процедур важно усвоить общие правила закаливания детей. **Без соблюдения данных требований осуществляемые действия могут не только не принести требуемой пользы, но и даже навредить.** Крайне важно запомнить следующее:

* Должна обязательно соблюдаться регулярность. Нерегулярные процедуры не будут являться продуктивными. Только систематический закаливающий процесс без привязки ко времени года может дать максимальный эффект.
* Закаливающие мероприятия следует производить исключительно в здоровом состоянии. Состояние ослабленного болезнью детского организма может в результате процедур только значительно ухудшиться.
* Такие факторы, как интенсивность, длительность и частота могут изменяться в сторону увеличения лишь постепенно. При этом необходим тщательный и своевременный контроль за тем, как малыш справляется с поставленной нагрузкой.
* **Закаливающая программа должна разрабатываться для каждого ребенка сугубо индивидуально, исходя из его особенностей.** Единый подход ко всей группе закаливающихся категорически неприемлем. Воспитатели в детском саду должны четко соблюдать данное требование.
* Обязательно должна быть соблюдена последовательность в осуществлении процедур. Необходимо начинать с более простых действий, постепенно переходя к проведению более сильнодействующего закаливания.
* Закаливание детей дошкольного возраста должно производиться лишь при их положительном эмоциональном настрое. Только имеющееся на момент процедур хорошее настроение будет залогом формирования заинтересованности малышей в этом процессе.

Методы закаливания детского организма

Закаливание детей раннего возраста может осуществляться с помощью неспециальных и специальных методов. Неспециальные методы закаливания организма заключаются в создании оптимальных условий, необходимых для достижения лучшего результата. Это, прежде всего, подбор одежды по погоде и ситуации, обеспечение притока свежего воздуха в помещении и контроль за его температурой. Специальные методы закаливания детей – это закаливание воздухом, солнцем и водой. Их непосредственное применение возможно как в домашних условиях под контролем взрослых домочадцев, так и в детском саду под присмотром персонала учреждения.

**Воздушные закаливающие процедуры.**

Закаливание воздухом – самый простой и общедоступный метод. Воздействие воздуха на организм происходит благодаря трем его характеристикам: температуре, проценту влажности и свободному движению частиц. Начинают данный процесс с принятия воздушных ванн. Сначала это совершается во время переодевания, затем – в ходе занятий утренней гимнастикой. Сочетание закаливающих действий и физических упражнений – самый оптимальный вариант. Важно перед зарядкой проветрить комнату и не одевать ребенка тепло. Подходящая одежда – майка, трусики и носки. Потом можно будет делать упражнения и босиком.

В дальнейшем допускается открывать форточку в то время, когда ребенок спит. Первоначально дозволяется спать в таких условиях только днем, вскоре же можно оставлять малыша в проветриваемом помещении и на всю ночь, естественно лишь в теплое время года. Температура воздуха должна быть комфортной. Варьируется она от +18 до +26 градусов. Большая температура может привести к перегреванию, а низкая – к простудным заболеваниям.

Завершающий этап воздушных закаливающих процедур – уличные прогулки. Осуществляться они могут в любую погоду по 3-4 часа в день. Одежда малыша должна быть легкой, с как можно меньшим содержанием искусственных материалов. В случае, если ребенок вспотел, то его срочно нужно вести домой для переодевания.

**Закаливание солнцем**

Солнечные лучи – достаточно интенсивное и в то же время опасное средство закаливания. Солнце способно оказывать на человека такое же воздействие, как и на все живое вокруг. Оно ускоряет рост, обменные процессы, способствует укреплению нервной системы, а также повышает сопротивляемость организма вредным инфекциям.

Закаливающие процедуры принято начинать со световоздушных ванн, находясь в тени деревьев. Затем через время переходят к местным солнечным ваннам, при которых открытыми оставляют лишь некоторые участки тела. Чтобы у ребенка не случился солнечный удар, на голове у него всегда должен быть головной убор светлых тонов. Обязательно также, чтобы при себе имелось питье.

Рекомендуется пребывать под воздействием открытых лучей либо утром, либо вечером. Наилучшее время – промежуток с 10 до 11 часов утра. Крайне важно контролировать детское самочувствие. Длительность приема солнечных ванн должна увеличиваться постепенно. Первоначальное время – 4 минуты, затем его увеличивают до получаса.

**Приемы закаливания водой**

Закаливание водой является самым действенным. Взрослым необходимо постараться, чтобы оно прочно вошло в режим дня дошкольника, выражаясь, прежде всего, в следующих обыденных процедурах, выполнять которые следует как дома, так и во время пребывания в детском саду:

* мытье кистей рук после сна, посещения туалета и прогулки, а также до и после приема пищи;
* попеременное мытье сначала теплой, а затем и прохладной водой рук до локтя, шеи, лица и верхней части груди;
* ежедневная чистка зубов с их полосканием прохладной водой;
* полоскание глотки прохладной водой после еды.

Когда данные приемы закаливания станут важной составляющей режима дня ребенка, можно переходить к специальным закаливающим водным процедурам:

1. Первоочередной такой процедурой должны являться обтирания тела. Начинать следует с сухого растирания кожи варежкой до легкой безболезненной красноты. Проделывать это необходимо на протяжении 7-10 дней. После можно приступать уже к влажным обтираниям. Температура воды должна постепенно снижаться с +32 до +18 градусов. Снижение производится на градус каждые 2 дня. Оптимальная длительность влажных обтираний – 3 минуты.
2. Рекомендуются также контрастные обливания рук и стоп ног. Детям с ослабленным организмом желателен щадящий режим. Заключается он в том, что ноги и руки сначала обливают теплой водой в +38 градусов, затем температура снижается градусов на 10. После этого обливания производятся снова теплой водой. Для здоровых детей перепад температуры является более ощутимым – от +38 до +18 градусов.
3. Самой эффективной процедурой являются общие обливания тела. Начальная температура для этого равна +36 градусам, а сам процесс обливания на первой стадии занимает 15 секунд. Каждую неделю температуру воды снижают на градус, общая же длительность процедуры возрастает до 35 секунд.

В заключение необходимо отметить, что выполнение правильного закаливающего процесса возможно только в результате объединения усилий семьи ребенка, контролирующей его в домашних привычных условиях, и сотрудников детского сада. Он должен осуществляться по заранее определенной системе. Непродуманных экспериментов в этом важном и ответственном деле быть не должно. Особенно нежелательно экспериментировать в ходе закаливания детского организма водой. Лучше придерживаться стандартных правил закаливания, разработанных для маленьких детей.