Шкута Елена Анатольнвна, воспитатель

Муниципальное бюджетное

дошкольное образовательное учреждение

«Золотая рыбка»

Россия, г. Ноябрьск

**Использование закаливающих мероприятий,**

**как основа здоровья сбережения дошкольников.**

Здоровье ребенка – это самое ценное, о чем мечтают все родители. Но, к сожалению статистика ежегодно проводимых медицинских осмотров, свидетельствует о росте числа болеющих детей. Среди них нарушения опорно-двигательного аппарата, нарушения зрения, частые простудные заболевания и т.д.

Безусловно, для того, чтобы максимально обезопасить ребенка от болезни, необходима система профилактических мероприятий, используемых не только родителями в домашних условиях, но и проводимых в детском саду. Особенно эта проблема актуальна для наших северных детей, ограниченных в силу суровых погодных условий в частых прогулках на свежем воздухе.

На протяжении многих лет в нашем детском саду внедряется система профилактических мер. В каждой группе имеется Паспорт здоровья, в котором фиксируются антропометрические данные, группы здоровья каждого ребенка, регистрируется наличие хронических заболеваний, аллергопатологий. Ежегодно совместно с медицинскими работниками и узкими специалистами составляется план оздоровительной работы, который включает: комплексы утренней гимнастики, физкультурные занятия, режим проветривания, проведение воздушных ванн после сна, ходьбу по рефлексогенной дорожке, ароматерапию, солевое закаливание и т.д.

День ребенка в детском саду начинается с утренней гимнастики, позволяющей ему получить заряд бодрости и поднять настроение. После каждого приема пищи осуществляется полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры, которое направлено на профилактику кариеса и заболеваний полости рта.

К концу дневного сна в групповом помещении температура воздуха снижается до + 13 - + 16º С. Дети просыпаются под звуки спокойной музыки, что создает радостный эмоциональный фон, и, лежа в постели поверх одеяла, выполняют в течение 2-3 мин. 3-4 физических упражнения, охватывая все группы мышц: подтягивание к груди согнутых колен с обхватом их руками с последующим выпрямлением; перекрестное и параллельное движение рук и ног; поднятых перпендикулярно относительно туловища; покачивание согнутых колен в правую и левую сторону с противоположным движением рук, а также различные упражнения в положении «лежа на боку», «сидя», «лежа на животе».

Затем дети встают с постели, оставаясь в одних трусиках, выполняют в течение 1-1,5 минут циклические упражнения умеренной интенсивности (бег, ходьба, танцевальные элементы, нестандартные физические упражнения) попеременно в «холодном» и «теплом» помещениях, то есть принимают общую воздушно-контрастную ванну. Разница температуры в двух помещениях составляет в начале в «теплой» + 21 - + 24º С, а в «холодном» - на 3-5º С ниже, увеличивается в течении 1,5-2 мин. до 12-15º С за счет снижения температуры в «холодной» комнате. Температура воздуха в «теплом» помещении поддерживается, а в «холодном» поднимается за счет интенсивного проветривания.

В сочетании с контрастными воздушными ваннами для повышения двигательной активности и оздоровления детей после дневного сна используются«Массажные коврики». Инвентарь располагают так, чтобы дети всей группы могли заниматься одновременно, переходя от одного коврика к другому, включая в работу все группы мышц. Хождение босиком – действенный метод, являющийся также хорошим средством укрепления сводов стопы и ее связок.

После того, как кожа стоп разогрета хождением по массажным коврикам, проводится солевое закаливание. Дети проходят босиком по фланелевому коврику, смоченному 10% раствором поваренной соли комнатной температуры. Топчутся на коврике в течение 2х минут. Затем переходят на второй коврик, стирая соль с подошвы ног, а затем переходят на сухой коврик и вытирают ступни насухо. Солевой раствор раздражает рецепторы, вызывая расширение периферических сосудов стоп. Рефлекторно усиливается теплообразование, увеличивается прилив крови к нижним конечностям и стопам, длительное время сохраняется тепло. Механические действия возникают в результате раздражения биологических точек на подошве. Данный метод закаливания доступен и прост, не требует больших материальных затрат и времени, доставляет удовольствие детям. А самое главное обладает выраженным эффектом, играет существенную роль в профилактике простудных заболеваний у детей. После комплекса гимнастики дети обуваются и проходят в умывальную комнату, где проходит обширное умывание.

Помимо этого, в течение дня с детьми проводится пальчиковая, артикуляционная и дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз. Для часто болеющих детей предусмотрена работа кабинета БОС-здоровье, где дети, обучаясь правильному дыханию, укрепляют свой организм. Такой комплекс мероприятий помогает оздоровить дошкольников и снизить уровень заболеваемости.

Источники:

<http://a2b2.ru/methods/2169_solevoy_zakalivanie>

<http://www.maam.ru/detskijsad/-metody-i-priemy-zakalivanija-detei-v-detskom-sadu.html>