**Закаливание детей младшего школьного возраста**

Здоровье человека — актуальная тема для разговора на все времена. Как воспитание нравственности и патриотизма, так и воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с самого детства. Во многих документах Министерства образования РФ подчёркивается, что одним из необходимых условий достижений нового, современного качества общего образования является создание в учебных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья школьников. По мнению специалистов-медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы. Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25–30 % детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза. Охрану здоровья детей можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом. Существует более 300 определений понятия «здоровье». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Сегодня медики не в состоянии справиться с проблемами ухудшения здоровья, поэтому вопрос о формировании осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни решается в стенах школьных учреждений. Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности педагога, работающего с детьми младшего школьного возраста. Основная цель здоровьесберегающих технологий — сохранение и укрепление здоровья учащихся. Отсюда возникают основные задачи: обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья на период обучения в школе; снижение уровня заболеваемости учащихся; сохранение работоспособности на уроках; формирование у учащихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни; формирование системы спортивно-оздоровительной. Здоровьесберегающая технология — это: условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания); рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями); соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим. Цель современной школы — подготовка детей к жизни. Каждый школьник должен получить за время учебы знания, которые будут востребованы им в дальнейшей жизни. Достижение названной цели в нынешней школе может быть достигнуто с помощью технологий здоровьесберегающей педагогики, которые рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов. В последние годы педагоги стали больше акцентировать свое внимание на вопросах обеспечения здоровья учащихся. Многие учителя стремятся включить школьников в различные виды двигательной, интеллектуальной, эмоциональной активности в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями, создать условия для их творческого самовыражения. Основными мероприятиями здоровьесберегающей деятельности организация−считаются: физкультурно-оздоровительных и −спортивно-массовых мероприятий; повышение уровня образованности в области физической культуры, спорта и формирование−здорового образа жизни; у обучающихся устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

На протяжении многих лет своей работы я применяю здоровьесберегающие технологии на уроках и во внеурочное время. Так, мною разработана здоровьесберегающая методика по хомусотерапии «Оздоровление детей с ослабленным здоровьем с помощью варгана». До этого много лет работала по теме »Физкультминутки -как фактор успешной учебной деятельности младших школьников с ослабленным здоровьем». Сейчас, когда здоровье школьника стало требовать очень внимательного отношения со стороны взрослых, особенно со стороны школы, мне думается, нужно возобновить хорошо забытое старое, но весьма актуальное занятие для оздоровления, как закаливание. Прошу вспомнить главные факторы для закаливания и какие виды закаливания существуют.

Первое правило закаливания детей школьного возраста да и вообще детей всех возрастов и взрослых — постепенность; для начала температура воды должна быть около 24 градусов, а затем, мало-помалу, можно довести ее до 15—16. А второе правило — это систематичность водных процедур — изо дня в день, а не от случая к случаю. С точки зрения физиолога закаливание детей школьного возраста и взрослых — весьма сложный процесс. Мы не будем описывать его во всех тонкостях, укажем лишь, что общий смысл его — тренировка систем, регулирующих отдачу и выработку тепла в организме. При кратковременных закаливающих водных процедурах сначала наступает сжатие кожных сосудов, отчего кровь перемещается в глубоколежащие ткани, к внутренним органам и предохраняет их от охлаждения. Однако вслед за этим быстро наступает обратная реакция — сосуды расширяются, кровь притекает к коже, согревает ее. Такая систематическая тренировка нервно-сосудистого аппарата и вырабатывает привычку переносить воздействия холода и резкие перемены температуры. Самой нежной водной процедурой является **обтирание**. Мокрым полотенцем или губкой обтирают сначала верхнюю половину тела (шею, грудь, руки, спину), насухо вытирают ее и растирают сухим полотенцем до красноты, а затем в той же последовательности — живот, поясницу, ноги. Движения рук должны быть направлены к сердцу. Продолжительность процедур в школьном возрасте — 3—4 минуты, включая растирание. Следующая ступень закаливания — **обливание**. Здесь к действию холода присоединяется небольшое давление струи воды, падающей на поверхность тела. Вначале температура воды должна быть около 32—35 градусов, постепенно ее можно снижать до 20, а в старшем школьном возрасте и до 15 градусов. Продолжительность процедуры с последующим растиранием тела не должна превышать двух минут. Наиболее сильное действие оказывает **холодный душ**. Механическое раздражение, вызываемое падающей струей воды, весьма значительно, и потому душ вплывает более сильную реакцию, чем предыдущая процедура. Поэтому душ рекомендуется, главным образом, только детям старшего школьного возраста (температура воды не ниже 20 градусов и продолжительность, включая растирание, около одной минуты). Детям младшего школьного возраста тоже можно принимать душ, но вода должна быть теплее. Лучшее время для водных процедур — утро. После сна или утренней зарядки кожа равномерно согрета, а это важно для получения необходимой сосудистой реакции. Кроме того, утренние водные процедуры прогоняют сонливость, создают бодрое настроение. А вот вечером рекомендовать их нельзя — они вызывают возбуждение нервной системы и мешают спокойному сну. Необходимо всегда помнить, что главное в закаливании — интенсивность раздражения, а не продолжительность его действия. Правило такое: чем холоднее вода, тем меньше должна быть продолжительность водной процедуры. Если обливание или душ вызывают возбуждение, раздражительность, бессонницу — значит, вы применяете их неправильно: надо посоветоваться с врачом и, во всяком случае, уменьшить интенсивность водных процедур. При проведении закаливания необходимо соблюдать ряд условий: систематичность и постепенность, учитывать индивидуальные особенности, состояние здоровья, возраст, пол и физическое развитие; использовать комплексы закаливающих процедур, то есть применять разнообразные формы и средства (воздух, вода, солнце и др.); сочетать общие и локальные воздействия.
В процессе закаливания школьники осуществляют самоконтроль, а родители следят за реакциями ребенка на закаливающие процедуры, оценивают их переносимость и эффективность (табл.5).
Средства закаливания: воздух и солнце (воздушные и солнечные ванны), вода (души, ванны, полоскание горла и др.).

