

## **Формирование навыков здорового образа жизни детей**

Учебная программа дошкольного образования формирование навыков здорового образа жизни детей предлагает осуществлять путем создания условий психологического комфорта и эколого-гигиенических условий в дошкольном учреждении, организации правильного распорядка дня и оптимального двигательного режима, закаливания организма ребенка.

Психологический комфорт – первый инструмент в оркестре здоровья человека. Для детского здоровья это положение является едва ли не самым значимым. Понятие психологического комфорта трактуется как совокупность благоприятных социально-педагогических условий для нормального протекания, формирования и развития психофизиологических процессов организма. Основой психологического комфорта является физиологическое состояние организма ребенка. Удовлетворение биологических жизненно важных потребностей (питание, сон, движения, деятельность) необходимо для его роста и развития. Нужна комфортность быта в дошкольном учреждении. Удобные шкафчик для одежды, уютная обстановка, хорошие условия для туалета, внимание к нуждам каждого. Это снимает излишнее напряжение, успокаивает, способствует установлению доверительных отношений ребенка со взрослым.

Важным условием психологического комфорта служит благоприятный психологический климат в семье и в дошкольном учреждении. Есть немало средств, с помощью которых можно положительно влиять на самочувствие и настроение детей. Необходимо понимать ребенка в разных условиях, при разной деятельности; уметь диагностировать: настроение (жизнерадостное, неустойчивое, подавленное), самочувствие (бодрое, временная слабость при естественном утомлении, постоянная вялость), утомляемость (естественная, повышенная, постоянная). Вдумчивый педагог умеет установить с детьми доверительные отношения, найти оптимальный способ своего поведения. Полезно всегда помнить, что раздражительность и нетерпимость по отношению к детям, авторитарность не только вредят им, но и становятся причиной собственного психологического дискомфорта педагога, могут привести к

истощению его нервной системы. Конструируя свое общение с детьми, педагог должен отказаться от слов «быстрее», «поторопись», «сколько раз можно повторять» и других словесных педагогических штампов.

Одним из критериев психологического благополучия считается адекватное поведение ребенка, которое характеризуется его активностью (коммуникативной, двигательной, речевой и т.д.). Если ребенок не хочет идти в детский сад, с трудом расстается с родителями, малоподвижен, часто грустит, капризничает, плачет, ссорится со сверстниками, не проявляет активности в период бодрствования, значит, психологический дискомфорт уже имеет место и нужно срочно принимать меры по его устранению. Воспитатель должен уметь поднять настроение ребенка, взаимодействуя с ним: загрустил – развеселить, расшалился – переключить на интересное дело; ссорится со сверстником – найти пути примирения, что-то не получается – помочь, создав ребенку радость и удовлетворение от выполненной работы. Надо находить возможность побыть в течение дня «наедине» с каждым из детей: улыбнуться только ему, похвалить, глядя в глаза, вселить веру («я знаю, что у тебя получится»).

Важно знать, что состояние дискомфорта ведет к заболеваниям или уже свидетельствует об их начале.

Эколого-гигиенические условия дошкольного учреждения во многом определяются составом воздуха. Одной из причин «тяжелого» воздуха в помещении является перенасыщенность его углекислым газом всего в 0,03% от нормы. Загрязняют воздух также болезнетворные бактерии и вредные химические вещества. Специальными исследованиями установлено, что в непроветриваемых помещениях концентрация их может превышать в десятки раз воздух улиц самых грязных городов. В групповой комнате детского сада такие скопления могут быть значительными. Не менее существенное значение имеет влажность воздуха (в пределах 30-60%). Установлено, при излишне сухом воздухе в помещении (что характерно для жилья с центральным отоплением), начинается пересыхание слизистых оболочек дыхательных путей, провоцирующее ОРЗ у детей. Для создания комфортного микроклимата в

