**ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!**

Консультация:

«Как провести закаливание детей дома».

***Подготовила: НикитинаЕ.С.Закаливание*** является важным звеном в системе физического воспитания детей, так как обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию внешней среды. Внешняя среда не стабильна, она меняется не только в естественных, но и в специально организованных условиях. Изменения во внешней среде вызывают нарушения в привычной системе физиологических функций организма ребенка и ставят перед ним задачу быстрого приспособления к этим новым условиям.С понятием закаливания связывают обычно реакцию приспособления организма к охлаждающему воздействию внешних факторов с целью сохранить постоянной температуру внутренней среды. Это постоянство достигается равновесием между теплообразованием и теплоотдачей. Теплообразование осуществляется за счет постоянно протекающих в организме сложных химических реакций обмена веществ. В состоянии покоя теплообразование минимальное, при физической работе оно возрастает. У детей уровень теплообразования выше, чем у взрослых. Теплоотдача осуществляется поверхностью кожи и слизистых.

Поскольку температура кожи относительно постоянна, интенсивность потери тепла организмом человека главным образом зависит от изменения внешних условий – это температура, влажность, скорость движения воздуха. Теплоотдача – это физический путь теплорегуляции, осуществляющийся рефлекторно.

\У детей в силу ряда обстоятельств теплопотери выше, чем у взрослых. Кожные покровы детей вследствие морфологических особенностей строения обладают меньшими, чем у взрослых, теплоизоляционными свойствами. Кожа ребенка богато снабжена широко разветвленной сетью капилляров, поэтому имеет более высокую температуру нагрева. Она отличается большей влажностью. Наконец, относительная поверхность кожи у детей больше, чем у взрослых. Это обстоятельство, а также недостаточная функциональная готовность сложного теплорегуляционного аппарата к обеспечению состояния теплового комфорта в системе взаимодействия с внешней средой обуславливают большую чувствительность детей к охлаждению.

На охлаждение организм отвечает сложной реакцией, в которой вовлекаются многие системы, в том числе и сердечнососудистая. Вначале происходит рефлекторное сужение (спазм) кровеносных сосудов кожи – она бледнеет, затем расширение – она розовеет, а в дальнейшем реакция будет различной у закаленных и незакаленных.

Под влиянием закаливания сосудистая реакция характеризуется постоянной пульсацией, т.е. попеременным расширением и сужением сосудов, при этом кровоснабжение, а следовательно, и питание тканей не нарушается, оно функционирует нормально. У незакаленных детей после спазма и последующего расширения сосудов не происходит сужения и тем более пульсации, кровь застаивается в капиллярной сети (мраморная кожа), питание тканей ухудшается и их функции резко ослабевают. Если незакаленный ребенок выпил холодную воду, съел мороженое, промочил ноги, пробежал по холодному полу босиком, у него рефлекторно нарушается кровоснабжение слизистой оболочки носа и глоточного кольца, и она теряет функцию барьера (защиты) как от собственной микрофлоры, так и от микробной загрязненности воздуха. Охлаждение, ослабляя защитные функции организма, провоцирует заболевания.

Отсюда понятно значение тренировки теплорегуляции путем закаливания, особенно в дошкольном возрасте, когда наблюдается высокая пластичность всех функциональных систем организма.

Эффект закаливания зависит от правильности его осуществления и следующих правил:

* ***систематичность закаливания***. В ее основе лежит условнорефлекторный характер ответных сосудистых реакций. Повторные и регулярные закаливающие процедуры приводят к образованию стойких рефлексов, при их прекращении условные реакции угасают. У детей дошкольного возраста они исчезают очень быстро, через 5 – 7 дней. А перерывы более 10 дней снимают полностью эффект закаливания. Поэтому начинают закаливание в теплое время года, когда под влиянием длительного пребывания на воздухе в облегченной одежде у детей стихийно тренируются защитные силы организма, и продолжают его в течение всего года без перерывов, не прекращая даже в случаях нетяжелых заболеваний детей и в период выздоровления. После тяжелого заболевания закаливание начинают с первого этапа. В холодное время года также не следует отменять закаливание. В эти сезоны целесообразно варьировать назначения, заменяя более сложную в организованном плане и более продолжительную по времени процедуру менее трудоемкой.
* ***постепенное увеличение силы воздействия***. Тренировка приспособительных сил организма происходит в тех случаях, когда перед организмом ставится новая задача. Большое значение имеет постепенное увеличение силы закаливающего фактора. Это достигается разными путями: снижение температуры воды либо увеличение площади, на которую она воздействует, или, наконец, удлинением экспозиции. В любом случае необходимо обеспечить постепенность перехода к более сильным раздражителям и обязательно контролировать реакцию детей на новый раздражитель. Каждая новая процедура в начале применения должна вызывать вегетативные сдвиги в виде учащения пульса, увеличения глубины и частоты дыхания. Отсутствие этих сдвигов свидетельствует о недостаточном увеличении силы воздействующего фактора. Напротив, наличие таких симптомов, как дрожание, «гусиная кожа», побледнение кожных покровов, является показателем чрезмерного увеличения силы раздражителя. В первом случае не будет должного эффекта тренировки, во втором - состояние теплового дискомфорта может привести к заболеванию.
* ***учет возрастных и индивидуальных особенностей***. Терморегуляционные механизмы имеют свои особенности, в зависимости от возраста, состояния здоровья, индивидуальных возможностей и уровня закаленности ребенка. Положительный эффект закаливания может быть получен только в случае, если на фоне общих приемов, разработанных для возрастных групп, будет осуществляться принцип индивидуальности в отношении ослабленных, частоболеющих детей, имеющих хроническое заболевание, здоровых, но не закаленных детей. Необходимость закаливания для них очевидна. Основная методическая тактика сводится к применению более щадящих воздействий и более осторожному и постепенному увеличению силы тренирующего фактора.
* ***проведение закаливания на фоне оптимального теплового состояния ребенка***. Известно, что эффект тренировки функции теплорегуляции может быть достигнут при периодических воздействиях раздражающего аспекта, а длительное напряжение функции приводит к ее истощению. Если ребенку холодно, у него имеется защитная сосудистая реакция; выработать должный ответ на закаливающее воздействие не удается. Если же жарко, происходит усиленное потоотделение, и в этом случае даже умеренное закаливающее воздействие может привести к переохлаждению организма, так как по мере увеличения влажности существенно возрастает теплопроводность кожи. Таким образом, оптимальная ответная реакция теплорегуляции возникает только при условии теплового комфорта.
* ***закаливающие мероприятия должны проводиться на фоне положительной эмоциональной настроенности ребенка***, так как при этом легче и быстрее формируются условные связи. В случае негативного отношения ребенка к закаливанию – процедуру стоит перенести или заменить другой.
* ***эффект устойчивости к холоду проявляется на тех участках, которые подверглись его воздействию***. Закаливание стоп не вызывает устойчивости к охлаждению туловища, и наоборот. Поэтому закаливающее воздействие необходимо комбинировать и адресовать попеременно разным участкам тела, чередуя общие и местные, направленные на более чувствительные области (стопу, носоглотку).
* ***формирование устойчивости носит специфический характер***, т.е. она вырабатывается именно на конкретный фактор или сочетание агентов, воздействию которых подвергается организм. Это значит, что воздействия нужно видоизменять по силе – слабые, средние, сильные; по продолжительности – быстрые, средние и замедленные; по характеру применения – только холодная нагрузка или в сочетании с физическими нагрузками.
* ***после выраженных физических, эмоционально-психических нагрузок необходимо уменьшить степень охлаждающего воздействия***.

При отступлении от перечисленных условий и правил в лучшем случае ожидаемого результата не будет, в худшем – может быть спровоцировано заболевание.

Закаливание предполагает не только закаливающие процедуры, а целый комплекс мероприятий, осуществляемый в повседневной жизни. Это соблюдение воздушного режима, регулярное проветривание помещений, поддержание температуры воздуха в пределах нормы (+180С). Сюда входит и одежда детей, обеспечивающая тепловой комфорт. Легкое платье с короткими рукавами и носки как постоянная одежда допустимы при температуре воздуха в помещении не ниже +180С. При более низких температурах дети младшего дошкольного возраста должны быть в колготках, старшего – в гольфах. Проведение физкультурных занятий: в зале – короткая спортивная форма, на улице – лето, осень, весна – свитер и длинный спортивный костюм; зима – свитер, спортивный костюм, куртка.

Общие воздушные ванны длительностью 3-5 минут (во время переодевания ко сну) – вот каждодневное закаливание воздухом. Его эффективно дополняют обязательные прогулки в любую погоду в одежде, не стесняющей активную деятельность.

