**ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ**

**ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Введение**

**ПРИРОДНОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ**

История развития человека всегда была связана с природными процессами, происходящими на Земле. Уже имеется достаточно доказательств, что Вселенная, Земля и Человек имеют единые качества, они схожи между собой во многих отношениях. Любое отклонение от природного ритма вызывает напряжение, борьба в природе порождает конфликты и приближает к смерти.

Постепенно человек отошел от естественного хода своей эволюции, ушел в «теплое и хорошее», тем самым нарушил диалектику своей природы. Особенно это стало заметно в последнее время. И очень жаль, что страдать от этого стали в первую очередь дети. Природное воспитание ребенка, который рождается матерью для жизни, заключается в том, чтобы он сохранил и развил в себе те естественные качества, заложенные природой, которые есть в неумираемой эволюции Земли и Вселенной.

Как бы ни казалось, что природный образ жизни человека является логичным и само собой разумеющимся, все равно перед родителями и обществом встает вопрос — каким воспитать ребенка, чтобы он не болел, разумно развивался, был счастливым? И в этом многому надо учиться, во многом пересмотреть взгляды на жизнь. И если на память придут личные воспоминания детства, радость купания в прудах, речках, обжигающая роса и свежий ветер которого заложили то, чем сейчас, как багажом, живем — есть надежда, что в это войдут и наши дети.

Возврат к природе, о котором так много говорят, дает ребенку новые качества, его мышление становится более разумным и гибким. Учиться в природе гораздо важнее, чем в школе, пионерском лагере или компьютерном центре. Здесь закладываются основы здоровья человека. Природа тут же дает ответ на любой вопрос, важно найти с ней общий язык. Природа — это мысль человека. Когда на первое место выйдет не приспособление к «плохому» и борьба с ним, а разумное влияние собой, своими мыслями, чувствами и поступками на людей, на природу, которые при этом не будут страдать, тогда многое изменится в нашей жизни. Это будет сознательное бытие. Девиз: «Свое поставить и никому не помешать» возродит в людях новое отношение друг к другу, к природе, откроется душа и сердце каждого человека, он будет делать меньше ошибок, следовательно, и меньше болеть, сумеет продолжить жизнь в новом, а может быть, и в небывалом эволюционном возрождении.

Первые «золотые ступени» вхождения в природу мы и предлагаем в этой работе. Дальнейшее развитие природного оздоровления человека будет определяться коллективным и личным опытом каждого, кто станет на этот путь. Начало природной практике положил Порфирий Корнеевич Иванов, система, разработанная им получает широкое распространение в нашей стране и за рубежом.

На протяжении многих лет система П.К. Иванова не была своевременно хорошо изучена, а он часто сам необоснованно преследовался. В то же время в его методике закалки тела и духа, которая коротко изложена в 12ти правилах «Детки», заложен весь смысл здорового образа жизни, новое мировоззрение.

В НИЛ «Здоровье» научные поиски направлены не на доказательство правдивости системы П.К. Иванова — она подтверждена им в пятидесятилетних испытаниях на себе в единстве с Природой. Мы стремимся найти формулы подачи этой системы в различных организациях с учетом особенностей коллективов. Например, внедрение в детских садах закалки–тренировки по Учителю заключается в предложении нового практического взгляда на роль человека в природе, в формировании основ природного мышления, которое отражается в совершенствовании тела и гармоничном развитии психологии человека в единстве с природными явлениями. Система П.К. Иванова — это путь к здоровью каждого, к воспитанию здорового поколения.

Нам нужно осваивать эту отечественную систему оздоровления, которая учитывает, прежде всего, наши климатические условия жизни, является логичным продолжением исторического развития русской национальной культуры, русского духа.

**ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА**

Единственным и самым эффективным средством тренировки и совершенствования защитных механизмов человеческого организма, повышения его устойчивости к холоду является закаливание. Не поздно закалять свой организм в любом возрасте, но лучше начинать с самого раннего возраста. У многих людей отношение к холоду неверное в принципе. Необходимо устранить психологический барьер исторически программируемого страха перед холодом, снять негативный настрой против него. Этому способствует закаливание, оно не только повышает устойчивость к холоду, но и является могучим средством, обеспечивающим нормальное протекание развития ребенка. Поэтому оно может занять прочное место в ритме жизни всех детей и подростков. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний, причина которых в основном — страх: смелые закаленные люди, как правило, не простужаются.

