Нетрадиционные методы закаливания детей с ОВЗ

Закаливание — один из наиболее эффективных методов повышения сопротивляемости детского организма резким колебаниям температуры воздуха и, что особенно важно, так называемым простудным заболеваниям. Для закаливания используются факторы внешней среды – воздух, вода, солнце. Основной принцип закаливания – постепенное воздействие на организм тренирующих факторов, выработка выносливости к нарастающим по силе и длительности воздействиям.

Вопросы здоровья детей были предметом исследования педагогов прошлого: Я. А. Каменского, Д. Локка, отечественных ученых М. В. Ломоносова, Н. И. Пирогова. В настоящее время проблема ухудшения здоровья населения страны и особенно детей становится национальной, является приоритетным направлением политики государства. Регламентируется и обеспечивается нормативно-правовыми документами: закон РФ *«Об образовании»* (ст. 51, *«О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»*, а также Указом Президента России «Об утверждении основных направлениях государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации».

Дети с ограниченными возможностями часто отличаются повышенной чувствительностью к инфекционным заболеваниям, особенно заболеваниям верхних дыхательных путей. Они хуже, чем их здоровые сверстники, приспосабливаются к изменяющимся условиям внешней среды, прежде всего к температурным и атмосферным изменениям. При перемене погоды, особенно атмосферного давления, самочувствие многих из них ухудшается: они становятся более беспокойными, плаксивыми, раздражительными, жалуются на головные боли, у некоторых из них пропадает аппетит, появляется вялость, сонливость. Поэтому, особенно важное значение имеет укрепление их общего здоровья. Одним из таких способов и является закаливание организма, которое необходимо начинать с самого раннего возраста. Выбор способа закаливания зависит от характера заболевания, возраста и индивидуальных особенностей ребенка.

Нетрадиционных способов закаливания много, но я выбрала наиболее простые, подходящие для наших детей с ограниченными возможностями: пальчиковая гимнастика, простые элементы самомассажа рук, игровой массаж носа, ушей, закаливающее дыхание, ходьба по корригирующим дорожкам, топтание по дорожкам с разной температурой, хождение босиком, сон без маек.

В группе подобран материал по профилактической гимнастике и по адаптированному варианту методик спецзакаливания детей А. Уманской и К. Динейки.

Медики установили, пальцы наделены большим количеством рецепторов, посылающих импульсы в центральную нервную систему человека. А это значит, что через массаж идет оздоровление всего организма в целом. В группе подготовлен материал по пальчиковым играм.

Большое значение имеет для детей дыхательная гимнастика, как один из нетрадиционных методов закаливания ребенка. Правильное дыхание – необходимое условие полноценного физического развития. Используется материал по профилактической гимнастике и по адаптированному варианту методик спецзакаливания детей А. Уманской и К. Динейки.

Массаж точек ушей основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушных раковинах и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Используется также материал по профилактической гимнастике и по адаптированному варианту методик спецзакаливания детей А. Уманской и К. Динейки.

Закаливание следует начинать с самого раннего детства и продолжать в течение всей жизни, видоизменяя формы и методы его применения в зависимости от возраста и здоровья ребенка.