***МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ***

***УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА - ДЕТСКИЙ САД № 32 ГОРОДА КРОПОТКИН МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН***

**Консультация на тему:**

**«Здоровье ребёнка в наших руках»**

**(значение режима закаливания).**

Подготовил: ст.медсестра

Климкина С.В.

Декабрь 2020г.

***«Я не боюсь ещё и ещё раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».***

В.А. Сухомлинский

1.Значение закаливания для укрепления здоровья ребенка.

Ребенок конца ХХ века, по мнению академика Н.М. Амосова, сталкивается с тремя пороками цивилизации: накапливание отрицательных эмоций без физической зарядки, перееданием и гиподинамией.

Основными задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:

* Охрана и укрепление здоровья детей;
* Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;
* Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
* Воспитание потребности в здоровом образе жизни;
* Обеспечение физического и психического благополучия.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания.

Таким образом, триаду здоровья составляют ***рациональный режим, закаливание и движение***.

***Закаливание***– это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к условиям холода, жары, солнечной радиации, особенно при их резком колебании; важное средство физической культуры, с помощью которого последовательно повышается сопротивляемость организма вредным влияниям окружающей среды.

Закаливанию корифеи нашей отечественной педиатрии (Н.Ф. Филатов, А.А. Кисель А.А. Колтыпин, Р.О. Лунц, М.С. Маслов, В.Н. Молчанов, Г.Н. Сперанский и др.) придавали исключительно большое значение.

В организме все жизненные процессы сопровождаются образованием тепла. Выработка тепла и его отдача во внешнюю среду для нормального теплового состояния организма должны быть уравновешены.

На интенсивность теплоотдачи влияют метеорологические условия (температура, влажность воздуха, сила ветра), а также одежда.

***Цель закаливания*** состоит в том, чтобы приучить организм ребенка давать быструю четкую реакцию на изменение метеорологических раздражителей.

Наибольший удельный вес заболеваемости детей дошкольного возраста составляют болезни верхних дыхательных путей, воспаление легких, грипп. В учреждениях, где закаливающие процедуры проводятся комплексно в течение всего года, дети меньше подвержены этим заболеваниям.

*Таким образом, в результате систематического воздействия закаливающих процедур увеличивается скорость ответных реакций:*

* сужение или расширение кожных капилляров,
* совершенствуется безусловные рефлексы,
* повышается тонус скелетных мышц,
* вырабатывается общая реакция организма подобно тому, как при специфической профилактике появляется иммунитет к тому или иному инфекционному заболеванию.

***Виды закаливания.***

*Закаливание воздухом.*Воздух является самым привычным, постоянно окружающим нас фактором внешний среды. Физические свойства и химический состав воздуха, его ионизация, бактериальная загрязненность оказывают глубокое воздействие на организм. Самый благоприятный микроклимат для детей 3 – 7 лет, когда температура воздуха достигает 18-20°, для детей раннего возраста – 20 – 22°, относительная влажность – 40 – 60%, движение воздуха – не больше 0,2 м/сек.

*Закаливание воздухам во время сна.*После того как все дети легли, открывают окно или несколько фрамуг с одной стороны комнаты, чтобы не создавать сквозного движения воздуха. За 10 – 15 минут до подъема детей окно или фрамуги закрывают, и воздух в помещении довольно быстро нагревается до 16 – 18° С.

*Закаливание водой.*

 Водные процедуры легко дозировать, в этом их большое преимущество перед другими средствами закаливания. Холодная вода является резким раздражителем, вызывающим быструю реакцию терморегуляционного аппарата. Воздействие воды на организм осуществляется в трех фазах. В первую фазу происходит резкое сужение капилляров с последующим побледнением кожи, во вторую – расширение кожных сосудов, при этом усиливается приток крови к коже, она розовеет, усиливается выработка тепла в организме. Сжатие кровеносных сосудов и последующее их расширение тренируют терморегуляционные механизмы, всякие перепады температуры воздуха и воды вызывают быструю четкую защитную реакцию организма, охлаждение не наступает. Длительное охлаждение водой может вызывать третью фазу – вторичный спазм сосудов, кожа становится бледной с синюшным оттенком, синеют губы, появляется озноб. На почве охлаждения у детей могут возникать заболевания.