Что же такое закаливание? Закаливание холодными воздействиями характеризуется следующими положениями.

*Во–первых*, закаливание — это система закаливающих моментов в ритме дня, а не только какая–либо одна закаливающая процедура. Это процесс, закладывающийся на всю жизнь, определяющий формирование мышления и деятельности.

*Во–вторых*, закаливание — это активный процесс. Он предполагает намеренное использование естественных холодовых воздействий с целью тренировки всех защитных механизмов организма, и в частности, тренировку физиологических механизмов терморегуляции, обеспечивающих поддержание температуры тела на относительно постоянном уровне, независимо от внешней среды (воздуха и воды).

*В–третьих*, закаливание холодом вызывает в организме два вида эффектов: специфический и неспецифический. Специфический эффект заключается в повышении устойчивости организма именно к холоду, т.е. к тому воздействию, которое использовалось в процессе закаливания. Неспецифический эффект заключается в одновременном повышении устойчивости и к некоторым другим воздействиям, например, к недостатку кислорода. Помимо естественного равновесия с природой, идет устойчивость к действиям и против нее, противоестественных (это техническое, химическое и прочее искусственное искажение самой природы).

*В–четвертых*, специальное закаливающее действие, например, обтирание только груди холодной водой, вырабатывает специфическую устойчивость к охлаждению. В данном случае устойчивость к холоду проявляется в полной мере при охлаждении груди: при охлаждении других участков тела ее проявление будет менее значительно.

В настоящее время наука — физиология, гигиена, медицина, педагогика — располагает достаточно объективным материалом, свидетельствующим о необходимости закаливания детей с самого раннего возраста. Однако нужно сказать, что закаливание — не самоцель. Оно служит ценным средством сохранения и укрепления здоровья детей, способствует их всестороннему развитию.

При охлаждении тела или частей тела, например, рук, желательно знать определенные стадии в реакции кожи. Первая из них — побеление, связанное с сокращением просвета кожных сосудов, образование «гусиной кожи» и появление так называемого первичного озноба. Это уровень нашей готовности, так сказать, свободы в природе.

Дальнейшее охлаждение сопровождается расширением кожных сосудов, покраснением кожи. Она становится теплой. Это вторая стадия. При умеренных охлаждениях открытые части тела (лицо, руки) могут пребывать во второй стадии длительное время. Человек при этом не ощущает действия холода.

Продолжение охлаждений вызывает появление третьей стадии — вторичного озноба. Симптомы его следующие: кожа снова бледнеет, приобретает синюшный оттенок. Ее сосуды расширены, наполнены кровью, способность их сокращаться ослаблена. Выработка тепла химической терморегуляцией оказывается недостаточной. Губы синеют. При вторичном ознобе может произойти переохлаждение организма и развиться заболевание.

У незакаленных и ослабленных взрослых, и особенно у детей, вторая стадия может не появиться, а сразу наступить третья — переохлаждение со всеми вытекающими из этого негативными последствиями. Что касается растирания кожи и выполнения физических упражнений (после воздействия холодной водой), то необходимо сказать, что они повышают температуру кожи, сокращают время действия охлаждения и растягивают процесс становления закаливания. Следовательно, использование растирания кожи до ее потепления, интенсивного самомассажа и выраженных по теплопродукции физических упражнений после охлаждающих процедур должно быть ограничено. Их применение может быть рациональным в начальном периоде закаливания при появлении первичного озноба, «гусиной кожи», а при наличии устойчивости к холоду — при возникновении вторичного озноба, т.е. для срочного прекращения охлаждения.

Установлено, что в большей мере главной причиной возникновения простудных заболеваний является не сильное, резкое действие холода, а замедление, слабое охлаждение части кожной поверхности, короткие, но резкие перепады температур (10–15оС) приводят к быстрому восстановлению температуры охлаждаемого участка. Чем быстрее осуществляются материальные траты органа, системы или организма при деятельности, тем скорее протекают восстановительные процессы в них.

Для воспитания оптимальной устойчивости организма к различным охлаждениям, тренировку желательно производить к возможно более широкому диапазону перепадов температур по времени и силе воздействия.