Закаливающий эффект дают ежедневные водные процедуры, если дети приучены по утрам мыть рук до локтя, уши, шею, верхнюю часть груди, а перед ночным сном умываться, мыть ноги или лучше принимать душ.

Еще раз необходимо подчеркнуть, что при использовании только одной специальной закаливающей процедуры рассчитывать на хороший эффект в укреплении здоровья ребенка не приходится. В этом плане оправдывает себя сочетание стихийного закаливания в повседневной жизни при проведении режимных процессов с комплексом специальных закаливающих воздействий и физических упражнений. Совершенно очевидно, что такая многоплановая ежедневная работа предполагает обязательное участие всей семьи.

Поскольку у ребенка необходимо выработать устойчивость к многофакторным закаливающим воздействиям, набор средств и форм закаливания разнообразен. Из них детские учреждения берут на себя те, которые не требуют большой затраты времени и организационно более просты: воздушные ванны, обливание стоп, хождение босиком, влажное обтирание. В домашних условиях дети должны утром и вечером получать наряду с простыми и процедуры, которые требуют определенных затрат времени и характеризуются четкой дозировкой температуры воды (обливание, душ, ванны).

Без активного участия родителей детское учреждение не сможет успешно выполнить задачу укрепления здоровья детей. В тех семьях, где систематически используются все формы закаливания – утренняя гимнастика, прогулки, подвижные игры, физические упражнения, закаливание – дети растут здоровыми, крепкими. Болезни органов дыхания, нарушения костно-мышечной системы у детей в таких семьях встречаются в 1,6 раза реже, чем в семьях с неудовлетворительной организацией физического воспитания.

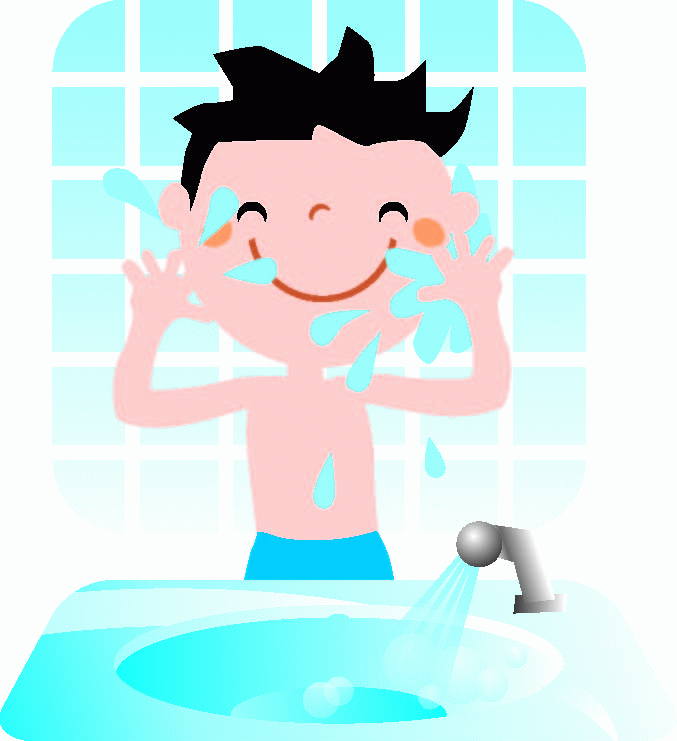
**Приложение**

***Воздушное закаливание***

Обеспечивается пребыванием детей в хорошо проветренном помещении с температурой воздуха не выше +200С-+220С, дневным сном при доступе свежего воздуха (или на воздухе), воздушными ваннами (при укладывании и подъеме детей). При нормальной температуре воздуха в помещении дети должны находиться в нем в облегченной одежде (два слоя, включая белье).

***Закаливание солнечными ваннами***

Проводится только в соответствии с рекомендациями врача. В районах с умеренным и теплым климатом дети в достаточной мере подвергаются ультрафиолетовому облучению во время утреннего приема на участке, игр на воздухе в полосе рассеянного солнечного света.

***Местные водные процедуры***

Обливание ног или влажные обтирания до пояса. Водные процедуры в зимний период года проводят после дневного сна, в помещении с температурой воздуха не ниже +200С. Начальная температура воды снижается через 1-2 дня на 10-20. Начальная температура воды +300С, конечная - +160 С - +140С. Расход воды для обливания ног одного ребенка составляет ½, 1/3 литра, длительность обливания 15 – 20 секунд. Обливание проводят лишь в том случае, если ноги у ребенка теплые. При этом можно использовать воду контрастных температур. Для проведения влажных обтираний у каждого ребенка должны быть специальные, сшитые из мягкой ткани, варежки. Влажные обтирания проводятся при постепенном снижении температуры воды.