помещении необходимо также обеспечить легкое движение воздуха. Субъективно человеком оно не ощущается, но оказывает положительное влияние: улучшается терморегуляция, а, значит, и самочувствие. Воздушный комфорт определяется также наличием отрицательно заряженных частиц (ионов) – так называемых витаминов воздуха, оказывающих стимулирующее и лечебное воздействие на организм. Очищение и увлажнение воздуха, насыщение его отрицательно заряженными ионами обеспечивается, в основном, за счет сквозного проветривания (в холодное время для этого достаточно 7-10 мин). Установлено, что при сквозном проветривании содержание углекислого газа снижается на 76%, одновременно уменьшается и бактериальная загрязненность воздуха. Поэтому жестким правилом гигиены в дошкольных учреждениях должно быть сквозное проветривание перед приходом детей утром, а также еще несколько раз в день (во время прогулок, перед занятиями физическими упражнениями, вечером после ухода детей домой). Природными очистителями воздуха в помещении являются комнатные растения. Лимонное дерево, туя, алоэ, герань, роза, бегония, плющ, аспарагус и другие оказывают губительное действие на бактерии. Хлорофитум, аспидистра, сциндаптус, фикус успешно отфильтровывают из воздуха ядовитые вещества. Циперус и папоротники увлажняют воздух. Все без исключения комнатные растения полезны как источник кислорода и влаги. Известно, например, что при нормальной комнатной температуре 10 растений за 10 часов «работы» в помещении 30 кв.м повышают влажность воздуха на 20% и поглощают примерно 1/6 содержащегося в нем углекислого газа, а это весьма ощутимо для человека. Живые растения в помещении выполняют не только роль санитаров, но и положительно воздействуют на органы чувств. Даже простое созерцание зеленых и ярко цветущих растений повышает защитные силы организма, способствует психологическому комфорту. Не зря специалисты называют одной из причин повышения заболеваемости людей в наше время обеднение природной среды. Поэтому ошибочно рассматривать комнатные растения только как объект для наблюдения и труда детей в зависимости от возраста.

Именно экологический принцип должен лежать в основе подбора растений для озеленения групповых помещений и участка детского сада. Обеспечить экологическую среду за пределами помещения сложнее, однако и здесь можно многое сделать. Например, участок детского сада вполне может быть превращен в экологический «мини-оазис». Для этого в обязательном порядке предусматривается зеленая изгородь вокруг забора из специально подобранных деревьев и кустарников, особенно со стороны проезжей части улицы. Наиболее активными санитарами выступают клен, липа, вяз, каштан, рябина. С их помощью концентрацию в воздухе окиси углерода, например, удастся снизить на 10-30%, окиси азота – на 15-35%. Имеются данные, что один гектар можжевельника выделяет в сутки около 30 кг фитонцидов, способных очистить от болезнетворных микроорганизмов воздушное пространство среднего города. Хорошо на участке иметь «уголок леса». Под пологом зеленых насаждений создается особый микроклимат, где в среднем вдвое больше, чем на открытой местности, содержится отрицательно заряженных ионов, отсутствует пыль. Наличие воды в зеленой зоне способствует ионизации воздуха. В теплое время года во время прогулки на участке следует размещать различные емкости с водой для игры. Еще лучше, если будет оборудован хотя бы один фонтан самого простого устройства (на основе шланга с разбрызгивателем воды), плескательный бассейн. По периметру участка, а также между групповыми площадками оборудуется «тропа здоровья». Она представляет собой тенистую аллею из деревьев-санитаров, на которой размещаются горки, канавки, физкультурное оборудование. Здесь же высеваются лекарственные травы, с которыми знакомят детей (подорожник, тысячелистник, клевер и др.). Тропа здоровья – это и увлекательное путешествие в природу, и место для упражнения в различных видах движений. Для игр на участке организуется «природная среда»: искусственный ручей (бетонированный желоб, по которому в нужный момент можно пустить воду из водопровода, талую воду весной); чистый речной песок в песочнице; ландшафт из песка, камней разной величины, формы и цвета; замысловато переплетенных корней деревьев; «дары природы» – шишки,

желуди, каштаны, газоны из трав и цветов. При проведении прогулок с детьми за пределы участка выбираются места, отвечающие эколого-гигиеническим требованиям. Администрации дошкольного учреждения следует получить от соответствующих городских служб сведения об экологическом окружении микрорайона. Солнце, земля, вода могут щедро одарить ребенка здоровьем, если научить его с благодарностью принимать этот дар:

- больше времени проводить в естественной среде – на воздухе;
- чаще ходить босиком по земле, подставлять свое тело лучам солнца и свежему воздуху, использовать любую возможность, чтобы походить по воде;
- знать и выполнять специальные упражнения на природе, которые развивают и укрепляют зрение, слух, обоняние: чаще смотреть в сине-зеленую даль; слушать звуки леса, воды (игры «Послушаем тишину», «Какие это запахи», «Что слышно»); радоваться ощущениям от прикосновений к теплему сыпучему песку, влажной земле, холодному снегу;
- больше двигаться, используя все разнообразие способов движения в естественной природной среде: пройти по поваленному дереву, по жердочке через ручей, сбегать с горки; подпрыгнув, прикоснуться к ветке дерева, бросить в воду камешек так, чтобы он оставил след.

Игры на природе и с природным материалом помогают обеспечить психологический комфорт, способствуют развитию органов чувств, закаливанию организма. Поэтому тесное общение с природой рассматривается в педагогической технологии как источник здоровья, полноценного физического и общего развития детей.

Распорядок дня в дошкольном учреждении должен иметь общие временные ориентиры, отвечать индивидуальным особенностям детей, быть удобным для родителей и воспитателей. Недопустимо превращать распорядок дня в самоцель. Следует обеспечить его гибкость, учитывая сезон, погоду, особенности деятельности детей, сложившиеся традиции в отдельных семьях.

Назначение и содержание основных компонентов распорядка дня представлено в таблице 1.

Таблица 1 - распорядок дня в дошкольном учреждении

Компоненты	Основное назначение и содержание	ДА (мин)
1. Прием, игры	Обмен информацией с родителями о психофизическом состоянии детей; вхождение ребенка в ритм дня детского сада; общение и игры; самостоятельная двигательная деятельность	20 – 25
2. Утренняя гимнастика	Повышение эмоционального тонуса за счет «мышечной радости»; снятие психологического напряжения от расставания с родителями; настрой на предстоящий день в детском саду	5 – 7
3. Подготовка к завтраку, завтрак	Сообщение знаний, упражнение в умениях и навыках, связанных с формированием культуры умывания, еды, поведения за столом; «мини-занятия» по гигиене	5 – 7
4. Игры, подготовка к занятиям	Активный отдых перед занятиями умственного характера; самостоятельная двигательная деятельность; настрой на занятие	20 – 25
5. Занятия: индивидуальные, подгруппами, со всей группой	Приобретение элементарных эталонных умений в различных видах деятельности (двигательной, речевой и т.д.); развитие внимания, памяти и др. психических процессов, а также игровых умений; общение в специально организованных условиях	3 – 20
6. Подготовка к прогулке	Тренировка навыков самообслуживания (одевание); упражнение в речи (овладение понятиями «одежда, обувь»), взаимопомощи; психологический настрой на предстоящую прогулку	10 – 12
7. Прогулка	Удовлетворение потребности в движении, в физических нагрузках; элементы трудовой, самостоятельная игровая, двигательная деятельность; индивидуальная работа; организованные п/игры и физические упражнения	70 – 85
8.	«Мини-занятие» по навыкам самообслуживания	

Возвращение с прогулки	и запоминания соответствующих слов, понятий; воспитание бережного отношения к одежде; приучение к порядку; приобщение к взаимопомощи	8 – 14
9. Умывание, обед	Упражнение в навыках культуры умывания, еды; овладение правилами поведения (в том числе речевого) за столом	7 – 10
10. Подготовка ко сну, сон	Восстановительный отдых; обеспечение «качества сна»	5 – 7
11. Постепенный подъем, закаливающие процедуры	Обеспечение физиологически обоснованного перехода от сна к бодрствованию; формирование потребности к закаливающим процедурам; самостоятельная двигательная деятельность и игры; индивидуальная и дифференцированная работа;	20 – 22
12. Умывание, полдник	То же, что и завтрак, обед	5 – 7
13. Игры, самостоятельная деятельность	Игры-занятия с детьми (индивидуальные и с подгруппами); поддержание эмоционального тонуса (дети ждут прихода родителей) за счет внесения элементов новизны в физкультурно-игровую среду	20 – 25
14. Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	То же, что и на первой прогулке	70 – 85
15. Ужин	То же, что и завтрак, обед	5 – 7
16. Самостоятельные игры, уход детей домой	Теплое расставание с каждым из детей; вызвать желание идти в детский сад завтра (создать «доминанту радости»); индивидуальная работа; обмен информацией с родителями	10 – 12