Недостаточная интенсивность и непродолжительное время воздействия холода не приводят к выработке устойчивости к охлаждениям у человека. Психологически это должен быть барьер, который нужно преодолеть. Появление волнения перед воздействием уже хорошо. Если появляется момент перехода одного состояния в другое, то, согласно психологической диалектике, задача решена.

Зная все вышеуказанные закономерности формирования процессов закаленности в организме, становится понятно, почему не срабатывали много лет предлагаемые «методики» закаливания детей с постепенным снижением температуры воды на 1оС в течение одной недели.

Влияние холода и состояние гипотермии затрагивает практически все системы организма. У обнаженного человека в покое прирост обменных процессов при понижении внешней температуры на 1оС составляет 10%, а при интенсивном охлаждении они могут возрасти в 3–4 раза в сравнении с уровнем основного обмена.

Академик В.В. Парин, изучая организмы местных термических воздействий на работу сердца человека установил, что вода температурой 6–8оС, в которую опускали кисть или стопу, увеличивала минутный объем сердца на 25–30%, и это увеличение сохранялось в течение часа, постепенно снижаясь. Оно происходило только за счет возрастания ударного объема, т.к. сердечный ритм во время опыта не меняется.

Физическая тренировка приводит к повышению холодовой чувствительности. Эти изменения противоположны тем, которые наблюдаются при вхождении в холодную природную атмосферу. Поэтому физические нагрузки с выраженной теплорегуляцией, каждое последующее охлаждение, осуществляемое при повышающейся, по сравнению с исходной, температурой тела, не сопровождается усилением устойчивости к холоду. Учитывая эти закономерности, не следует при закаливающих процедурах выполнять физические упражнения со значительными физическими нагрузками.

Регулярное закаливание охлаждениями благоприятно сказывается не только на холодовой устойчивости, но и на состоянии положительных неспецифических иммунных реакций организма. Происходит увеличение секреции гормонов коры и мозгового слоя надпочечников, а также гормонов щитовидной железы с одновременным повышением утилизации этих гормонов тканями. Более высокая активность гормонов успешно позволяет бороться организму с различными инфекционными заболеваниями. Это в равной степени и параллельно относится к психологическим инфекциям: агрессии, ложной идее, обману и т.п.

Часто у многих возникает боязнь, что обливание всего тела холодной водой приведет к переохлаждению всего организма. Однако еще И.П. Павлов писал, что организм человека можно представить себе состоящим из «сердцевины» с постоянной температурой и «оболочки», меняющей свою температуру в зависимости от температурных условий внешней среды. Постоянная температура «сердцевины» (ее колебания 36,5–37,5оС) поддерживается химической терморегуляцией. Увеличение тепла в 3 раза может происходить за счет непроизвольных мышечных сокращений (дрожи). У закаленного человека увеличение теплообразования к холоду больше, чем у незакаленного. Поэтому кратковременное обливание холодной водой и последующая регуляция временного интервала пребывания на воздухе в обнаженном виде до появления заметной дрожи не может приводить к переохлаждению «сердцевины». В то же время появляющаяся в этой фазе еле заметна микровибрация мышц, согласно открытию Аринчина о «периферических сердцах», является тем физиологическим механизмом, который влияет на перераспределение крови в сосудистой системе, ведущей к увеличению венозного притока крови к сердцу и увеличению его минутного объема на 25–30%.

Если рассмотреть процесс глубже, то возникает генерирующий эффект, происходит увеличение электрической активности. Организм из потребителя энергии становится ее генератором. Рождается не только чисто физическая энергия — идет рождение творчества, идейной, поэтической, мыслительной деятельности.

П.К. Иванов в своей системе оздоровления указывает, что обливаться холодной водой нужно 2 раза в день, а при заболевании обливаться надо каждые 3–4 часа. Почему?

В природе любой переход из одного состояния в другое сопровождается выделением или поглощением энергии. Если рассмотреть это с точки зрения состояния человека, то эмоциональное переживание, например, переход от страха к радости, от агрессии к спокойствию и т.п., дополнительно дает импульсы и заряды к жизни и деятельности. В нашем случае этому способствует холодная вода.

