**МБДОУ детский сад № 3**

**«АЛЁНУШКА». Газета для родителей**

**"Домовенок".**

**Выпуск № 2. (2017г.)**

***Тема номера:***

***«Если хочешь быть здоров – закаляйся…»***

***Воспитать ребенка здоровым —***

***значит, с самого раннего детства научить его***

***вести здоровый образ жизни.***

***Закаливание -***это научно обоснованное систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным агентам окружающей среды.



Медицинских отводов от закаливания нет, только острые лихорадочные заболевания. Глубоко ошибочно мнение, что закаливающие процедуры противопоказаны ослабленным детям. Задача медицинского работника и воспитателя состоит в правильном подборе и дозировании этих процедур индивидуально для каждого ребенка.

***Необходимо соблюдать ряд правил:***

 Систематическое использование закаливающих процедур во все времена года, без перерывов.

 Постепенное увеличение дозы раздражающего действия.

 Учет возрастных и индивидуальных особенностей организма ребенка.

 Все закаливающие процедуры должны проводиться на фоне положительных эмоций.

***К традиционным видам закаливания детей относятся:***

-утренний прием на свежем воздухе, гимнастика

-оздоровительная прогулка

-воздушные ванны

-воздушные ванны с упражнениями

-сон с доступом свежего воздуха

-умывание в течение дня прохладной водой



-полоскание рта прохладной водой

-хождение босиком до и после дневного сна

-хождение босиком по «дорожке здоровья»

-(массажные коврики) после дневного сна

-солнечные ванны

***К нетрадиционным видам закаливания можно отнести:***

-«Льдинка» (М. Кузнецова)

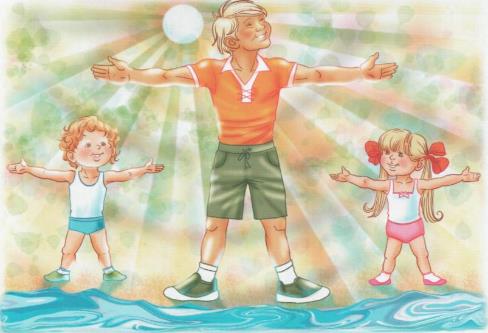
-хождение по мокрым солевым дорожкам (Ю.Ф. Змановский)

-контрастные водные ванночки для рук (В. Алямовская)

-полоскание носоглотки прохладной водой с элементами психогимнастики(Ю.Ф, Змановский, В.Т. Кудрявцев)

-игровой массаж (Интерпретация и адаптивный вариант методик специального закаливания детей А.Уманской и К.Динейки).

Солнце, воздух и вода – друзья здоровья. Ребенок должен знать, что главные факторы, которые помогают сохранить и укрепить здоровье, - это солнце, воздух и вода. Надо только умело ими пользоваться, чтобы закалить свой организм, т.е. сделать его устойчивым против болезней.



Очень важно, чтобы ребенок не сопротивлялся закаливающим процедурам, а захотел их выполнять, особенно на первых порах, пока они не стали привычкой.

Рассказать детям о Шварценеггере, что он в детстве был хилым, часто болел, но благодаря закалке и спорту смог укрепить свое здоровье.

Очень высокий оздоровительный эффект имеет солнце, которое способствует уничтожению микробов, повышает устойчивость организма против болезней, закаляет. Недаром известный русский хирург, анатом и педагог Н.И. Пирогов постоянно напоминал родителям: «Где редко бывает солнце, там часто бывает врач».

Рассказывать детям, что под действием солнечных лучей можно получить солнечный удар. Для того чтобы этого не случилось, нужно обязательно носить легкий головной убор, причем лучше светлый.

**Закаливание воздухом.**

Закаливание воздухом – самый простой и доступный для детей способ. Закаливающее действие на организм оказывают такие его характеристики, как температура, процент влаги и движение частиц. Начинают закаливание детей дошкольного возраста с воздушных ванн, например, во время переодевания,  затем подключают сон с открытой форточкой – сначала только дневной, а затем и ночной (в летнее время). Оптимально поддерживать в помещении температуру 18 – 20 градусов.