Человеческий организм работает в определенной системе на основе индивидуальных биоритмов. В результате исследований установлено

физиологически целесообразное время для активной деятельности и отдыха человека; научно обоснованы продолжительность интервалов между приемами пищи для лучшего пищеварения; определены возрастные и индивидуальные нормы сна. Однако распорядок дня в детском саду должен строиться не только на основе общих физиологических закономерностей работы организма с учетом возраста детей и индивидуальных особенностей, но и включать образовательное содержание, нести воспитательный потенциал. Поэтому следует обращать особое внимание на качество режимных моментов, связав его, во-первых, с удовлетворением основных физиологических потребностей организма ребенка (в движении, пище, сне, активном бодрствовании), во-вторых, с приобретением необходимых знаний в области культуры здоровья, в-третьих, с овладением навыками здорового поведения.

Режим дня начинается с научно обоснованного соотношения периодов бодрствования и сна. Качество сна и активность бодрствования находятся в тесном взаимодействии. Сон как режимный момент может считаться качественным, если ребенок быстро заснул, спал спокойно, проснулся сам с хорошим настроением. Такие требования к организации сна не случайны. Для дошкольника полноценный сон – один из главных источников здоровья и развития. Систематическое недосыпание болезненно отражается на состоянии всего организма, снижается память, внимание, умственная и физическая активность; ребенок становится капризным, раздражительным, неуравновешенным; может замедлиться его рост. Суточная норма сна для детей младшего дошкольного возраста составляет 11,5-12 час, старших – 10,5 – 11, в том числе дневного сна – 2-2,5 час. Однако потребность в сне у человека индивидуальна, и проявляться она может уже в четырехлетнем возрасте. Чтобы ее определить рекомендуется следующее. В течение нескольких дней (праздничные дни, каникулы) в семье необходимо создавать условия для спокойного сна ребенка, укладывать его спать нужно в обычное время, не будить утром, способствовать дневному сну. Общую продолжительность сна нужно разделить на количество наблюдаемых суток. Средний показатель и

будет той нормой, которая должна быть обеспечена ребенку. Но как быть, если ребенок днем не может заснуть (такое наблюдается достаточно часто). Иногда это становится причиной дискомфорта ребенка и нежелания идти в детский сад. Как правило, дети плохо спят, если не были на воздухе, мало двигались и не получили необходимых физических нагрузок. Чтобы ребенок хорошо засыпал, надо выработать у него стереотип поведения, постоянный, повторяемый изо дня в день ритуал подготовки ко сну: в группе тишина (взрослые и дети разговаривают шепотом), в спальне свежий воздух, окна закрыты легкими, рассеивающими свет шторами, играет тихая приятная музыка. Заключительным аккордом становится колыбельная песня либо любимая сказка, которую рассказывает воспитатель. С кем-то из детей достаточно посидеть рядом, а кого-то из малышей приходится подержать на руках. Надо убедить ребенка отдохнуть – полежать спокойно с закрытыми глазами, вспомнить о чем-то хорошем. Если ребенок все-таки не засыпает, при этом режим сна в семье соблюдается, недопустимо заставлять его оставаться в постели до подъема всех детей. Одновременно надо дать ребенку возможность освоить правила поведения в этой ситуации: спокойно заниматься (рисовать, рассматривать книги, играть с мозаикой), не мешая другим спать.

Учитывая индивидуальные потребности детей в продолжительности сна, следует кого-то уложить раньше или позднее, кому-то разрешить подольше поспать. Если ребенок выспался, он не должен лежать в постели и ждать, когда проснутся остальные. Иногда необходимо дать дополнительную возможность отдельным детям отдохнуть – полежать в своей кровати. Особенно важно соблюдение этого правила в первые недели посещения детьми дошкольного учреждения, а также тем, кто систематически не досыпает дома.

