*М.В. Воронцова, В.П. Логиновских*

*МАДОУ детский сад № 50, г. Ревда*

**Приобщение детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни через закаливание**

Единственная красота, которую я знаю, это здоровье, - говорил
Г. Гейне. А. Шопенгауэр утверждал, что девять десятых нашего счастья зависит от здоровья. Только здоровый человек может полноценно развиваться, учиться, работать. Всё богатство мира создаётся трудом здоровых людей. Поэтому здоровье народа является ценнейшим богатством государства и первостепенной задачей в воспитании подрастающего поколения.

Но за здоровье необходимо бороться. Несмотря на серьёзные продвижения науки в области медицины на современном этапе, мы наблюдаем рост заболеваемости и ранней смертности людей, увеличение количества детей с различными отклонениями в физическом и психическом здоровье.

Почему болеют дети? Обычно в болезнях детей родители винят всех: врачей, детский сад, погоду, экологию, бабушек, только не себя. Но статистика болезней гласит: 10 % - по наследству, 20% - врождённые (приобретённые ещё до рождения), 20% - неблагоприятная окружающая среда и 50% - образ жизни [3]. И действительно, тот образ жизни, который мы ведём, не может не разрушать ребёнка: перегревание детей, неправильное кормление (сладким, мучным, жирным). Одни дети страдают ожирением, другие – отсутствием аппетита. Гиподинамия (малоподвижность) – одна из отрицательных последствий поголовной компьютеризации. Дети растут в движении – это их естественное состояние, сдерживание движений вызывает мышечную слабость, нарушение обменных процессов. Из года в год климатические условия региона ухудшаются. А ведь от природы человек обладает колоссальными возможностями приспособления к условиям окружающей среды: не земле нет практически ни одного уголка, где бы не мог адаптироваться и выжить человек. Но эти возможности оказываются частично утраченными под воздействием цивилизации.

Как защитить себя, свой организм? Наблюдения за детьми показывают, что дети с удовольствием принимают здоровый образ жизни. Активность делает их более здоровыми, самостоятельными, уравновешенными. Закаливание холодом расширяет диапазон приспособления человека к окружающей среде. Закалять – значит систематически, многократно, дозировано воздействовать на организм теми факторами, которые часто являются причиной заболеваний. В климатических условиях нашего региона – это в основном холодный воздух и вода. Задача закаливания состоит в том, чтобы развить и укрепить резервные силы организма. Закаливание укрепляет нервную систему человека, поэтому может быть успешно использовано и в коррекционной работе.

Закаливание является неотъемлемым звеном в системе физического воспитания детей, обеспечивая тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно меняющихся условий внешней среды [1]. Только вместе физкультура и закаливание играют важную роль в сохранении и укреплении здоровья людей. Заниматься только физкультурой без закаливания, это одно и то же, что укреплять стены крепости, оставляя ворота открытыми [3, 49].

Сверхзадачей родителей и педагогов является приобщение детей к нормам здорового образа жизни. Если занятия физической культурой продолжаются и в школьный период, то закаливание либо уходит из жизни ребёнка вместе с дошкольным детством, либо остаётся с ним навсегда при условии, если оно стало частью его общей культуры. В то же время в закаливании – большой резерв повышения трудоспособности. Закалённые люди надёжны в труде, в семье, в коллективе.

Закаливание детей уходит в глубину веков. На Руси считалось величайшей добродетелью и совершенно необходимым закаливать тело к холоду и различным непогодам с самого раннего детства. Суровый обычай существовал у кочевников Севера: они выносили маленьких детей обнажёнными и «купали» их в снегу. Когда дети становились на ноги, их в любое время года заставляли выбегать обнажёнными, чтобы «узнать, какая сегодня погода». У жителей древней Москвы было принято купание детей в ледяной воде после жаркой бани. Исследованием вопросов закаливания детей занимался во 2 – й половине прошлого века (1884 г.) профессор Е.А. Покровский. Он писал: «Что касается детей западнорусского селянина, тут уж, надобно заметить, особенно проявляется промысел божий. Летом и зимой они ходят в одном и том же, чуть ли не в одинаковом одеянии. Мы сами видели, как некоторые из них зимою копаются в снегу, точно так же, как летом в песке. Как только весною начинает таять снег, они с наслаждением плещутся уже в лужах, образовавшихся от таяния снега. И ничего, кажется, не вредит им, всё, напротив, как будто полезно…» [3, с. 162]

Знакомство с учением П. Иванова, образом жизни Никитиных, с опытом работы Л.А. Блудовой (г. Луганск) помогли нам разработать и внедрить систему закаливания с применением метода босохождения по снегу в детском саду. Работа по закаливанию проводиться в процессе тесного взаимодействия педагогов, медицинских работников и родителей. Закаливание снегом начинается со старшей группы по желанию ребёнка при отсутствии медицинских противопоказаний и обязательном согласии родителей. Педагоги детского сада нашли взаимопонимание с родителями, убедили в пользе закаливания с применением снега. На сегодняшний день группа закаливающихся детей составляет 36 человек. Среди них есть и дети – инвалиды. Закаливание начинается с водных процедур с применением воды от 30 до 20 градусов и постепенным увеличением холодовых воздействий по мере адаптации ребёнка к холоду. Затем дети переходят непосредственно к процедуре выбегания на снег в облегчённой одежде (головной убор, кофточка, лёгкие штаны). Продолжительность пробежки зависит от опыта закаливания (принцип постепенности), «холодового порога» (принцип индивидуализации), климатических условий. Непосредственно перед каждым выходом на снег дети сначала под руководством взрослого, а затем самостоятельно осуществляют массаж ступней, а после процедуры выбегания учатся тщательно растирать и согревать ноги. Закаливание проводится перед обедом. На протяжении 2 – х лет применения в оздоровительной работе метода закаливания босохождением по снегу мы наблюдаем в поведении детей следующие положительные моменты: снижение возбудимости, быстрое засыпание, глубокий сон, хороший аппетит, повышение внимания и активности в процессе образовательной деятельности. У детей преобладают положительные эмоции во время проведения закаливающих процедур. Данные медицинского мониторинга свидетельствуют об уменьшении количества часто болеющих детей, увеличении индекса здоровья, сокращении длительности заболеваний.

Воспитатели стоят у истоков развития личности ребёнка дошкольного возраста. Именно в этот период на всю жизнь закладываются основы здоровья. Чтобы вырастить здоровых и счастливых детей, нужны любовь, неравнодушие, знания, инициатива, сплочённости и, конечно же, ответственность всего педагогического коллектива за судьбу детей.

Список используемых источников:

1. Закаливание детей дошкольного возраста: Учебное пособие/ сост. Г.М.
2. Золотарёв Ю.Г. Советы Порфирия Иванова. Как научиться жить не болея – СПб.: «Диля», 2001. – 128 с.
3. Колгушкин А.Н. Закаливание. – М.: «РИПОЛ КЛАССИК», 1997. – 352 с.
4. Насыбуллина, Н.О. Кочева, Р.Т. Бабина. – Екатеринбург; Челябинск: УГМА; РИЦ «МЕВ», 2005. – 80 с.
5. Никитина Л.А., Соколов Ж.С., Блудова Л.А. Родителям XXI века (Как воспитать здорового ребёнка). - М.: Знание, - 1998. – 224 с.
6. Никитин Б.П., Никитина Л.А. Резервы здоровья наших детей. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 221 с.