В обычном виде вода на четверть состоит из молекул паравод (у них протоны водорода вращаются в одну сторону) и на три четверти — молекул ортовод (здесь вращение в разные стороны). Это состояние воды природное, и наш организм, если вода находится в нем именно в таком состоянии, чувствует себя комфортно. При любом заболевании в первую очередь «расходуются» молекулы паравод. Американские ученые даже разработали теорию «Параводная оценка здоровья человека». Так вот, при обливаниях под действием магнитных импульсов, один из протонов водорода в молекулах ортовод мгновенно изменяет свое вращение, становясь молекулой паравод, и при этом мгновенно выделяется большое количество тепла.

В чем состоит оздоровление? Дело в том, что в течение первых полутора минут при воздействии холода наша система терморегуляции как бы еще не работает, а вся защита организма происходит за счет бесплатной, «протонной энергии». При этом часть воды у точек раздражения нагревается импульсивно до 42,2оС, а эта температура губительна для больных клеток.

Заканчивая физиологическое обоснование системы закаливания по П.К. Иванову, мы подчеркиваем, что все вышеприведенные крупные исследования и открытия в науке осуществлялись параллельно с 50–летней практикой природного оздоровления русского самородка П.К. Иванова.

Система Иванова — это не только закаливающие процедуры. Это новый образ жизни, новое мировоззрение. Ибо в этой простой системе содержатся ответы на многие вопросы, волнующие человечество.

Здоровье — это те поступки, которые нужно совершать каждый день, каждый час. Смысл их очень понятно и просто изложен в «Детке». И в принципе путь к совершенству лежит в выполнении двенадцати заповедей.

**ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ**

Принцип первый — р е г у л я р н о с т ь. Лучше всего ежедневные занятия, которые проходят в одно и то же время суток. Замечено: суточные ритмы наиболее эффективны и устойчивы в нашем организме. Им подчиняется деятельность многих органов и систем.

Принцип второй — п о с т е п е н н о с т ь. Постепенное увеличение нагрузки, поэтапный переход к более сильным формам закаливания позволяют, пусть медленнее, но зато увереннее достигать желаемого результата.

Принцип третий — и н т е н с и в н о с т ь. Сила воздействия должна быть выше привычных температурных норм постоянной среды обитания. Чем интенсивнее воздействие, тем ярче ответная реакция организма. Закаливающий эффект будет выше там, где применяли более холодную воду меньшее время в сравнении с тем, когда использовали воду потеплее, но долгое время.

Принцип четвертый — с о ч е т а е м о с т ь общих и местных охлаждений. Скажем, при обливании стоп, тело остается не закаленным, а наоборот, обливание до пояса не обеспечивает устойчивость стоп к холоду. Оптимальная устойчивость организма — при чередовании общих закаливающих процедур с местными, направленными на наиболее чувствительные к действию холода области (стопы, носоглотка, поясница).

Принцип пятый — н е р а с т и р а т ь с я после обливания.

Растирание до покраснения, массаж ограничивают процесс охлаждения, прерывая его. Не следует проводить закаливание после интенсивной физической нагрузки, которая тоже тормозит течение термовосстановительного процесса после охлаждения.

Принцип шестой — м н о г о ф а к т о р н о с т ь природного воздействия, т.е. использование солнца, воздуха, земли, снега. К тому же, обращаться с ними непосредственно в природе. Например, купаться не в бассейне, а в реке, ходить босиком не только по полу, но и по мягкой тропинке, по снегу во дворе и т.д.

Принцип седьмой — к о м п л е к с н о с т ь. Он означает, что процедуры закаливания должны восприниматься шире, нежели просто обливание водой. Это и прогулки, и бег, и сон на свежем воздухе, и баня.

Наконец, принцип восьмой — закаливание должно проходить на фоне п о л о ж и т е л ь н ы х эмоций. Конечно, приходится проявлять настойчивость. Однако, как бы велико не было это усилие, ощущение процедуры должно оставаться на грани приятного. Здесь также важно учитывать индивидуальность ребенка и состояние его здоровья.

Таким образом, основываясь на системе природного оздоровления П.К. Иванова и, исходя из принципов закаливания, нами в экспериментальной работе в дошкольных и школьных учреждениях предложена система закаливания, которая должна формировать веру (а не стереотип) в здоровый образ жизни.