Для периода бодрствования также существуют свои правила: обеспечивается смена активных и более спокойных видов деятельности, умственные нагрузки чередуются с физическими. Двигательная активность в течение дня должна быть разной продолжительности и интенсивности.

Роль прогулки для здоровья настолько велика, что ее по праву называют оздоровительной. В это понятие вкладывается, прежде всего, то, что – это мощная закаливающая процедура: ребенок дышит свежим воздухом, в котором много «ионов» – отрицательно заряженных частиц, благотворно влияющих на самочувствие. Свет и солнечные лучи способствуют образованию в организме витамина «Д», необходимого для укрепления костного аппарата. Прогулка – важнейший компонент двигательного режима, обеспечивающий удовлетворение биологической потребности в движении. Движения и физические нагрузки на воздухе, так необходимые для роста и развития ребенка, вносят в «копилку» детского здоровья особую лепту. Нигде больше ребенок не чувствует себя так свободно и раскованно, как на прогулке: можно покричать, подурачиться, выплеснуть отрицательную энергию, поиграть в любимые подвижные игры. Прогулка – ничем незаменимое комплексное оздоровительное и оздоравливающее средство.

Для эффективного воздействия на здоровье детей каждая прогулка должна тщательно готовиться:

- одевание на прогулку проводится так, чтобы дети не перегрелись и не вспотели;

- одежда должна отвечать погодным условиям, быть легкой, удобной. Постепенное облегчение одежды в зимне-весенний период надо начинать с головного убора, варежек, замены зимнего пальто; в последнюю очередь меняется обувь;

- воспитателю необходимо знать внешние признаки, сигнализирующие о тепловом дискомфорте ребенка, и принимать незамедлительные меры. Мерзнувшем предложить интенсивно подвигаться: попрыгать, пробежаться; сделать круговые движения руками, ногами. Вспотевший ребенок (о чем свидетельствует испарина на носу и на лбу, влажная шея) отправляется в помещение, где помощник воспитателя переодевает его в сухое белье, предлагает отдохнуть, а затем снова отправляет на улицу. Эта процедура

обязательна, особенно для детей часто болеющих, т.к. перегрев для них - одна из главных причин рецидивов болезни;

- обеспечить оптимальную двигательную активность детей на прогулке, чередование физических нагрузок; для предупреждения переутомления предусмотреть разнообразие движений, форм и видов детской деятельности, игрушек, пособий. Самые интенсивные физические нагрузки выносятся: летом на начало прогулки, пока нет жары, зимой – на конец, перед уходом в помещение.

Таким образом, качество прогулки – это содержательная разнообразная деятельность детей, достаточная двигательная активность (60-70%), оптимальная физическая нагрузка (достигается соотношением организованной и самостоятельной форм физического воспитания, чередованием видов и интенсивности деятельности), положительное эмоциональное состояние (активное уравновешенное поведение), тепловой комфорт (ребенок не перегревается и не мерзнет).

Качество режимных моментов, связанных с приемом пищи, определяется хорошим аппетитом детей, который в определенной степени зависит от качества пищи, гигиенического обслуживания, культуры сервировки стола. Достаточная двигательная активность детей, оптимальные физические нагрузки, психологический комфорт также являются надежными спутниками аппетита. Здоровый ребенок обычно ест с удовольствием любые блюда. Дети ослабленные, малоподвижные, с низким уровнем физического развития имеют плохой аппетит, капризничают во время еды, долго сидят за столом. Отдельные дети имеют «неуемный» аппетит, который может быть связан с ожирением, эндокринным заболеванием, с тем, что желудок растянут систематическим потреблением чрезмерного количества пищи. Воспитателю следует хорошо знать и диетические предпочтения, и нелюбимые блюда, и особенности аппетита отдельных детей. Больше внимание уделяется тем, кто имеет плохой или чрезмерный аппетит. Такт, терпение, знание некоторых психологических приемов помогут воспитателю найти оптимальный выход. Так, если ребенок

отказывается от еды, убедить его съесть «совсем немного», положив обычную порцию на большую тарелку (создается иллюзия уменьшенной порции). Тучным детям для снижения аппетита перед едой можно предложить конфету, сок. Нельзя торопить детей во время еды.