Последовательность выполнения закаливающих водных процедур: обтирание, обливание, прием ванн, купание в бассейне, растирание снегом и т.д.
Приступая к закаливанию детей и подростков, необходимо помнить, что у детей высокая чувствительность (реакция) к резкой смене температур. Несовершенная терморегуляционная система делает их беззащитными перед переохлаждением и перегреванием.
Приступать к закаливанию можно практически в любом возрасте. Лучше начинать летом (табл.6) или осенью (табл.7). Эффективность процедур увеличивается, если их проводить в активном режиме, то есть в сочетании с физическими упражнениями, играми и т.п.

**При острых заболеваниях проводить закаливающие процедуры нельзя!**

Таблица №5

**Дневник самоконтроля в процессе закаливания школьника**

И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Пол\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показатели | Оценка воздействия и дозировка | Дата |
| Сон | Продолжительный,ПрерывистыйСпокойный |  |
| Состояние после сна | Хорошее, бодроеВялость, сонливость |  |
| Желание закаляться | СильноеНетБезразлично |  |
| Часы закаливания | Утром, днем, вечером |  |
| Частота закаливания | Ежедневно, через день, эпизодически |  |
| Виды закаливания | Воздушная (или солнечная) ванна, обтирание, обливание, купание, прием ванн или душа, плавание, баня (сауна), хождение босиком, полоскание рта и т.п. |  |
| Продолжительность | В минутах, секундах |  |
| Температура воздействия | Низкая, высокая, средняя |  |
| Дополнительные закаливающие факторы | Растирание кожи, массаж (самомассаж), выполнение физических упражнений, УФО и т.п. |  |
| Умственная и физическая работоспособность | Хорошая, обычная, быстрая утомляемость, нежелание выполнять ту или иную работу |  |
| Дополнительные данные | Измерение температуры тела, ЧСС и АД. |  |

**Моржевание опасно для здоровья детей и подростков.** Оно ведет к серьезным заболеваниям (пиелонефрит, пневмонии, бронхит, простатит).

Закаливание оказывает общеукрепляющее, оздоровительное действие на организм, способствует повышению физической и умственной работоспособности, улучшает состояние здоровья, уменьшается число простудных заболеваний в 2-5 раз, а в отдельных случаях полностью исключает их возникновение и обострение.

**Закаливание** - это комплекс следующих мероприятий:

1.Регулирование температуры помещений дома и в школе. Показана перемежающая температура. Для школьников младшего и среднего возраста оптимальной будет амплитуда колебаний в 5 - 7°С, для старших школьников 8-10°С.