Предлагаемая нами система состоит из нескольких, постоянно сменяющих друг друга ступеней по оздоровлению. Начинаются они дома, с пробуждением, продолжаются в течение дня в детском саду и школе и заканчиваются вечером перед сном. День у ребят в дошкольном учреждении начинается с утренней зарядки, которая регулярно проводится на свежем воздухе в облегченной одежде, в школах — на уроках физкультуры и на переменах. В комплекс зарядки обязательно включаются несколько упражнений на дыхание. После зарядки в группе дети моют холодной водой лицо, руки, шею, ушные раковины, полощут рот и нос. В течение дня в помещении дети находятся в легкой одежде, босиком или раздеваются до трусиков. Температура в комнате поддерживается не выше 22–24оС.

Во время прогулок у детей облегченная одежда (преимущественно из хлопчатобумажных тканей), соответствующая погодным условиям и позволяющая детям активно двигаться и играть в подвижные игры.

В детском саду дети спят в одних трусиках в хорошо проветренной спальне. В школе на занятиях учатся босиком за партами.

Центральным звеном закаливания является целая цепочка последовательных действий, которые можно выполнять как до, так и после дневного сна. Они проходят по следующей схеме:

1. ходьба босиком и легкий бег по «дорожке здоровья»,
2. пульсирующий микроклимат,
3. выход на землю или снег в трусиках,
4. обливание всего тела холодной водой.

Все это выполняется в течение 15 минут быстро, энергично и, конечно же, в сознательной, с элементами игры, форме. Перед этим с детьми проводится кратковременная настройка, которая направлена на создание хорошего эмоционального состояния.

В систему закаливания входят и занятия дома, иначе организм теряет тренированность системы теплорегуляции.

Детям передают свой опыт взрослые: в дошкольных учреждениях и школах — воспитатели и учителя, дома — родители. П.К. Иванов просил передавать свой опыт. Делать это могут те люди, которые его имеют, сами на себе все почувствовали. Поэтому важное место в системе закаливания занимает просвещение родителей, коллектива детского сада и школы и приобщение их к здоровому образу жизни. С этой целью необходимо информировать по этому вопросу, давая методические рекомендации и домашние задания по закаливанию и физическим упражнениям.

**М Е Т О Д И К А П Р О В Е Д Е Н И Я З А К А Л И В А Ю Щ И Х**

**П Р О Ц Е Д У Р**

Предлагаемая нами методика закаливания дошкольников имеет два варианта. Вариант первый — щадящий и рассчитан на 11–12 месяцев. Причем, начинается он с холодного времени года — февраля. Вариант второй — несколько ускоренный. Начинается он с октября и предусматривает первый выход на снег в марте. Общее в этих вариантах то, что и в том и в другом случае неукоснительно соблюдаются принципы постепенности и последовательности холодовых нагрузок. Разница — в их продолжительности.

Если схематично представить оба варианта, то последовательность закаливающих процедур будет следующая:

1. воздушные ванны, босохождение и умывание холодной водой,
2. обливание холодной водой стоп, голеней, ног от бедер,
3. обливание всего тела холодной водой,
4. подготовка к выходу на морозный воздух, использование пульсирующего микроклимата, а перед выходом на снег — топтание на замерзшем полотенце.

Вот так, не спеша, постепенно подойти к применению таких экстремальных методов закаливания, как выход на воздух с минусовыми температурами, ходьба и бег по снегу босиком, обливание ледяной водой. Может возникнуть вопрос: «Нужны ли такие крайне предельные методы закаливания?» Ответ заключен в третьем принципе — интенсивность. Наш организм постоянно получает огромное количество информации относительно взаимодействия с внешней средой. Чтобы сигнал на холод способствовал лучшей мобилизации защитных сил, он должен быть ярким и выделяться из общего потока информации.

**В А Р И А Н Т 1**

Ф е в р а л ь. Босохождение и воздушные ванны. Босохождение начинать в носках по ковру в игровой комнате, на зарядке и физкультуре по 5–10 минут. Через 3–4 дня — хождение босиком по ковру, начиная с 5 минут, в течение месяца довести это время до 20 минут. Данная процедура проводится в игровой комнате, на утренней зарядке, на физкультурном занятии. Температура в помещении поддерживается 22–24оС. Дневной сон у детей также в одних трусиках и в хорошо проветренной спальне при температуре 17–19оС. После сна при умывании ополоснуть лицо и кисти рук холодной водой.