**ПРОЧТИТЕ ДЕТЯМ**

***Устное народное творчество***

|  |  |
| --- | --- |
| Водичка, водичка,  Умой мое личико,  Чтобы глазоньки блестели,  Чтобы щечки краснели,  Чтоб смеялся роток,  Чтоб кусался зубок. | ScreenHunter_01_May |
| sddefault | Чистая водичка  Моет Вове личико,  Танечке ладошки,  А пальчики – Сережке. |
| Моем щечки,  Моем глазки,  Чтобы видеть,  Как в сказке. | 585736407 |

**Юлиан Тувим**

***Письмо ко всем детям по одному очень важному делу***

Дорогие мои дети!  
Я пишу вам письмецо:  
Я прошу вас, мойте чаще  
Ваши руки и лицо.  
  
Все равно какой водою:  
Кипяченой, ключевой,  
Из реки, иль из колодца,  
Или просто дождевой!  
  
Нужно мыться непременно  
Утром, вечером и днем -  
Перед каждою едою,  
После сна и перед сном!  
  
Тритесь губкой и мочалкой!  
Потерпите - не беда!  
И чернила и варенье  
Смоют мыло и вода.  
  
Дорогие мои дети!  
Очень, очень вас прошу:  
Мойтесь чище, мойтесь чаще -  
Я грязнуль не выношу.  
  
Не подам руки грязнулям,  
Не поеду в гости к ним!  
Сам я моюсь очень часто.  
До свиданья!  
  
Ваш Тувим

## Сергей Козлов

## Солнечный заяц и медвежонок

Медвежонок проснулся, приоткрыл один глаз и увидел, что на полу перед окном сидит огромный Солнечный Заяц.

— Здорово! — сказал Медвежонок. — Ты кто?

— Я — Солнечный Заяц, — сказал Солнечный Заяц — Я жду, когда ты проснешься.

И Медвежонок, жмурясь, вылез из постели.

— Сперва застелем постель, — сказал Солнечный Заяц и прыгнул на кровать.

Медвежонок взбил подушку, застелил одеяло.

— Так, — сказал солнечный Заяц. — Теперь будем умываться. — И перелетел к рукомойнику.

Медвежонок умылся.

— Теперь откроем окно!

Медвежонок открыл окно.

— А теперь будем делать зарядку! Раз-два! — И Солнечный Заяц принялся скакать по всему дому.

— Ляжем на спину! — крикнул он. лег на спину и вытянул уши.

И Медвежонок лег на спину и постарался передними лапами вытянуть хоть немного свои уши.

«Эх, — подумал он, — мне бы такие уши, как у Зайца!»

— Ты что это делаешь? — спросил Солнечный Заяц.

— Да это я так, — сказал Медвежонок. — Что дальше?

— Переходим к водным процедурам! — сказал заяц и полез в ушат с водой.

— Подвинься, — сказал Медвежонок и сел рядом.

Когда они растерлись мохнатым полотенцами и сели завтракать, Медвежонок вдруг стукнул лапой по столу.

— А зубы! — сказал он.

— Да, сказал Заяц. — Только я забыл щетку.

И тогда Медвежонок почистил зубы своей зубной щеткой, а Солнечный Заяц — лапой, хотя это не по правилам и у каждого должна быть своя зубная щетка, но что же делать, если Солнечный Заяц в это утро так спешил к Медвежонку, что оставил свою зубную щетку дома?

Когда они снова сели за стол, в дверь постучали и вошел ежик со своим Солнечным Зайцем.

— Здравствуй, Медвежонок! — крикнул Ёжик. — Вы уже завтракаете?

— Ага. Садитесь! — сказал Медвежонок.

И они вчетвером сели за стол и вкусно позавтракали.

### Ejikina_radost_03

### Корней Чуковский

### МОЙДОДЫР

Одеяло   
Убежало,   
Улетела простыня,   
И подушка,   
Как лягушка,   
Ускакала от меня.   
  
Я за свечку,   
Свечка - в печку!   
Я за книжку,   
Та - бежать   
И вприпрыжку   
Под кровать!   
  
