**Физиологические особенности закаливания детей**

**младшего дошкольного возраста в ДОУ**

Приступая к закаливанию ребенка, необходимо помнить о некоторых анатомо-физиологических особенностях его организма. При проведении закаливающих процедур, которые создают определенную нагрузку на организм ребенка, надо учитывать приспособительные возможности его физиологических функций. Терморегуляция у детей дошкольного возраста еще недостаточно развита. Дело в том, что у них при малой массе относительно большая поверхность кожи. Этот фактор в сочетании с большим количеством поверхностно расположенных кровеносных сосудов способствует более высокой теплоотдаче, чем у взрослых, что чревато в одних случаях быстрым переохлаждением тела, в других — перегревом организма ребенка.

Заботиться о правильном закаливании детей следует с самого раннего возраста, а затем продолжать его без перерыва в ясельном, дошкольном и школьном возрасте. При этом положительный эффект может быть достигнут только при строгом соблюдении основных принципов закаливания.

Выбирая закаливающую процедуру для ребенка, следует учитывать его индивидуальные особенности: состояние организма, характер физического и психического развития, реакцию на окружающую обстановку. Состояние ребенка оценивается, исходя из его возраста и ранее перенесенных заболеваний.

Закаливание надо начинать проводить только тогда, когда ребенок здоров. Однако совершенно ошибочно мнение, что закаливание противопоказано детям ослабленным, часто болеющим, с пониженным аппетитом и беспокойным сном. Напротив, закаливающие процедуры способствуют укреплению здоровья.

Естественно, для закаливания ребенка широко используются вода, воздух и солнце. При этом гармоничное их сочетание является наиболее эффективным. Закаливание воздухом - наиболее доступный и действенный метод укрепления здоровья детей. К свежему воздуху дети более чувствительны, чем взрослые и потребность в кислороде у них в 2 с лишним раза выше. Дети, которые много времени проводят в душных, плохо проветриваемых помещениях, как правило, вялые, раздражительные, они бледны и нередко жалуются на головную боль и боли в животе, у них плохой аппетит.

Наиболее мягкой закаливающей процедурой являются воздушные ванны. Местную воздушную ванну ребенок получает, находясь в обычной одежде, во время физкультурных и музыкальных занятий, ежедневной утренней гимнастики; общую – при смене белья и дневного сна. При этом обнажены руки и ноги ребенка.

Закаливание водой начинают с предельно слабых воздействий местных и непродолжительных по времени, а затем переходят к общим мероприятиям.

Местные водные процедуры – подмывание, обтирание, обливание до пояса. Температура воды постепенно снижается с 29-30 до 22-20С (на 2С через каждые 5-6 дней).

Местное влажное обтирание – наиболее мягкая процедура из водных закаливающих мероприятий. Её назначают ослабленным детям с отклонениями в состоянии здоровья и после перенесенных заболеваний. После влажного обтирания кожу растирают сухим полотенцем с применением мягкого массажа до появления умеренного покраснения. Начинают с обтирания рук, а затем туловища до пояса и постепенно переходят к общему обтиранию.

Обливание оказывает общий раздражающий эффект, т.е. действие оказывает не только температура воды, но и давление ее массы. Местное обливание ног проводится при температуре воздуха в помещении не ниже 20С. При обливании ног смачивают нижнюю половину голени и стопы. Сосуд с водой держат на близком расстоянии от тела 4-5 см. на каждое обливание расходуется 0,5-0,3 литра воды соответствующей температуры. Собственно обливание продолжается 15-20 с, после обливания – обтирание сухим полотенцем до легкого порозовения кожи. Следует помнить, что эффект закаливания будет только в том случае, если прохладную воду лить на теплые ноги ребенка. В связи с этим обычно обливание ног проводится после дневного сна. Летом целесообразно обливание ног с целью закаливания сочетать с мытьем их после прогулки – ноги моют теплой водой с мылом, а потом проводят обливание. Температура воды снижается через 1-2 дня на 2С. Обливание ног с использованием контрастных температур воды можно рекомендовать для детей раннего возраста в холодные период года, когда частота респираторных заболеваний возрастает.

Закаливание является особой частью оздоровительных мероприятий в ДОУ. Не входя в общий план оздоровительной работы оно планируется по желанию и уровню подготовки педагога.

При смене погоды дети младшего дошкольного возраста наиболее тяжело приспосабливаются к новым погодным условиям в первые три дня. С целью облегчения адаптации применяются так называемые «дробные прогулки». В первые двое суток при смене погоды ребенок должен выйти на улицу 5-6 раз по 10-20 минут в течении дня: 15-20 минут по дороге в детский сад, затем несколько минут находится в помещении и снова выходит на улицу на 10-20 минут на зарядку. Потом 15-20 минут перед обедом, после сна перед полдником и после полдника, затем по дороге домой.

Во время дневного сна проводится проветривание в групповой комнате. В 15.00 дети просыпаются, раскрывают одеяла и лежа в постели в течении 1-2 минут выполняют 3-4 физических упражнения:

- потягивание рук, ног, всего тела,

- подтягивание к груди согнутых колен с обхватом их руками

- перекрестное движение рук и ног, поднятых перпендикулярно относительно туловища,

- покачивание согнутых колен в правую и левую стороны с противоположным движением рук и ног и др.

По команде воспитателя дети встают с постелей и выбегают в групповую комнату, где выполняют упражнения с умеренной нагрузкой (ходьба, бег по ребристой доске, резиновым коврикам с шипами – с целью профилактики плоскостопия), дыхательные упражнения. Далее следует перебежка в «тёплое» спальное помещение, где дети играют в подвижные игры со словесным сопровождением педагога.

Затем следует перебежка в «прохладное» помещение. Дети играют в подвижные игры с включением творческих элементов и воображения детей (двигаются изображая животных, птиц, транспорт и т.д.). Снова перейдя в теплое помещение дети одеваются, а затем идут принимать водные процедуры.

В зимнее время с целью укрепления организма детей, используется искусственное облучение ультрафиолетовыми лучами ртутно-кварцевой лампы.

Таким образом, педагог ДОУ должен владеть методикой различных закаливающих процедур, должен учитывать реакцию каждого ребенка на проводимые манипуляции, так как закаливание может быть полезно только при индивидуальном подходе к каждому ребенку.

Савельева И.В., Соколова Н.В., воспитатели