**Закаливание в детском саду.**

 Закаливание - это система спец. тренировки терморегуляционных процессов организма, действие кот направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или прогреванию.

 Закаливание детей дошкольного возраста состоит из системы мероприятий, включающих элементы закаливания в повседневной жизни, которые включены в режимные моменты и спец. мероприятия: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры, правильно организованную прогулку, являются частью физкультурных занятий, физкульминутки, пальчиковые игры, гимнастика после дневного сна, дыхательная гимнастика, точечный массаж. Значит, перед нами стоит очень важная задача: воспитать физически, нравственно и духовно здорового человека.

Цель закаливания – тренировка защитных сил организма, выработка способности быстро приводить работу органов и систем в соответствии с меняющейся внешней средой. Способность организма быстро приспосабливаться к определенным условиям внешней среды вырабатывается многократным воздействием того или иного фактора (тепло, холод и т.д.) и постепенным увеличением дозировки такого воздействия.

В процессе закаливанияв организме ребенка происходят изменения: клетки покровов тела и слизистых, нервные окончания и нервные центры начинают быстрее и целесообразнее реагировать на изменения окружающей среды.

 Основная задача: осуществлять комплексный подход к оздоровлению дошкольника средствами природы с учетом уровня его индивидуального здоровья при активном включении ребенка в процесс его формирования.

 При организации закаливания необходимо соблюдать ряд правил, принципов закаливания для достижения наибольшего эффекта от его проведения.

1. Воздействие на организм раздражающего фактора должно быть постепенным. Этот принцип очень важен, так как детский организм не обладает большой сопротивляемостью и применение сильных раздражителей без предварительной, постепенной подготовки, может привести к отрицательным результатам. Закаливание детей даст наилучший результат, если устанавливается строгая дозировка и постепенное усиление раздражителя. Лучше всего закаливание начинать в теплое время года.
2. Последовательность применения закаливающих процедур. Сначала следует проводить воздушные ванны, а затем можно переходить к водным и солнечным.
3. Необходимо при проведении закаливания соблюдать систематичность. При систематическомзакаливании ответная реакция организма ускоряется и совершенствуется. Привычка к раздражителю образуется лишь в том случае, если этот раздражитель действует непрерывно в течение более или менее продолжительного времени. Если закаливающие процедуры проводить случайно, с перерывами, то организм ребенка не успеет привыкнуть к действию прохладного воздуха, воды, солнечным излучениям, не может закрепить полученные результаты.
4. Должна соблюдаться комплексность проводимых закаливающих мероприятий, тогда организм закаливается всесторонне. Следует сочетать закаливающие мероприятия с двигательной активностью детей. гимнастическими упражнениями, пребыванием на свежем воздухе, соблюдением режима дня…
5. Большое значение при проведении закаливающихпроцедур имеет принцип индивидуальности (возраст ребенка, состояние его здоровья, уровень закаленности, пол).
6. Обязательным условием для проведения закаливающих процедур является положительная эмоциональная реакция на процедуру. Ничего не получится, если ребенок плачет или утомлен предыдущей деятельностью. Важно создать благоприятную обстановку, создать игровую мотивацию в сочетании с музыкой, настроить ребенка на получение удовольствия, на приобретении бодрости и прекрасного самочувствия. Роль взрослого имеет немаловажное значение. Он должен быть примером подражания для достижения главной цели – укрепление здоровья воспитанников.

 Существует ряд противопоказаний, когдазакаливание в детском саду ребенку не рекомендуется, а именно:

* Если еще не прошло 5 дней после заболевания или профилактической прививки;
* Если еще не прошло 2 недель после обострения хронического заболевания;
* Повышенная t у ребенка вечером;
* Страх у ребенка перед закаливанием.

Закаливание мы проводим путем комплексного воздействия природных факторов (солнце, воздух, воды)

Закаливание солнцем

Летом наиболее эффективным мероприятием по закаливанию организма детей является применение солнечных ванн. Оно проводится на освещенном солнцем участке, начинаем с 20 мин. В течение дня может составить 40-50 минут. Лучше всего принимать солнечные ванны рано утром или вечером после 16 часов.

Солнечные лучи оказывают благоприятное влияние на организм только при правильном использовании, в противном случае могут причинить вред. Обязательно голова ребенка должна быть покрыта головным убором, необходимо соблюдение питьевого режима.

Закаливание воздухом.

Наиболее доступное средство закаливания, которое подходит для всех детей. Воздушные ванны способствуют улучшению обмена веществ. повышают аппетит, нормализуют сон. Прием детей в детский сад ежедневно с мая по сентябрь проводится на улице. Утренняя гимнастика также проводится на улице.

Структура проведения закаливающих процедур после сна:

Сон без маек.

Воздушные контрастные ванны.

Гимнастика после сна в кроватях.

Хождение босиком.

Использование «дорожек здоровья» (ребристая доска, массажные коврики и др.)

Хождение босиком относится кнетрадиционным методам закаливания, который является также хорошим средством укрепления свода стопы и ее связок.

*Начинают хождение босиком при t пола не ниже +18 градусов. Вначале это осуществляется в носках в течении 4-5 дней, затем полностью босиком по 3-4 мин, увеличивая ежедневно время процедуры на 1 мин и постепенно доводя ее до 15-20 мин.* Хождение босиком рекомендуется во всех возрастных группах. Дети старших групп проводят босиком утреннюю зарядку (в помещениях, физкультурные занятия, подвижные игры). Детям, которые легко простужаются и часто болеют, рекомендуется первоначально ходить по полу в носках, а уже затем босиком. Следующий этап – хождение босиком по земляному грунту, песку, траве.

Главный смысл хождения босиком заключается в закаливании кожи стоп к влиянию пониженных температур, которое осуществляется главным образом действием низких температур пола, земли.

Закаливание сочетают с играми и упражнениями для профилактики плоскостопия.

Так, в старшей группе применяются: ходьба на носках с различным положением рук, по ребристой доске, палке или толстому шнуру, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, на месте, не отрывая носка от пола; перекаты с носка на пятку стоя на полу или на палке; катание палки и мяча ступней и пальцами ноги вперед- назад: «рисование» простых геометрических фигур путем катания резинового мячика; захват и подьем пальцами ног мелких предметов (палочек, камушков, шишек); игровое упражнение «Если бы ноги стали руками» (условное выполнение ногами функций рук); перешагивание через гимнастические палки, набивные мячи.

Закаливание водой

Вода оказывает возбуждающее действие на нервную систему ребенка. Поэтому выполняют водное закаливание в первой половине дня или после дневного отдыха. Этот эффективный метод включает в себя:

* Полоскание рта холодной водой;
* Растирание тела влажным полотенцем или рукавичкой;
* Ванночка для ног;
* Обливание всего тела, купание.

Хорошо стимулируют иммунную систему занятия в бассейне. И начинаем мы с раннего возраста.

 Естественные природные элементы солнце, воздух и вода, являются главными составляющими в процессе закаливания. Важно помнить, что воздействие должно быть систематическим и с разрешением доктора.