

Методы закаливания

Подготовил: старший воспитатель Безсонова А.М.
воспитатель Гальян В.А.

Закаливание воздухом - наиболее доступное средство закаливания, которое подходит для всех детей. Воздушные ванны **способствуют улучшению обмена веществ, повышают аппетит, нормализуют сон.** В зависимости от температуры воздуха различают: теплые – от 20 и выше, прохладные – 16-19 и холодные ванны – 15 и ниже. Наиболее переносимыми являются теплые воздушные ванны. С них и следует начинать закаливание воздухом. Принимая прохладные и холодные воздушные ванны, нужно активно двигаться – ходить или выполнять гимнастические упражнения. Через 10-12 дней после начала закаливания можно начинать хождение по полу босиком, затем присоединяются водные процедуры (обтирания, обливания, душ и т.д.).

Если возникает ощущение озноба, следует прекратить процедуру либо увеличить двигательную активность. Хорошо помогает при появлении озноба растирание сухим полотенцем. Важно, чтобы дети как можно больше времени проводили на свежем воздухе и чтобы помещения, в которых они находятся, всегда хорошо проветривались. Режим дня так же направлен на закаливание организма ребенка. Частые прогулки, если на улице нет сильного ветра и дождя, так же оздоравливают организм. За это время можно поиграть с детьми в спокойные игры, сюжетно-ролевые игры, словесные игры, можно провести наблюдения за природой, беседы.

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 можно провести **закаливающую гимнастику.** Дети в трусиках выполняют ряд упражнений, затем убирают свои кровати. Это способствует закаливанию организма.

Также для профилактики плоскостопия, закаливанию организма дети ходят босиком по гимнастическому коврику, выполняют ряд упражнений, например: «Подними карандаш», «Сложи платочек», «Прокати мяч», «Кто больше соберет орешков для белочки» и т.д.... При этом еще укрепляются своды и связки стоп. Начинают хождение босиком при температуре пола не ниже 18 градусов. Вначале в носках в течение 4-5 дней), затем полностью босиком по 3-4 мин. Ежедневно время процедуры увеличивается на 1 мин. и постепенно доводится до 15-20 мин. Смысл хождения босиком заключается в закаливании кожи стоп, которое происходит главным образом под воздействием низких температур пола и земли.

Эффективным средством закаливания является **хождение по солевым дорожкам.** Эффект солевых дорожек заключается в том, что **соль раздражает стопу ребенка, богатую нервными окончаниями.** Процедура состоит в следующем. Берутся три полотенца. Первое полотенце опускается в солевой раствор (на 1 литр воды 90 гр. соли) и затем расстилается на полу или полиэтиленовой пленке. Второе полотенце, намоченное в пресной воде комнатной температуры, кладется рядом с первым. Третье полотенце остается сухим. Ребенок встает ногами на первое полотенце, выполняет притопывание, прыжки и т.д. в течение 4-5 минут, затем переходит на второе полотенце, стирает соль с подошвы ног, будто бы он пришел с улицы, и вытирает ноги о половик, а затем переходит на сухое полотенце и вытирает ступни ног насухо. При проведении закаливания на солевых дорожках важно предварительно разогреть стопу.

Особо дети любят выполнять пальчиковую гимнастику, которая способствует развитию мелкой моторики рук, воздействует на весь организм в целом.

Закаливание водой. Водные процедуры **возбуждают нервную систему,** поэтому их следует проводить после утреннего или дневного сна. Вытирание кожи после любой

водной процедуры сухим полотенцем обеспечивает хороший ее массаж, способствует лучшему кровообращению, а следовательно и питанию. Умывание водой комнатной температуры оказывает на детский организм закаливающее влияние. Температура воды постепенно снижается (с 29-30 до 22-20 на 2 через каждые 5-6 дней). Дети с большим удовольствием выполняют водные процедуры. Сначала умывают лицо, кисти рук, затем шею и руки до локтя.