Р а б о т а с р о д и т е л я м и. В этот период необходимо предварительно провести лекцию или беседу о пользе закаливания, рассказать о намечаемых мероприятиях по закаливанию в детском саду. Более подробно ознакомить родителей с методом босохождения и принятия воздушных ванн. Дать домашнее задание по выполнению этих процедур, вывесить его в «Родительском уголке». Коллективу воспитателей стараться решить основную задачу этого периода — добиться, чтобы родители не кутали детей, одевали бы их соответственно погодным условиям на улице и облегчали одежду в помещении.

Ниже представлен пример обращения к родителям и домашнее задание.

Товарищи родители!

Чтобы наша работа по закаливанию была эффективна, нам необходимо ваше согласие и поддержка. Все мероприятия по закаливанию, проводимые в детском саду, и рекомендации, которые мы будем предлагать вашему вниманию, просим выполнять и дома. Закаляйтесь сами вместе с вашими детьми! Если вы еще не начали закаливание, то приобщайтесь к нему вместе с вашими ребятами. Вы будете хорошим примером для подражания; это еще одна возможность общения с ребенком; да и совместное дело спорится лучше и веселее.

Итак, вы решили закаляться всей семьей? Желаем вам успеха!

Соблюдая общие принципы закаливания, ваши дети вот уже две недели выполняют босохождение и принимают воздушные ванны при комнатной температуре, после сна ополаскивают лицо и руки холодной водой. С 5 марта начнем обливание стоп, умывание и ополаскивание рук и шеи холодной водой.

Домашнее задание по проведению закаливающих процедур

1. Проводить босохождение по ковру до 20 минут за один раз.

2. Воздушные ванны в одних трусиках — до 15 минут при температуре воздуха 21–24оС.

3. Постепенно перестать кутать ребенка. В комнате одевать легко, на ногах — тапочки или простые носки.

4. С хорошим психологическим настроем начать обливать стопы ног холодной водопроводной водой утром и вечером: 0,5 литра холодной воды вылить на стопы, через 3–5 секунд промокнуть их сухим полотенцем.

5. Умывание теплой водой заканчивать ополаскиванием лица, шеи и рук по локти холодной водой.

6. Полоскать рот и горло водой комнатной температуры или чуть теплее с настоем трав (ромашка, шалфей, календула, мать–и–мачеха, березовые почки) или раствором морской соли (1 ч. ложка на стакан воды).

М а р т. Начать умывание холодной водопроводной водой лица, мытье рук по локоть, шеи, полоскание рта и горла водой комнатной температуры.

На стопы выливать небольшое количество холодной воды (1–1,5 литра), через 5–10 секунд промокнуть ноги сухим полотенцем.

Через две недели начать обливание голеней. В течение 3 недель постепенно усиливать холодовое воздействие, т.е. количество воды увеличить до 3 литров, пауза — до 30 сек.

В этот же период продолжать босохождение на утренней зарядке, физкультуре, в игровой комнате. После сна перед обливанием ног — хождение босиком по дорожке «здоровья» (см. в приложении N1).

Р а б о т а с р о д и т е л я м и. Провести беседу, дать информацию в «Уголок родителей» о пользе закаливания водой, об оздоровительной системе П.К. Иванова. Давать домашние задания и рекомендации по проведению водных процедур в соответствии с проводимыми в детском саду.

Спустя 3 недели можно начинать обливание от пояса. Воздушные ванны увеличить до 3 часов в течение дня.

А п р е л ь. Обливание всего тела холодной водой начать с 1–2 литров, пауза 3–5 сек. В течение месяца количество воды не увеличивать, пауза до 10 сек. Затем промокнуться полотенцем, простыней.

Босохождение по полу до 20 мин. за один раз. Перед обливанием проводится психологический настрой, ходьба по дорожке «здоровья». Как можно больше времени дети в детском саду находятся в облегченной одежде (мальчики — в шортах, девочки — в юбочках).

Р а б о т а с р о д и т е л я м и. Родителям дается домашнее задание, методические рекомендации по безлекарственному лечению и профилактике простудных заболеваний. Ниже приводим пример обращения к родителям и домашнее задание на данном этапе закаливания.