2.Использование теплозащитных свойств одежды. Школьники должны быть одеты в соответствии с температурой окружающей среды. Теплорегуляция организма обеспечивает поддержание теплового равновесия лишь в относительно небольших пределах. При активных движениях (играх) мышцы продуцируют большое количество тепла, которое, накапливаясь, ведет к перегреванию тела. В состоянии покоя (отдыха), возникает охлаждение (переохлаждение), что может привести к простуде. Если игры проводятся на улице, особенно в ветреную погоду, то излишне теплая одежда не позволяет организму справиться с перепадом температур, отрицательно влияет на здоровье.

3.Проведение больших школьных перемен на открытом воздухе, в движении.

4.Пребывание на открытом воздухе (прогулки, игры и т.п.). Активный отдых на воздухе - мощный оздоровительный фактор. Закаливающий эффект возникает, если одежда соответствует погодным условиям. Продолжительность пребывания на воздухе - 3-3,5 часа для учащихся начальных классов; 2,5-3ч для 6-8 классов и 2-2,5ч - для старшеклассников.

Прогулки снимают утомление, психоэмоциональные перегрузки, кровь лучше обогащается кислородом, улучшается работа головного мозга, ребенок лучше спит.

Специалистами разработаны специальные методики проведения закаливающих процедур. Вот некоторые из них.
***Солнечные ванны***, ультрафиолетовое облучение (УФО). Солнечные лучи - сильнодействующее средство, которым нельзя пренебрегать, его необходимо строго дозировать:

Солнечные ванны принимают не позже, чем за 1ч до еды и не раньше, чем через 1,5 ч после еды. Нельзя их принимать натощак.

Таблица №6

**Комплекс закаливающих процедур в летний период**

|  |  |
| --- | --- |
| Закаливающие факторы | Дозировка и температура закаливающих процедур |
| Дошкольный возраст | Школьный возраст |
| Воздушные ванны | Температура воздуха | От 220-240С до 180-200С | От 180-220С до 180-160С |
| Солнечно-воздушные ванны | Продолжительность | От 5мин до 25 мин | От 10мин до 35 мин |
| Обтирание | Температура водыТемпература окружающего воздуха | От 320С до 280С180-220С | От 320С до 220С От 180 до 200С |
| Обливание | Температура водыТемпература окружающего воздухаПродолжительность | От 320С до 180-200С180-220С10-15с | От 320С до 180-160С От 180 до 220С15-35с |
| Обливание ног | Температура воды | От 300 до 160С | От 280 до 160-140 С |
| Купание в открытом водоеме | Температура воды не нижеТемпература воздухаПродолжительность  | 220-240 Сне ниже 240 Сот 3мин до 10 мин | Не ниже 180-200 СНе ниже 200-220 СОт 5мин до 20 мин. |

Во время приема солнечных ванн необходимо защитить голову от прямых солнечных лучей. Солнечные ванны лучше принимать в движении - ходьбе, играх, гребле и т.д. После приема солнечной ванны рекомендуется выкупаться или принять душ и перейти в тень.

При этом необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, проводить постоянный контроль за его самочувствием (сильное покраснение кожи, обильное потоотделение требуют немедленного прекращения приема солнечной ванны).

Показателем эффективности солнечных ванн служит самочувствие ребенка.

Оптимальное время для приема солнечных ванн - утренние часы: в южных регионах - от 7 до 10-11ч, в средней полосе - от 8 до 12ч, в северных - от 9 до 13 ч. для адаптации организма к солнечным лучам целесообразно первые 2-3 дня находится в тени в обнаженном виде. После этого можно принимать солнечные ванны.

Таблица №7

**Комплекс закаливающих процедур в осенний период**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Закаливающие факторы | Дозировка и температура | Возраст школьный |
| Воздушные ванны | Температура воздухаПродолжительность | От 200-180С до 160-140С10-45 мин |
| Прогулки и игры на воздухе | Продолжительность | 3-3,5 часа |
| Сон на воздухе (на веранде) | Продолжительность | От 1ч до 2,5 часа |
| Обтирание водой | Температура водыТемпература окружающ.воздухаПродолжительность | От 320-300С до 160-140С180-220Сот 30 до 80 сек. |
| Обливание | Температура водыТемпература окружающ.воздухаПродолжительность | От 280-26С до 160-140С180-220Сот 15 до 20 сек. |
| Обливание ног | Температура водыПродолжительность | От 280С до 120СОт 5 сек до 15 сек. |

Длительность солнечных ванн: первой ванны — 5 мин, второй — 10, третьей — 15 мин и т.д. Общая продолжительность сол­нечной ванны — не более 1 ч. Для ослаб­ленных детей это время сокращается.

