

## *Закаливающие мероприятия*

Какие же существуют формы и методы закаливания?

- ✓ соблюдение температурного режима в течение дня;
- ✓ правильная организация прогулки, ее продолжительность, соблюдение сезонной одежды с учетом индивидуального состояния здоровья детей;
- ✓ использование облегченной одежды в помещении детского сада;
- ✓ сон в трусах;
- ✓ проведение дыхательной гимнастики после сна;
- ✓ мытье прохладной водой рук до локтей, шеи;
- ✓ полоскание рта лечебными настоями и водой комнатной температуры;
- ✓ контрастные закаливающие процедуры;
- ✓ проведение точечного массажа, дыхательной гимнастики, звуковой гимнастики.

Хотелось бы подробнее остановиться на некоторых формах и методах закаливания.

### *Обливание ног*

Перед полным обливанием можно сначала попробовать обливание нижней половины голени и стоп. Ребенок садится на низкий табурет или детский стул, ноги ставит на деревянный брусок, положенный на дно таза. Воду льют из ковша или кувшина на нижнюю треть голени и стопы в течение 20 – 30 с. Начальная температура воды 27 – 28<sup>0</sup> С, через каждые 10 дней она снижается на 1 – 2<sup>0</sup> и доходит до 20 – 18<sup>0</sup> С.

После ножной ванны, обливания или обмывания ноги вытирают досуха, затем растирают до легкого покраснения.

### *Босохождение*

Один из древнейших способов закаливания, тренировки мышц стопы, предохраняющий от развития плоскостопия. Как и все виды физической тренировки, закаливание ходьбой босиком должно быть постепенным и систематическим. Начинать лучше всего с хождения в теплой комнате по ковру или половику, затем – по деревянному полу. Для занятий полезно использовать специальные резиновые коврики с шиповым рефлением, по которым сначала можно просто ходить, а в дальнейшем бегать на месте и прыгать.

Однако все это не заменит радости ходьбы босиком по земле или траве. При выборе грунта для хождения босиком следует учитывать, что различные его виды (по температурному и механическому раздражению) действуют на механизм по-разному. Мягкая трава, теплый песок, дорожная пыль, комнатный ковер действуют успокаивающе, в то время как горячий песок или асфальт, острые камни, хвойные иголки или шишки возбуждают нервную

систему. Для укрепления мышц стопы, поддерживающих ее свод в нужном положении, особенно полезно ходить босиком по скошенной траве, песку, опавшей хвое.

Для ходьбы босиком по естественному грунту в холодное время года в домашних условиях рекомендуется изготовить ящик длиной 100 см, шириной 60 см и высотой 15 см, заполнить его простой речной галькой и установить в комнате с температурой воздуха 18 – 20<sup>0</sup>С. После ходьбы босиком по такому «тренажеру» необходимо обмыть ступни водой комнатной температуры с мылом и выполнить 2 – 3 минутный массаж (размять пальцы и подошвы ног).

### **Обтирание**

Наиболее мягкая действующая водная процедура, полезная не только для здоровых, но и ослабленных детей.

Варежкой из мягкой ткани (фланель, трикотаж), смоченной водой соответствующей температуры, которая снижается на 1<sup>0</sup> через два дня на третий (начальная – 30<sup>0</sup> С, конечная – комнатная температура), обтирают руки, шею, грудь, живот, ноги, спину ребенка. После этого его растирают сухим мягким полотенцем.

### **Основные правила закаливания**

Закаливание – процесс, который не должен прерываться. Подводя итоги нашего разговора, хотелось бы перечислить основные правила закаливания. Их важно знать родителям и педагогам.

**Правило 1.** Понимание необходимости закаляться должно стать вашим убеждением, только в этом случае можно воспитать в себе привычку выполнять определенные процедуры. Сознательное отношение формирует нужный психологический настрой, который и сделает ваши старания успешными.

**Правило 2.** Закаливание – основная часть здорового образа жизни.

**Правило 3.** Закаляться нужно систематически, а не от случая к случаю. Если выработанный условный рефлекс не будет подкрепляться, он исчезнет. Даже двухнедельный перерыв значительно снижает ранее достигнутое состояние закаленности. Настраивайтесь на пожизненные занятия – с детства до глубокой старости.

**Правило 4.** Длительность и интенсивность закаливающих процедур надо увеличивать постепенно. Если в первый же день вы решительно обольетесь ледяной водой или нырнете зимой в прорубь, никакой пользы не будет, в лучшем случае отделаетесь простудным заболеванием.

**Правило 5.** Планировать закаливающие процедуры нужно обязательно с учетом индивидуальных особенностей организма. Каждый человек имеет разную чувствительность к температурам. Один и тот же фактор вызовет у

одного легкий насморк, а у другого – серьезную болезнь. Эти различия зависят от особенностей организма, состояния здоровья, типа нервной системы.

*Правило 6.* Очень важно уметь создавать себе хорошее настроение во время закаливающих процедур.

*Правило 7.* Обязательно систематически занимайтесь физическими упражнениями, от этого эффективность закаливания возрастет во много раз. Русский физиолог А. Самойлов, подчеркивая роль мышечной активности, утверждал: «Мышца сделала человека человеком!»

*Правило 8.* Закаляясь, используйте весь комплекс природных естественных факторов – солнце, воздух и воду.

*Правило 9.* Выбирая формы и методы закаливания, учитывайте климатические условия конкретного региона. Интенсивность закаливающих процедур не может быть одинаковой, так как климат конкретного региона формирует специфический тип терморегуляции у человека и определяет его чувствительность к холоду.