**В А Р И А Н Т 2**

О к т я б р ь. Босохождение и воздушные ванны до 60 сек. Умы вание лица, мытье рук по локоть и шеи холодной водопроводной водой.

Н о я б р ь. Начать обливание стоп и в течение месяца довес ти обливание до пояса. Продолжать умывание холодной водой лица, мытье рук, шеи и ушей. Полоскание носа и рта. Продолжительность босохождения и воздушных ванн в помещении увеличивается до 2–х часов в день. Хождение по дорожке «здоровья».

М а р т. Первый выход на снег в трусиках. Желательно, чтобы это произошло в хорошую солнечную погоду. Продолжительность 7–10 сек. в движении (бег, прыжки, но не интенсивные). За месяц продлить пребывание до 15–20 сек. После этого обливание.

А п р е л ь. Если сильная грязь на улице, то использовать метод пульсирующего микроклимата.

М а й. Как только земля подсохнет, выход на землю босиком на 10–15 сек. в трусиках.

Л е т о. Дать детям возможность больше быть на воздухе в трусиках и босиком; самим обливаться из ведерка на земле.

Принято считать, что самым лучшим временем для закаливания является лето, т.к. в это время на детей воздействует множество разнообразных природных факторов: солнце, воздух, ветер, вода, в которой ребенок может плескаться целый день, земля, песок, трава, по которой ребенок бегает босой. В этот период организм ребенка уже достигает определенной степени закаленности. В связи с этим появляется третий вариант закаливания.

Основной задачей первого этапа третьего варианта является сохранение имеющегося уровня закаленности и продолжение воздействия многофакторности природы. Но с понижением температуры воздуха и воды необходимо снижать время воздействия холода. В холодную дождливую погоду закаливание проводить в помещении (как в 1 и 2 вариантах) c расчетом в январе–марте выйти на нег. Время выхода на снег зависит от подготовленности и состояния здоровья детей (индивидуальный подход).

Уважаемые родители!

М а й. Все вышеуказанное продолжать. При обливании используется 4–5 литров воды, пауза — 6–8 сек. С наступлением устойчивого тепла дети выходят босиком на землю, начиная с 30 сек. и доводя время до 15 минут в день.

Р а б о т а с р о д и т е л я м и. Вывешивать очередные домашние задания, проводить частные беседы о закаливании в домашних условиях.

Л е т о. Большую часть времени дети проводят на воздухе в трусиках и босиком. Обливать желательно на улице из ведра или шланга, стоя на земле.

Р а б о т а с р о д и т е л я м и. В июне провести беседу о закаливании природными факторами в естественных условиях. Дать рекомендации о приеме солнечных ванн, купании в открытых водоемах, увеличении двигательной активности.

С е н т я б р ь. основная цель осеннего периода — поддержать многофакторное природное влияние окружающей среды в течение всего дня, какое дети имели в теплое время года. Продолжается босохождение и выход в трусиках на улицу. С понижением температуры воздуха пребывание на улице сокращается. После улицы — обливание всего тела холодной водой.

Р а б о т а с р о д и т е л я м и. Провести родительское собрание об увеличении интенсивности закаливания в новом учебном году. Домашние задания — в соответствии с проводимой работой в детском саду.

О к т я б р ь. С понижением температуры до +5–7оС использовать метод пульсирующего микроклимата, т.е. поочередное пребывание в теплом и холодном помещениях, которые находятся рядом; ходьба по дорожке «здоровья»в теплом помещении 1,5–2 мин., легкий бег, а впоследствии — быстрая ходьба в проветренном холодном помещении от 30 до 50 сек. Разница — 8–12оС. Такой круг повторить от 1 до 3–4 раз. На 3–й неделе октября вводится топтание на замерзшем полотенце 4–5 сек. (можно использовать морозильник), которое расстелено в прохладном помещении.

После проведения воздушных контрастных моментов (пульсирующий микроклимат) с топтанием на замерзшем полотенце проводится обливание всего тела с головой холодной водопроводной водой.

Утром после зарядки вводится промывание носа холодной водой: в пригоршню набрать немного холодной воды и слегка вдохнуть. Вода не должна пройти глубоко в нос, а тут же вылиться обратно. Повторить 2–3 раза.