**Закаливание водой.**

Что ребенок должен знать о воде? Человеческий организм не может жить и развиваться без воды. Летом, в жару человек потеет, и вода уходит из организма. Поэтому нужно восполнять «утерянную» воду. В течении дня следует выпивать до двух литров жидкости, но не стоит увлекаться сладкой газировкой: она не утоляет жажды.

Ежедневные ножные ванночки, душ, обтирание, купание – это прекрасные средства закаливания. Приступать к водному закаливанию легче всего, конечно, летом. Начинать с обтирания влажным полотенцем (температура воды 18- 20 градусов) в течение 2-3 минут. Приучив ребенка к этой процедуре, переходите к обливанию водой комнатной температуры с постоянным понижением до 15 градусов и ниже. Длительность процедуры – от 30 секунд до 2 минут (через каждые три дня прибавляйте по 5- 10 секунд). После 2-3 месяцев систематических обливаний организм будет готов к следующему этапу- душу. Лучше всего принимать душ по утрам, а вечером делать прохладные ножные ванночки, понижая температуру воды постепенно до холодной (2 – 10 градусов).



Самое доступное средство заливания летом купание в реке.

Разнообразные игры и развлечения на песке или на траве, на берегу водоема доставляют детям большую радость.

Для игр у воды лучше всего выбрать место на пологом песчаном участке берега. Взять с собой на берег водоема лопатку, ведерко, совок, формочки и другие предметы, которые могут понадобиться во время игры. Надо следить затем, чтобы увлеченные игрой дети не стояли слишком долго в воде, не сидели длительное время на мокром песке, не играли в мокрой одежде. Малышам лучше купаться один раз в день, а старшим дошкольникам можно 2 раза в день. Купание надо проводить регулярно, стараясь не делать перерывов. Каждодневное купание особенно полезно для закаливания.

Купаться и учиться плавать можно на любом неглубоком прибрежном участке с плотным чистым дном и слабом течением. Глубина воды на месте купания дошкольников должна быть не более 60-80 см. место для купания и проведения игр в воде лучше оградить. Прежде чем приступить к купанию и играм в воде, надо разъяснить детям основные правила поведения у воды и в воде.

**Прогулка является мощным средством закаливания организма.**       Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 4 – 4, 5 часов. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна.



**КОНТРАСТНЫЕ ВОДНЫЕ ВАННОЧКИ ДЛЯ РУК.**

(Автор Алямовская В.А.)

 Рекомендуется проводить после прогулки, перед обедом.

 Воспитатель наливает в большой таз теплой воды и немного нейтрального детского шампуня. Можно иногда добавить настой трав или ароматических масел, бросить в воду резиновые игрушки. Дети играют с мыльной водой и к тому же получают лечебную ванну. При манипуляции с игрушками в воде развивается кисть руки и моторика пальцев. Поплескавшись в теплой воде («купаем игрушки»), ребенок моет руки под краном с холодной водой. Длительность горячей ванны 3 – 5 минут.

**ХОЖДЕНИЕ ПО МОКРЫМ СОЛЕВЫМ ДОРОЖКАМ.**

                                                                                                                               (Ю.Ф. Змановский)

        После дневного сна дети выполняют гимнастические упражнения, проходят по ребристой доске, резиновым коврикам с шипами.

        Вода для замачивания одеяла от 38 до 40 град каждые два дня снижается на 1 град до 20град. Состав раствора: вода 10 л, поваренная соль 400г.

        По мокрому одеялу с 30 секунд до 2 минут топчутся дети

        Ведро для замачивания одеяла, одеяло, ребристая доска, резиновый коврик с шипами.

        Воспитатель, медсестра, обязательный контроль.

**«ЛЬДИНКА».**

                                                                                                                                            ( Автор Кузнецова М.И.)

           «Льдинка» - оздоровительный массаж, основанный на перепадах температур, тонизирующий кровеносные сосуды и тренирующий иммунную систему ребенка.