Соблюдение указанных правил важно потому, что злоупотребление солнечными ваннами может вызвать серьезные нару­шения в организме — солнечный и тепло­вой удары, ожоги, расстройства ЦНС (на­рушение сна, возбудимость и т.п.).
Противопоказания для приема солнеч­ных ванн: повышение температуры тела, катар верхних дыхательных путей, острое воспаление легких, обострение заболева­ний почек, пороки сердца и др.
В осенне-зимнее время года возможно применение ультрафиолетового облуче­ния в соляриях или в домашних условиях от кварцевых ламп. Детям, склонным к простудным заболеваниям, полезны кварцевание стоп и прием аскорбиновой ки­слоты.
Противопоказанием к приему солнеч­ных ванн (или УФО) для взрослых явля­ются: мастопатия, миома матки, гиперто­ническая болезнь II—III ст., перенесен­ный инфаркт миокарда и различные онко­логические заболевания.
***Воздушные ванны*** принимают при тем­пературе воздуха не ниже 16°—18°С, вна­чале в течение 5—10 мин, затем к 25-й ми­нуте доводят ее до 12°С. Воздушное зака­ливание необходимо сочетать с физиче­скими упражнениями, играми и пр. При применении воздушных ванн надо соблю­дать определенные правила:
-воздушные ванны принимают за час до обеда или через 1,5 ч после;
-воздушные ванны можно принимать практически в любое время;
-воздушные ванны рекомендуется соче­тать с ходьбой, работой на пришкольном участке, подвижными играми и т.п.;
-место приема ванн должно быть защи­щено от резкого ветра;
-в день принимать не более одной воз­душной ванны;
-во время процедуры необходим кон­троль за самочувствием школьников.
Весной и летом рекомендуется пребы­вание детей на воздухе полуобнаженными (в трусиках), а в теплую солнечную погоду — босиком.
***Водные процедуры*** — более интенсив­ные закаливающие средства. Главным фактором закаливания здесь является тем­пература воды. Начинать закаливание во­дой следует летом или осенью. Лучше про­водить закаливание утром после сна и ут­ренней зарядки (гимнастики) или кросса. Температура воздуха должна составлять 17°—20°С, а воды — 33°—34°С. Затем тем­пературу воды снижают каждые 3—4 дня на 1 градус. Во время процедур не должно быть никаких неприятных ощущений и озноба. Ниже приводятся наиболее дос­тупные и распространенные методы зака­ливания водой.
Закаливание носоглотки — по­лоскание горла прохладной, а затем холодной водой. При холодной погоде сле­дует дышать носом, это исключает охлаж­дение миндалин и горла. Воздух, проходя через носоглотку, согревается.
***Обливание стоп*** производят из лейки или кувшина. Температура воды — 28°—27°С, через каждые 10 дней ее снижа­ют на 1—2 градуса, но не менее чем до 10°С. Затем ноги вытирают досуха. Обычно эту процедуру проводят вечером перед сном.
***Ножные ванны***. Ноги погружают в ведро или таз с водой. Начальная темпера­тура— 30°—28°С, конечная — 15—13°С. Через каждые 10 дней ее понижают на 1—2 граду­са. Длительность первых ножных ванн — не более 1 мин, а в конце до 5 мин. После ван­ны ноги досуха вытирают и растирают.
Контрастные ножные ванны. Берется два ведра или таза. В одно ведро (таз) наливают горячую (температура 38—42°С), а в другое — холодную (30—32°С) воду. Сперва ноги погружают на 1,5—2 мин в горячую воду, затем на 5—10с — в холодную. Такую смену производят 4—5 раз. Через каждые 10 дней температуру хо­лодной воды снижают на 1—2 градуса и к концу курса доводят до 15—12°С.
***Хождение босиком*** — один из древнейших приемов закаливания. Рекомендуется летом и осенью. Продолжи­тельность хождения зависит от температу­ры земли (можно ходить по росе, вдоль бе­рега реки или моря). В домашних услови­ях ходят по коврику, предварительно смо­ченному холодной водой. Полезно также хождение босиком по снегу после посеще­ния сауны (бани), с последующим посе­щением парилки и прогреванием ног (в таз налить горячую воду и опустить в нее ноги на 1—2 мин).
***Обтирание*** — начальный этап зака­ливания водой. Для этого используют мяг­кую рукавицу или махровое полотенце, смоченное в холодной воде. Последова­тельность обтирания: руки, ноги, грудь, живот, спина. Направление движений — от периферии к центру, по ходу сосуди­сто-нервного пучка.
Температура воды снижается каждые 10 дней на 1—2 градуса. Для младших школьников начальная температура зи­мой 32—30°С, летом — 28—26°С, конечная температура, соответственно, — 22°—20°С и 18°—16°С. Для школьников среднего и старшего возрастов зимой она должна быть 30°—28°С, летом — 26—24°С, конеч­ная температура, соответственно, 18°—1б°С и 16°—14°С. Обтирание рекомендует­ся совершать утром после зарядки, с по­следующим растиранием всего тела сухим махровым полотенцем. Температура воздуха— 15°—16°С.
***Обливание туловища*** — следую­щий этап закаливания. Начинают с воды комнатной температуры, снижая ее посте­пенно до 20°—18°С. Обливание произво­дят из кувшина или лейки. Голову обли­вать не рекомендуется. Начальная темпе­ратура воды для младших школьников зи­мой не должна быть ниже 30°С, летом — не ниже 28°С, конечная, соответствен­но, — 20°С и 18°С. Снижение должно про­исходить постепенно через каждые 10 дней. Для школьников средних и старших классов температура воды зимой — 28°С, летом — 24°С, конечная, соответствен­но, - 18°С и 1б°С.
После обливания надо насухо вытереть тело махровым полотенцем.
***Купание в открытых водое­мах*** — один из лучших и мощных спосо­бов закаливания (море, река, озеро, пруд). При проведении закаливающей процеду­ры необходимо обеспечить безопасность детей и соблюдать ряд правил:
-купаться надо не позже чем за 1 ч до еды или через 1—1,5 ч после;
-в воде надо активно двигаться (плавать, выполнять какие-нибудь упражнения);
-не входить в воду потным, разгорячен­ным или в нездоровом состоянии;
-температура воды должна быть — 20°—22°С и воздуха — не ниже 24°С.
После купания тело обтирается досуха махровым полотенцем, если появилась «гусиная кожа», то тело надо растереть по­лотенцем и надеть сухое теплое белье.
Продолжительность купания опреде­ляют по температуре воды и воздуха. Чем ниже температура воды, тем меньше сле­дует находиться в воде.
Растирание снегом или купа­ние в холодной воде (моржевание). Ходьба по снегу и растирание сне­гом при посещении бани (сауны) возмож­но лишь для закаленных детей. Моржевание для детей и подростков — нежелатель­ная процедура, так как у них еще несовер­шенна система терморегуляции, и воздей­ствие низкой (моржевание) или высокой (сауна) температуры приводит к различ­ным заболеваниям (почек, легких, эндок­ринных желез и др.).

