**Содержание**

ВВЕДЕНИЕ

1. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА

2. ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

3. МТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР

4. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАКАЛИВАНИЯ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ЛИТЕРАТУРА

**ВВЕДЕНИЕ**

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 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.

Внедрение в детских садах закалки–тренировки 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.

**1. 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.

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.

Здоровье — это те поступки, которые нужно совершать каждый день, каждый час.

**2. ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ**

В результате применения методов закаливания людьми различного контингента, в том числе и дошкольниками, сложился ряд принципов закаливания, которые позволяют достичь желаемых результатов.

Принцип первый — регулярность. 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 — постепенность. Постепенное увеличение нагрузки, поэтапный переход к более сильным формам закаливания позволяют, пусть медленнее, но зато увереннее достигать желаемого результата.

Принцип третий — интенсивность. 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 — сочетаемость 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 — не растираться 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 — многофакторность 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 — комплексность. 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 положительных 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, исходя из принципов закаливания, в дошкольных и школьных учреждениях предложена система закаливания, которая должна формировать веру (а не стереотип) в здоровый образ жизни.

Предлагаемая 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:

 ходьба босиком и легкий бег по «дорожке здоровья»,

 пульсирующий микроклимат,

 выход на землю или снег в трусиках,

 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. 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.

**3. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР**

Предлагаемая 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:

 воздушные ванны, босохождение и умывание холодной водой,

 обливание холодной водой стоп, голеней, ног от бедер,

 обливание всего тела холодной водой,

 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.

**4. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАКАЛИВАНИЯ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

Важно отметить, что проводя закаливание, следует постоянно помнить об индивидуальном подходе и состоянии здоровья детей. Как уже упоминалось выше, воспитатель группы ведет дневник закаливания, в котором ежедневно отмечается самочувствие ребенка и применяемые моменты закаливания. Если ребенок по какой–либо причине, в том числе и по болезни, пропустил посещение детского сада, то он по возвращении в первое время получает более слабые холодовые нагрузки. И 2–3 дня после болезни с ребенком не проводится интенсивное закаливание.

Закаливание в группе проводит воспитатель, инструктор по физическому воспитанию или закаливанию, помощник воспитателя в присутствии медицинской сестры, которая предварительно оценивает состояние здоровья детей.

Проводится закаливание на хорошем эмоциональном фоне, в игровой форме, с обязательным подбадриванием детей, радуясь вместе с ними победами над собой.

Основную роль в организации закаливания должна взять на себя заведующая дошкольным учреждением. Если руководитель сам занимается закаливанием, верит в его пользу и добро, своим примером и здоровым образом жизни он может увлечь воспитателей и сотрудников детского сада, и, конечно же родителей. В дошкольном учреждении должна царить атмосфера взаимопонимания, доброжелательности, стремления делать одно общее дело, нужное всем, и большим и маленьким.

Радость и восторг вызывает у детей момент, когда любимая воспитательница у них на глазах выливает на себя ведро холодной воды, да еще на улице зимой! У некоторых детей тут же возникает желание делать то же самое. И нет сомнения, что такой яркий пример вызовет у детей желание рассказать об этом родителям, которые, возможно, задумаются о своем образе жизни, а в сознании ребенка будет посеяна крупица нового мышления.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Закаливая тело и дух, здороваясь со всеми людьми, хотя бы мысленно, занимая свое место в природе, не нарушая равновесия в ней, побеждая человеческие пороки, становясь добрым, внимательным, отзывчивым по отношению к людям, человек достигает не только физического, но и нравственного здоровья.

И как важно, чтобы такими людьми были работники дошкольных учреждений, которые формируют базу будущей жизненной позиции подрастающего человека. И если педагоги приняли всем сердцем и душою систему закаливания, они сделали шаг к новому образу мысли и жизни, который поможет обрести истинную радость, счастье, душевный покой. Это они передадут детям, нашему будущему, помогут сохранить наш прекрасный мир.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Глен Доман: "Как сделать ребенка физически совершенным", "Гармоничное развитие ребенка" - М.:1996
2. Праздников В.П.: "Закаливание детей дошкольного возраста" - Ленинград: изд-во "Медицина",1988
3. Пономарев С.А.: "Растите детей здоровыми" - М.: изд-во "Советский спорт", 1989.