Р а б о т а с р о д и т е л я м и. Предложить рекомендации по промыванию носа, массажу биологически активных точек на лице против ринита и др. простудных заболеваний.

Н о я б р ь. Выход на воздух в трусиках и босиком на 5–7 сек.

Выход на первый снег, начиная с 5 сек., увеличить до 10 сек. На снегу дети выполняют легкие прыжки и подскоки с движениями рук. о и после выхода на улицу не выполнять разогревающих упражнений.

Р а б о т а с р о д и т е л я м и. Примерное содержание домашнего задания:

ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ

Закаливание — вхождение детей в состояние независимости от окружающей среды, это система жизни, мышления, непрерывная и многоплановая. Ваши дети постепенно входят в эту систему, которая может стать для них жизненно необходимой. Закаливание начинается дома с пробуждением ребенка, продолжается в течение всего дня в саду и заканчивается дома вечером перед сном.

**П О М Н И Т Е!**

*Не одевайте ребенка слишком тепло, чтобы он не перегревался и не потел, иначе все закаливающие элементы будут неэффективны.*

Д е к а б р ь. Пребывание на снегу в трусиках довести до 10–20 сек., в зависимости от температуры воздуха, самочувствия и настроения детей. Обливание всего тела холодной водой (1,5–2л), пауза за 3–5 сек. Хождение босиком и закаливание воздухом, как и в ноябре.

Я н в а р ь. Увеличение холодовой нагрузки. При обливании использовать 3–4 л воды, пауза до обтирания 6–8 сек. Вводится пульсирующий микроклимат: разница температур в проветренных помещениях 5–7оС. Легкий бег до 15 сек. К концу месяца разница температур 10–12оС. С бега перейти на быструю ходьбу до 20 сек. Обливание выполнять после воздушной ванны.

Я н в а р ь. Пребывание на снегу 10–25 сек. в зависимости от погодных условий. Оно сокращается при температуре ниже 15оС и сильном ветре. При солнечной, безветренной погоде можно поиграть с детьми, покататься с горки, обсыпаться снегом. Главный показатель и регулятор действий воспитателя — самочувствие и настроение детей.

Ф е в р а л ь. Ко всему, что выполняется, добавляется топтание на замерзшем полотенце, начиная с 4 сек, в проветренном помещении. В конце месяца, примерно на четвертой неделе, можно топтаться по снегу, принесенному в тазах в помещение. При обливании стараться намочить голову и уши.

После улицы выполнить обливание всего тела с головой холод ной водой (3–4л), пауза до 10 сек.

Р а б о т а с р о д и т е л я м и. Сообщить результаты закаливания 10–11 месяцев и заболеваемости детей. Предложить очередное домашнее задание.

Таким образом, основное звено закаливания в детском саду включает в себя множество моментов. Это босохождение и воздушные ванны во время утренней зарядки, физкультурных занятий, игр, дневного сна и т.д.

Например:

контрастные воздушные ванны (пульсирующий микроклимат), совмещаемые с топтанием на замерзшем полотенце и упражнениями по профилактике плоскостопия;

выход на землю или снег в трусиках на 20–40 сек;

обливание всего тела с головой холодной водопроводной водой, пауза 7–10 сек.

Уважаемые родители!

Ваши дети выходили на первый снег босиком. Это большая радость для детей, воспитателей и, наверное, для ас. Десять месяцев мы настойчиво шли к этой цели и сейчас успешно ее достигли. На эту зиму мы планируем бег детей по снегу до 40 сек. Поэтому обращаемся к вам с просьбой поддерживать дома непрерывность, постепенность в закаливании.

У т р о м п о с л е с н а.

1. Обливание тела холодной водой.

2. Полоскание рта, носа и горла холодной водой по 2–3 раза.

В е ч е р о м п е р е д с н о м.

1. Ополаскивание лица, рук и шеи холодной водой после умывания теплой.

2. Полоскание рта, носа и горла, как утром.

3. Обливание ног по колени холодной водой.

Выходные дни:

1. Обливание всего тела холодной водой дважды: утром после сна, после дневного сна или вечером перед сном.

2. Выход на снег на улицу или балкон перед обливанием на 5–7 сек.

3. Полоскание рта, носа и горла.

4. Проветривание комнаты перед сном до температуры 6–10оС.