Таким образом, задача школы состоит не только в том, чтобы сохранить здоровье учащихся на период обучения, но и в том, чтобы подготовить их к дальнейшей успешной жизни, не достижимой без достаточного уровня здоровья. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место среди ценностей человека в нашей стране. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально,духовно, но и физически. Если раньше говорили: «Здоровом теле-здоровый дух», то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного, не может быть здорового.

Использованная литература:

1.Агаджанова С. Н. Закаливание организма дошкольника; Детство-Пресс - Москва, 2011.

2.Баранова С. В. Укрепление организма; Еди. Мазнев Н. И. Все о здоровье ребенка. Оздоровление, закаливание лечение; Рипол Классик - Москва, 2007.

3.Бурцев Николай Правильное закаливание детей от рождения до школы; Феникс - Москва, 2013.
4.Гаврилова А. С., Шанина С. А. Очищение организма; Вече - Москва, 2009.
5.Голубева Л. Г., Прилепина И. А. Закаливание дошкольника; Просвещение - Москва, 2007.
6.Малахов Г. П. Закаливание и водолечение; Комплект - Москва, 1997.

Министерство образования и науки Республики Саха (Якутия)

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа №35 ГО «г. Якутск»

**Доклад** на тему:

**«Закаливание детей младшего школьного возраста»**

**Выполнила:** учитель начальных классов

Николаева Лилия Геннадиевна

Якутск, 2018 год