Обтирание можно проводить круглый год утром после зарядки. Для этого махровую варежку опускают в воду, отжимают ее и быстро смачивают руки и ноги, затем шею, спину, ягодицы, грудь, живот. После этого растирают тело сухим полотенцем до легкого покраснения. Температура воды в первые дни для детей 33-31 градус с постепенным понижением воды на 1 градус в течении 6 дней до 23-20 градусов (с учетом возрастных особенностей).

Более сильное закаливающее действие оказывают **обливания**. Температура воды для обливания должна быть такой же, как и для обтирания. Особенно полезно проводить обливания в летнее время после солнечных ванн. Важно отметить, что обливание проводят только со здоровыми детьми. Обливание ног проводится при температуре воздуха в помещении не ниже 20 градусов. Вначале температура воды 36 градусов, постепенно ее доводят до 20 – 18 градусов (с учетом возрастных особенностей детей), затем обтирание сухим полотенцем до легкого порозовения кожи.

Также **контрастное обливание ног способствует укреплению, закаливанию организма** (с 36 постепенно снижая температуру холодной воды до 20 градусов).

Солнечные ванны. Летом наиболее эффективным мероприятием по закаливанию организма является применение солнечных ванн. Оно проводится на освещенном солнцем участке с кратковременным пребыванием по 5-6 минут в день, по мере появления загара продолжительность пребывания на солнце не увеличивается, но в течение дня может составить 40-50 минут. Лучше всего принимать солнечные ванны рано утром или вечером; в это время в спектре солнечного света присутствует наибольшее количество ультрафиолетовых лучей и наименьшее количество инфракрасных лучей (несущих тепло и обжигающих). Однако в городских условиях во второй половине дня воздух наиболее пыльный и загазованный – поэтому для принятия солнечных ванн остается утреннее время. Солнечные лучи оказывают благоприятное влияние на организм только при правильном использовании, в противном случае могут причинить вред. Обязательно голова ребенка должна быть покрыта головным убором, необходимо соблюдение питьевого режима. Так как дети летом проводят основное время на улице, то перед педагогом стоит важная задача в организации деятельности детей (подбор разных игр, упражнений двигательной активности, трудовой деятельности, игры с песком, водой, наблюдений и т.д....)

Специальные методы закаливания – полоскание полости рта водой комнатной температуры.

Нетрадиционные методы закаливания. Интенсивное закаливание подразумевает методы закаливания, при которых имеет место контакт обнаженного тела ребенка (или его части тела) со снегом, ледяной водой или воздухом отрицательной температуры. Также нетрадиционным методом является испарительное горячее закаливание – автор К.В. Плеханов. Механизм действия закаливания сходен с закаливанием холодной водой, так как при повышенном испарении с поверхности тела происходит увеличение теплоотдачи. **Закаливания носоглотки чесночным раствором** – профилактика и санация полости рта при ангинах, воспалительных процессов в полости рта. Применять как лекарственное средство, которое очищает кровь, убивает болезнетворные микробы, как средство против ОРЗ, ОРВ. Из расчета 1 час. зубок на стакан воды. Чеснок размять, залить охлажденной водой и настоять 1 час. Полоскать горло, закапать в нос (по необходимости). Использовать раствор в течение 2 ч. после приготовления. Применять с 1 октября по 1 апреля ежедневно перед выходом на улицу.

Промывание носа холодной водой – восстановить носовое дыхание, что очень важно для естественного оздоровления. Освободить носоглотку от вирусных инфекций, которая впоследствии опускается в верхние дыхательные пути. Подставить под холодную проточную воду ладони, одним пальцем зажать левую ноздрю, а правой легко втянуть воду из ладони в нос и резко вытолкнуть её (затем то же правой и левой ноздрей).

Здоровое питание – усилить значимость растительной пищи для роста и развития детского организма. Способствовать нормализации функции желудочно-кишечного тракта. Повышать жизненные силы, устойчивость к простудам. Пшеницу тщательно промыть холодной водой. Затем в эмалированной посуде раскладывают между двумя слоями влажной хлопчатобумажной ткани и ставят в тёплое место. Верхнюю салфетку время от времени увлажняют. Через 32–34 ч. пшеницу, у которой появились ростки нужно несколько раз помыть холодной кипяченной водой и «эликсир жизни» готов к употреблению. Употреблять по 1 ст. ложки после дневного сна.