*Закаливание солнечными лучами.*

В солнечном спектре три вида лучей: видимые или световые, инфракрасные и ультрафиолетовые.

Инфракрасные лучи обладают главным образом тепловым эффектом. Они глубоко проникают в ткани человека, способствуют расширению кровеносных сосудов, учащению ритма сердечных сокращений и дыхания.

Сильное воздействие на организм оказывают ультрафиолетовые лучи солнца, их биологическое действие изучено довольно широко. Под влиянием ультрафиолетового облучения стимулируется обмен веществ, активизируется фосфорно-кальциевый обмен, необходимый для процессов формирования костного скелета у ребенка.

Длительный недостаток ультрафиолетовых лучей влечет за собой рост заболевание рахитом, гриппом, тонзиллитом, катарами верхних дыхательных путей, кариесом зубов и др.

***2.Принципы закаливания.***

В основе закаливания лежит процесс образования условных рефлексов, благодаря которым и достигается наиболее совершенное приспособление организма к постоянно меняющимся условиям внешней среды. Закаленный человек способен легче переносить любые отрицательные воздействия окружающей среды. Известно, что закаливание создает возможность сохранять и укреплять здоровье и работоспособность.

  И.П. Павлов считал, что вся деятельность организма – это бесконечное приспособление к окружающим условиям.

Закаливание лучше начинать с самого раннего возраста. Вот почему оно является непременной составной частью работы детского дошкольного учреждения по физическому воспитанию детей. При проведении закаливания необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности терморегуляции организма ребенка.

При проведении закаливания необходимо соблюдать:

1. Осуществление закаливания при условии, что ребенок здоров.
2. Постепенность, которая осуществляется путем изменения условий, продолжительности отдельных закаливающих процедур и их дозировки.
3. Систематичность и непрерывность. Длительные перерывы в проведении закаливания ведут к постепенному угасанию выработанных условных рефлексов.
4. Учитывать возраст, состояние здоровья и индивидуальную реактивность ребенка. Для закаливания здоровых детей можно применять воду более низкой температуры, а для детей ослабленных, с повышенной нервной возбудимостью необходим более осторожный подход.
5. Разнообразие, комплексность средств закаливания. Длительное применение в целях закаливания какого-либо одного раздражителя повышает сопротивляемость только к данному раздражителю. Поэтому рекомендуется использовать разнообразные средства. Весьма полезно сочетание воздействий воды, воздуха и солнца и гимнастикой.

Закаливание следует начинать с местных закаливающих процедур с постепенным переходом к общим, причем сила закаливающих факторов увеличивается постепенно. Эффективность закаливающих процедур во многом зависит от эмоционального тонуса ребенка.

***Гигиенические требования.***

Схема проведения воздушных ванн в помещении

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст ребенка (в годах) | Продолжительность ванны, мин. | Температура воздуха в помещении | Предельная температура воздуха, допускающая сон на воздухе |
| До 1 года  1-2  2-3  3-4  4-5  5-7 | 1-5  3-5  4-6  5  10  15 | -  22-20  -  19-16  18-15  18-14 | -10  -15  -15  -  -  - |

Температура воды для влажных обтираний

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст детей (в годах) | Начальная | Предельная |  |  |
|  | Зимой | Летом | Зимой | Летом |
| До 1 года  1-3  3-5  5-7 | 36  34  34  32 | 35  33  32  30 | 30  28  26  24 | 28  25  24  22-20 |