Каждому ребенку в течение всего дня необходимо обеспечить высокий уровень условий и культуры гигиенического обслуживания. Не допускается ни малейшей небрежности, неприветливого тона и спешки. Следует создавать определенные традиции проведения режимных моментов, когда в деятельность взрослых и детей во время бодрствования, питания, прогулки и т.д. включаются специфические требования. Обязательным является постепенный переход от одной деятельности к другой, так, чтобы каждая способствовала успешному протеканию последующей. Полезно включение игровых приемов в процесс одевания на прогулку, использование специальной атрибутики (колокольчик, волшебная палочка, сказочный сундучок, веселый Петрушка) для организационных моментов, совместная расстановка оборудования перед физкультурным занятием и пр.

Таким образом, каждый режимный момент для воспитателя – это временной ориентир к постепенной смене деятельности детей. Одновременно это и система своеобразных оздоровительных и образовательных «занятий» с детьми, к каждому из которых необходимо специально отобрать программный материал с постепенным усложнением, продумать информационные приемы, обеспечить заинтересованность и активность каждого ребенка. В результате механического повторения правильно организованных гигиенических процедур вырабатывается динамический стереотип «здорового» поведения. Постепенно на его основе приобретаются соответствующие знания, и формируется осознанное отношение к собственному здоровью, «настрой» на здоровье. Поэтому все правила здорового образа жизни должны входить в сознание маленького ребенка как естественные, приятные и обязательные. Именно система строго определенных правил и действий, принятие ребенком их

обязательности на эмоциональном и физиологическом уровне, а не «словесное обучение» обеспечивают успех формирования навыков здоровья у детей.

Двигательный режим в дошкольном учреждении представляет собой рациональное сочетание различных видов, форм и содержания двигательной активности ребенка. Общие требования к построению двигательного режима: продолжительность ДА в течение суток должна составлять не менее 60% общего времени бодрствования в группах раннего и младшего дошкольного возраста и 50% – старшего дошкольного возраста; содержанием двигательного режима является деятельность, разнообразная по формам (самостоятельная, организованная) и видам (двигательная, игровая, учебная), а также составу движений и физических упражнений, что является профилактикой перегрузок и утомления детей; периоды высокой ДА чередуются с отдыхом и малоподвижными видами деятельности; каждый ребенок должен иметь возможность двигаться по своему желанию в любое время дня. Двигательные нагрузки должны отвечать индивидуальным возможностям ребенка и носить в течение дня волнообразный характер. Самые высокие приходятся на время первой прогулки (с 10 до 12 час.). Кроме этого в распорядке дня обязательны и другие периоды умеренной и целесообразной двигательной деятельности детей – это время до завтрака и перед занятием, особенно если оно умственного характера. С особой осторожностью следует подходить к физическим нагрузкам непосредственно после дневного сна. Целесообразнее предоставить детям возможность двигаться самостоятельно, создав условия для движений.

Процентное соотношение организованной и самостоятельной форм деятельности разное в группах раннего, младшего и старшего дошкольного возраста, однако, самостоятельные движения детей всех возрастов должны составлять не менее 2/3 объема их общей ДА. Это можно объяснить тем, что потребность детей в движении наиболее полно реализуется в самостоятельной деятельности. Она составляет наибольший бюджет времени в режиме дня, является наименее утомительной из всех форм двигательной активности и содействует индивидуализации двигательного режима. Кроме того, именно в

самостоятельной деятельности ребенок в наибольшей степени проявляет свои двигательные умения, переносит их в творческую игру, учится регулировать двигательное поведение. Количество и продолжительность организованных физкультурных мероприятий в двигательном режиме зависит от возрастной группы, физического состояния детей, специфики образовательного процесса в дошкольном учреждении. Необходимо индивидуализировать физические нагрузки, учитывая интересы и возможности детей.

Закаливание является важным средством укрепления здоровья при условии, что оно органично включено в комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий и представляет собой определенную систему, реальную для исполнения и отвечающую индивидуальным особенностям здоровья и развития детей.