Оздоровительный бег (дозированный) – дать детям эмоциональный заряд бодрости и духовного равновесия; тренировать дыхание, укреплять мышцы, кости, суставы. Оздоровительный бег должен проводиться с небольшой подгруппой детей (5–7) человек, при этом учитывается физический уровень подготовленности детей. В старшем дошкольном возрасте пробегают в среднем темпе (2,4–2,7 м/с) без остановок значительные расстояния – от 950 м до 1600 м – за промежуток времени от 5 до 11 минут. Оздоровительные пробежки целесообразно проводить не менее 2 раза в неделю.

Ароматерапия – это запах оздоравливающий среди разнообразия растительного мира. Уже в древности человек обратил внимание на растения с приятным или острым ароматом, липкие на ощупь и широко использовал их для лечения недугов. Пользу приносят не только запахи, ласкающие органы обоняния, успокаивающие, но нередко и резкие (в малых дозах), способствующие активизации дыхательного процесса, а значит, и обеспечения организма кислородом.

Ароматерапия – лечение эфирными маслами растений, которые оказывают психологическое физиологическое воздействие. На разных людей один и тот же запах действует по-разному, часто он вызывает воспоминания и какие-то ассоциации.

В воде масло не растворяется. Можно растворить его в 1 ст. ложка молока и добавить в ванну.

Ароматерапия дает такие результаты, которые невозможно получить никакими другими современными лекарственными средствами.

Фитотерапия – это лечение растениями. Лучше начинать прием фитопрепарата с 2–3 растениями, через 5–7 дней добавить еще 1 и т.д. Следить за реакцией организма. Фитопрепараты употребляют за 20–30 мин. до еды. Водные извлечения хранят 2–3 суток в прохладном месте.

Фитотерапия рекомендует: чай употреблять только внутрь; сборы внутрь и наружно (клизмы, компрессы, ванны и др.); порошки внутрь и наружно (присыпки, пластыри, соки свежих растений – внутрь и наружно. В домашних условиях чай и настои удобно готовить в термосе на ночь).

Цветотерапия – это цвет врачующий. Цвету издавна придавалось мистическое значение и благотворное лишь отрицательное действие на человека. Один цвет ласкает взгляд, успокаивает, способствует приливу внутренних сил, другой раздражает, вызывает не лучшие эмоции. Один бодрит, другой угнетает. Причем на одних они действуют так, а на прочих иначе. Словом, влияние цвета носит избирательный характер.

Красный цвет полезен при всех воспалительных заболеваниях, в т. ч. оспе, волчанке. Пациент, ими страдающий, помещается в комнате, где все красного цвета, и все лучи, сюда проникающие, должны быть красными.

Синий цвет оказывает особое успокаивающее воздействие. Люди умственного труда найдут, что им легче работать в комнате с синей лампой или синими шторами на окнах. Это прекрасное средство при психозе. Этот цвет также полезен для слабых глаз.

Зеленый цвет эффективен при лечении воспалений глаз. Оранжевый обостряет аппетит. Жёлтый исцеляет кишечник.

Камнетеропия – это «Волшебные» камни. Существует целая «отрасль» литературы о необыкновенных целительных свойствах минералов, о благотворном влиянии различных редких камней на здоровье, психику человека.

Фитонцидотерапия. У лука в листьях и лукавицах сконцентрированы витамины, минеральные соли, питательные вещества, большое количество фитонцидов, подавляющие рост патогенных микроорганизмов. Сок и кашица должны быть свежеприготовленными, ибо при пребывании на воздухе в течение 10–15 мин летучие бактерицидные вещества улетучиваются.

Чеснок – обеззараживающее, убивающее бактерии лечебное растение. Применяется в лечении и профилактике многих болезней.