            Дети лежат в кроватках. Воспитатель берет кусочек льда (в пакете) и по часовой стрелке круговыми движениями делает три поворота по ступне ребенка, тут же закрывает ножки ребенка одеялом и переходит к следующему. Так она выполняет три раза. Через неделю воспитатель каждому ребенку делает уже четыре круговых движения, так доводится до десяти раз. После того, как воспитатель закончит растирание, медсестра начинает проводить массаж стоп детей махровой рукавичкой.

Далее включается спокойная музыка, на фоне которой воспитатель ходит от ребенка к ребенку и поглаживает их, кого по ручке, кого по головке, кого по тельцу, приговаривая слова:

**Реснички опускаются,**

**Глазки закрываются.**

**Мы спокойно отдыхаем (2 раза),**

**Сном спокойным засыпаем.**

**Дышится легко… ровно… глубоко…**

**Наши руки отдыхают,**

**Ноги тоже отдыхают,**

**Отдыхают. Засыпают (2 раза),**

**Дышится легко… ровно… глубоко…**

 Если ребенок заболел в период проведения закаливания, то после его возвращения начинать закаливание нужно с массажа сухой рукавичкой и только после двух недель сухого массажа - закаливание льдинкой, но опять с трех раз.

 Часто болеющим детям проводится только сухой массаж.

**ЗАКАЛИВАНИЕ НОСОГЛОТКИ. ПОЛОСКАНИЕ РТА И ГОРЛА.**

*ИГРА «ВОЛШЕБНЫЙ НАПИТОК».*

 Дети садятся на ковер в позе факира, перед ними ставится вода в бокалах температурой 36—38 °С.

 Каждому ребенку предлагается представить, как он превращается в доброго волшебника, которому всё 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.

***Водичка вкусная и приятная.***

***Я никогда не буду болеть.***

***Я — здоров.***

 Дети полощут рот, промывая водой всю его полость.

 После этого со звуком «а...а...а», подняв голову, полощут горло и проглатывают воду. Предлагается определить на вкус, какой стала «заряженная» вода. Чувствуется ли аромат, с чем его можно сравнить?

 Постепенно температура воды снижается до 8—10 °Сс целью достижения закаливающегося эффекта.

**ИГРОВОЙ МАССАЖ.**

 Интерпретация и адаптированный вариант методик спецзакаливания детей

А. Уманской и К. Динейки

*Закаливающее дыхание.*

 Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использован

и в работе со старшими детьми. Проводится 2—3 раза в день.

«Поиграем с носиком».

 1. Организационный момент

а) **«Найди и покажи носик»**

 Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.

2. Основная часть

**б) «Помоги носику собраться на прогулку»**

 Каждый ребенок берет носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.

в) **«Носик гуляет»**

 Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу. Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твердому нёбу. В обоих случаях вдох и выдох выполняется через нос.

г) **«Носик балуется»**

 На вдохе ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

д) **«Носик нюхает приятный запах»**

 Ребенок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.

е) «Носик поет песенку»

 На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поет: «Ба-бо-бу».

ж) **«Погреем носик»**

 Ребенок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем, вверх и обратно. Таким образом, делается как бы растирание.

3. Заключительный этап

з) **«Носик возвращается домой»**

 Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.

 Примечание. Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

*—****Подходи ко мне, дружок,***

***И садись скорей в кружок.***

***Носик ты быстрей найди,***

***покажи.***

***Надо носик очищать,***

***На прогулку собирать.***

***Ротик ты свой закрывай,***

***Только с носиком гуляй.***

***Вот так носик- баловник!***

***Он шалить у нас привык.***

***—Тише, тише, не спеши,***

***Ароматом подыши.***

***Хорошо гулять в саду***

***И поет нос: «Ба-бо-бу».***

***Надо носик нам погреть,***

***Его немного потереть.***

***Нагулялся носик мой,***

***Возвращается домой.***

**ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАКАЛИВАНИЯ.**

     Перерыв в закаливании на 2-3 недели и более снижает сопротивляемость организма к простудным факторам. Необходим тщательный учет индивидуальных особенностей ребенка, его возраст, возможности наличия у него повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям. Недопустимо проведение закаливания при наличии у ребенка отрицательных эмоциональных состояний (страха, беспокойства).