Я хочу напиться чаю,   
К самовару подбегаю,   
Но пузатый от меня   
Убежал, как от огня.   
  
Боже, Боже,   
Что случилось?   
Отчего же   
Всё кругом   
Завертелось,   
Закружилось   
И помчалось колесом?   
  
Утюги за сапогами,   
Сапоги за пирогами,   
Пироги за утюгами,   
Кочерга за кушаком -   
Всё вертится,   
И кружится,   
И несётся кувырком.   
  
Вдруг из маминой из спальни,   
Кривоногий и хромой,   
Выбегает умывальник   
качает головой:   
  
"Ах ты, гадкий, ах ты, грязный,  
Неумытый поросёнок!   
Ты чернее трубочиста,   
Полюбуйся на себя:   
У тебя на шее вакса,   
У тебя под носом клякса,   
У тебя такие руки,   
Что сбежали даже брюки,   
Даже брюки, даже брюки   
Убежали от тебя.   
  
Рано утром на рассвете   
Умываются мышата,   
И котята, и утята,   
И жучки, и паучки.   
  
Ты один не умывался   
И грязнулею остался,   
И сбежали от грязнули   
И чулки и башмаки.   
  
Я - Великий Умывальник,   
Знаменитый Мойдодыр,   
Умывальников Начальник   
И мочалок Командир!   
Если топну я ногою,   
Позову моих солдат,   
В эту комнату толпою   
Умывальники влетят,   
И залают, и завоют,   
И ногами застучат,   
И тебе головомойку,   
Неумытому, дадут -   
Прямо в Мойку,   
Прямо в Мойку   
С головою окунут!"   
  
Он ударил в медный таз   
И вскричал: "Кара-барас!"   
  
И сейчас же щётки, щётки   
Затрещали, как трещотки,   
И давай меня тереть,   
Приговаривать:   
  
"Моем, моем трубочиста   
Чисто, чисто, чисто, чисто!   
Будет, будет трубочист   
Чист, чист, чист, чист!"   
  
Тут и мыло подскочило   
И вцепилось в волоса,   
И юлило, и мылило,   
И кусало, как оса.   
  
А от бешеной мочалки   
Я помчался, как от палки,   
А она за мной, за мной   
По Садовой, по Сенной.   
  
Я к Таврическому саду,   
Перепрыгнул чрез ограду,   
А она за мною мчится   
И кусает, как волчица.   
  
Вдруг навстречу мой хороший,   
Мой любимый Крокодил.   
Он с Тотошей и Кокошей   
По аллее проходил   
И мочалку, словно галку,   
Словно галку, проглотил.   
  
А потом как зарычит   
На меня,   
Как ногами застучит   
На меня:   
"Уходи-ка ты домой,   
Говорит,   
Да лицо своё умой,   
Говорит,   
А не то как налечу,   
Говорит,   
Растопчу и проглочу!"   
Говорит.   
  
Как пустился я по улице бежать,   
Прибежал я к умывальнику опять.   
Мылом, мылом   
Мылом, мылом   
Умывался без конца,   
Смыл и ваксу   
И чернила   
С неумытого лица.   
  
И сейчас же брюки, брюки   
Так и прыгнули мне в руки.   
  
А за ними пирожок:   
"Ну-ка, съешь меня, дружок!"   
  
А за ним и бутерброд:   
Подскочил - и прямо в рот!   
  
Вот и книжка воротилась,   
Воротилася тетрадь,   
И грамматика пустилась   
С арифметикой плясать.   
  
Тут Великий Умывальник,   
Знаменитый Мойдодыр,   
Умывальников Начальник   
И мочалок Командир,   
Подбежал ко мне, танцуя,   
И, целуя, говорил:   
  
"Вот теперь тебя люблю я,   
Вот теперь тебя хвалю я!   
Наконец-то ты, грязнуля,   
Мойдодыру угодил!"   
  
Надо, надо умываться   
По утрам и вечерам,   
А нечистым Трубочистам -   
Стыд и срам!  
Стыд и срам!   
  
Да здравствует мыло душистое,   
И полотенце пушистое,   
И зубной порошок,   
И густой гребешок!   
  
Давайте же мыться, плескаться,   
Купаться, нырять, кувыркаться   
В ушате, в корыте, в лохани,   
В реке, в ручейке, в океане, -   
И в ванне, и в бане,   
Всегда и везде -   
Вечная слава воде!