Температура воды для обливания ног

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст (в годах) | Начальная | Предельная |  |  |
|  | Зимой | Летом | Зимой | Летом |
| 1-3  3-7 | 36  33 | 35-33  32 | 24  28 | 22  16 |

Схема проведения свето – воздушных ванн

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Минимальная температура воздуха  В тени | Время проведения ванн (мин) | Температура воды для обливания после ванн |  |  |
|  |  | Первая | Последняя | Первая | Последняя |
| 3-6 месяцев  6-12 месяцев  1-2 года  2-4 года | 25-23  23-22  22-20  20-28 | 2  3  5  5 | 15  30  45  60 | 36  36  36  36 | 30  28  26  22 |

***3.Организация закаливания в детском саду.***

Организация закаливающих процедур в детском саду требует от дошкольных работников четкого выполнения правил.

1. В режиме дня каждой возрастной группы для проведения закаливающих процедур должно быть отведено определенное время.
2. В начале учебного года на первом педагогическом совещании должен быть обсужден вопрос о проведении закаливающих процедур во всех деталях.
3. Закаливающие процедуры назначаются врачом при участии заведующей детским учреждением с учетом состояния здоровья и физического развития ребенка, его индивидуальных особенностей, условий жизни дома.
4. Закаливание проводится в течение всего года с учетом климата, сезона и погоды.

Средствами закаливания являются **воздух, вода и солнце**. Закаливающие процедуры делятся на общие и местные. При местных процедурах воздействию воды и воздуха подвергается часть тела.

На основе рефлекторной деятельности организма ответные реакции являются общими, а не местными. Так, после обливания стоп холодной водой изменяется температура кожи не только на стопе, но и на лбу и носу, изменяется также тонус кожных сосудов предплечья, частота пульса, объем легочной вентиляции, кровяное давление.

4. ***Учет индивидуальных особенностей и состояния ребенка при закаливании.***

Вся работа по закаливанию детей должна строиться с учетом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Для этого на основании медицинских карт врач дошкольного учреждения должен по каждой возрастной группе составить сводную ведомость, которая поможет воспитателям и медицинским работникам иметь четкую картину о состоянии здоровья всей группы и каждого ребенка в отдельности.

Следует помнить:

* Недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребенка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства).
* Тщательный учет индивидуальных особенностей ребенка, его возраста, возможности повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям.
* Систематичность и постоянство закаливания (а не от случая к случаю).
* Комплексное использование всех природных факторов.
* В комплексе закаливающих средств, оберегающих нервную систему детей от перегрузок, особую роль играет правильно организованный дневной сон.

Особое внимание уделяется закаливающим процедурам, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействует созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. Поэтому важна система закаливания, предусматривающая разнообразные формы и методы, а также изменения в связи с временами года, возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья детей. Это обеспечивает постепенное увеличение мер воздействия на организм ребенка не только в течение месяца, но и в течение года, а также всего периода пребывания детей в детском саду.

Рекомендации по проведению закаливающих процедур дает врач, отмечая их в «Журнале здоровья», индивидуальном для каждой возрастной группы в соответствии с возрастом, особенностями состояния здоровья и физическим развитием детей.

Чтобы правильно проводить работу по закаливанию организма ребенка, необходимо осуществлять контроль за проведением закаливающих процедур.

Основные показатели: общее хорошее состояния ребенка, сон, аппетит, двигательная активность, нарастание основных антропометрических показателей. Одним из объективных показателей является также снижение заболеваемости катарами верхних дыхательных путей, бронхитом, тонзиллитом.

Список литературы:

1. Развитие движение ребенка – дошкольника. Из опыта работы. Под ред. М.И.Фонарева. М., «Просвещение», 1975
2. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 1999. – 88 с.
3. Физическая культура – дошкольникам: программа и программные требования. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛОДОС, 1999. – 144 с.
4. Аршавский И.А. ваш малыш может не болеть. – М.: Советский спорт, 1990. – 30с., ил. – (Физкультура для здоровья).