     При формировании системы закаливания необходимо учитывать состояние здоровья, возраст, климатические условия, развитие подкожно-жировой клетчатки, тип нервной системы, степень закалённости ребенка.

 Можно выделить три группы детей по этим показателям:

- Здоровые  закалённые.

- Дети, имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья, и здоровые, но незакалённые.

- Дети, страдающие хроническими заболеваниями, после длительных заболеваний.

   Закаливание детей **I группы** нужно начинать с индифферентных раздражителей. Для воздушных ванн – это комфортные показатели температуры воздуха, для местных и общих водных процедур – температура кожи в состоянии теплового комфорта.

 Для детей **II и III групп** начальная и конечная температура воздействующих факторов должна быть на 2-4°С выше, чем для детей I группы, а темп её снижения более медленным.

    Постепенность увеличения силы раздражителя означает, что недопустимо в начале закаливания почти мгновенное и глубокое снижение температуры, а также быстрое увеличение продолжительности процедуры. Оно предусматривает несколько вариантов:

Для ослабленных детей закаливание начинают с участков тела менее чувствительных к холоду (например – рук) постепенно переходя к участкам тела, которые не подвергались холодовому воздействию и поэтому более чувствительны (спина).

   Переход от менее интенсивных процедур к более интенсивным: от воздушных к водным, от обтирания к обливанию водой.

   Увеличение интенсивности закаливающего фактора: понижение или повышение температуры, увеличение скорости движения воздуха, силы ультрафиолетового облучения.

   Увеличение времени действия закаливающего раздражителя – интенсивность закаливающего фактора должна возрастать постепенно, но каждая последующая нагрузка должна вызывать ответную реакцию организма, вегетативные сдвиги: учащение пульса, увеличение глубины и частоты дыхания. Отсутствие этих сдвигов свидетельствует о недостаточном увеличении воздействующего раздражителя.

   Систематическое использование закаливающих процедур во все времена года, без перерывов, формируют условно-рефлекторную пульсацию кожных сосудов, что обеспечивает большую устойчивость кожной поверхности к длительному воздействию холода, а регуляция теплоотдачи способствует поддержанию температуры внутренней среды на постоянном уровне. При прекращении закаливающих воздействий условные рефлексы угасают. Тренирующий эффект закаливающей нагрузки достигается за несколько месяцев (2-3), а исчезает за 2-3 недели, а у дошкольников через 5-7 дней.

    Подчиняясь этому правилу, нельзя отменять закаливание даже в случае легких заболеваний детей – следует уменьшать нагрузку или интенсивность раздражителя.

    Специфичность процессов адаптации обуславливает необходимость соблюдать принцип разнообразия или комплексности средств закаливания. Подразумевается использование разновидности действия одного и того же фактора.    Например – полоскание водой горла – местное закаливание и обливание водой стоп приводит рефлекторно к снижению чувствительности носоглотки к холоду.

   Полиградационность, т.е. необходимость тренировок к сильным и слабым, быстрым и замедленным, а также средним по силе и времени охлаждениям. Поэтому лучше сочетать местные и общие закаливающие процедуры, когда достигается оптимальная устойчивость организма к холоду.

    Нарушение этих правил приводит к отсутствию положительного эффекта от закаливания.

Закаливание организма — это формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма, что в конечном итоге приводит к снижению «простудных» заболеваний. Причем закаливание детей дает двойной положительный результат — снижение их заболеваемости и повышение полезной занятости родителей на производстве, что имеет не только социальное, но и существенное экономическое значение.

Можно без преувеличения сказать, что научно обоснованные методы закаливания являются неисчерпаемыми источниками приумножения здоровья детей различного возраста.



**Материал подготовлен воспитателем старшей группы: Папковой Н.С.**