В последние годы спектр методов закаливания значительно расширен, но выбор их для конкретных ситуаций затруднен некоторыми причинами. Закаливающие процедуры должны подбираться с учетом индивидуальных особенностей детей, но вопрос о том, как определить индивидуальную дозу закаливания, остается практически нерешенным. Очень часто проблема решается эмпирически, на основе собственного опыта педагога, выбирающего методы закаливания. Исследователи считают, что в практике работы дошкольного учреждения могут быть использованы следующие методы закаливания детей.

Метод постепенного снижения температурных воздействий на 1-2 градуса через 2-3 дня (воздушные ванны, различные водные процедуры местного и общего характера: обтирание, обливание, ножные ванны и т.п.). Этот метод долгое время рекомендовался как один из основных методов закаливания. В настоящее время физиологи считают его мало эффективным.

Метод пульсирующего климата заключается в том, что с помощью кондиционера температура воздуха в помещении постепенно повышается от 18° до 26°, затем снижается до исходных величин, что стимулирует работу терморегуляционной системы организма. Метод дает хорошие результаты, но

по определенным причинам в учреждениях возможно использование лишь его элементов.

Метод экстремальных воздействий (обливание холодной водой, бег по снегу босиком, купание в проруби и т.п.) получил свое начало в семейной педагогике и вызвал определенный интерес и распространение. В ДОУ применение этого метода возможно в весьма редких случаях: когда воспитатель теоретически может объяснить процессы, происходящие в организме при холодовых процедурах, сам пользуется продолжительное время этим методом, сумел найти поддержку и помощь родителей при проведении процедур и не боится взять на себя ответственность. При отсутствии хотя бы одного из указанных слагаемых, он не может применяться в ДОУ.

Метод контрастных температур (воздушные ванны, обтирания, обливания местные и общие) на сегодняшний день признан самым эффективным. Однако, в условиях ДОУ он практически невыполним по техническим причинам (сложность в дозировании температуры воздуха, воды; большие физические и временные затраты), поэтому целесообразно рекомендовать его для закаливания ребенка в условиях семьи.

Естественные методы закаливания (облегченная одежда, умывание, прогулки, ходьба босиком и т.д.) многие авторы включают в систему закаливающих мероприятий, но не придают им значительного оздоровительного эффекта. В то же время физиологи утверждают, что слабые процедуры, но часто повторяющиеся в течение дня и систематически выполняемые, оказывают более значительный закаливающий эффект, чем разовые сильные. Поэтому именно естественные методы закаливания, органично включенные в распорядок дня и общую систему ЗОЖ, должны стать основными в ДОУ, т.к. доступны каждому ребенку, независимо от его здоровья, не требуют специального оборудования, временных затрат. Это должна быть продуманная система, построенная на принципах обязательности, систематичности, постепенности, прогрессирования.

Система закаливания может включать:

- ежедневные оздоровительные прогулки продолжительностью 3-4 час;

- многократное умывание в течение дня прохладной (холодной) водой;
- полоскание рта и горла после каждого приема пищи;
- воздушные ванны и ходьбу босиком во время переодеваний, при подготовке ко сну и после него;
- использование элементов пульсирующего климата (наличие колебания температур воздуха).

Естественные методы закаливания могут быть дополнены и другими, не требующими больших усилий (контрастные водные ванны для ног, босохождение в часы самостоятельной деятельности по желанию детей, постепенное приучение к занятиям физкультурой без обуви). Сложные закаливающие процедуры (обливания, контрастные водные и воздушные процедуры) должны проводиться индивидуально с каждым ребенком в специально созданных условиях. А это возможно лишь в домашних условиях. Задача педагогов – убедить родителей в необходимости закаливающих мероприятий для здоровья детей и предложить необходимую информацию и помощь.

Правила, которыми следует руководствоваться при организации закаливания: процедуры закаливания должны быть комплексными; носить систематический характер, не иметь перерывов (за исключением возможной болезни ребенка); учитывать индивидуальные особенности здоровья детей, их возраст; вызывать у ребенка положительные эмоции.