**Закаливание детей младшего дошкольного возраста.**

Мы никогда не найдем путь в страну «Здоровья», если не будем закалять свой организм. Закаливание - прекрасное и доступное средство профилактики заболеваний и укрепления здоровья. Оно является важным звеном в системе физического воспитания детей, обеспечивая тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды. Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма.

В младшей группе мы используем различные традиционные и нетрадиционные формы закаливания: воздушные ванны с упражнениями, солнечные ванны, сон с доступом свежего воздуха, хождение по «дорожкам здоровья»,топтание по мокрой соляной дорожке, умывание прохладной водой, дыхательная гимнастика, различные виды массажа, полоскание рта, закаливание рук(игры с водой).

**3акаливание рук.**

Игры с водой - одна из любимых детских забав и неудивительно, ведь игры с водой полезны не только для развития тактильных ощущений и для мелкой моторики. Вода развивает различные рецепторы, успокаивает, дарит положительные эмоции. А что может быть лучше, чем счастливое лицо ребенка! И уже неважно то, что у вас вокруг лужи.

Рецепторы на руках и ногах одинаковые, но малышам целесообразнее начинать закаливание рук. Закаливание проводится по подгруппам с учетом групп здоровья детей. Начальная температура воды-З7-З6 С° .Постепенно температуру воды снижают на 1 С° каждые 2-З дня, доводя ее до 22 - 20° С. Детей после болезни начинают закалять с начальной температуры.

Предлагаю Вам занятие-игру «Чудесная водичка»( нетрадиционное закаливание рук с использованием игр с водой).

**Закаливание рук с использованием игр с водой.**

**Тема: «Чудесная водичка».**

**Задачи:**

1.Создать условия, положительно влияющие на оздоровление детей и их эмоциональное состояние.

2.Способствовать развитию положительных эмоций у детей, побуждать детей к сотрудничеству во время оздоровительных мероприятий и игр с водой.

3.Стимулировать у детей познавательные процессы и вовлекать их в совместную деятельность.

**Оборудование и материалы:**

надувной бассейн с водой (температура воды по схеме закаливания на данный период),детские игрушки из пластмассы и резины, деревянные детали конструктора, детские леечки, резиновые ложки, кусочки мыла, тематические картинки на магнитной доске.

**Ход занятия:**

Воспитатель в русском- народном костюме):

Шла баба из-за моря,

Несла корзину здоровья,

Тому-сему помаленьку,

А Вике- всю корзиночку!

Boc-ль: Ребятки, сегодня мы с вами пойдем в гости к водичке. А кто знает, , мы пойдем ?(Дети: ручки закалять) Правильно! Пойдемте к нашему бассейну и позовем водичку.

Дети:.3наем, знаем, да-да-да

Где ты прячешься вода!

Выходи, водица,

Мы пришли резвиться! (дети опускают игрушки в воду и играют с водой)

Вос-ль: Ай лады, лады, лады

Не боимся мы воды,

Все мы закаляемся,

Друг другу улыбаемся(давайте улыбнемся друг другу)

Вос-ль: Ребятки ,давайте возьмем в ручки красивые леечки и польем на ладошки.

Лейся на ладошку

Понемножку.

Лейся, лейся , посмелей

3акаляйся веселей!

Посмотрите кто у нас здесь плавает в водичкеl(Ответы детей) Вос-ль: Правильно ребятки! И рыбки ,и утята, и лягушата.

Вос-ль:

Буль, буль-буль карасики.

Руки моем в тазике,

Рядом лягушата,

Рыбки и утята

Вос-ль:.Возьмем мы в руки ложки( детям раздают резиновые ложки) ,

Польём водой немножко,

и рыбок и утят.

Вос-ль:.

А вот кусочек мыла,

Все мыло и мылило,

И норовило быстро от деток убежать!(давайте поймаем мыло)

Вос-ль вместе с детьми:

Вода текучая,

Дитя «растучее»,

С гуся вода,

С ребяток худоба.

Водичка вниз,

А ребятки вверх!(дети обмывают руки до локтя и показывают как они «растут» вверх)

Вос-ль:.

0т водички ,от водицы

Всё улыбками искрится(дети достали ручки, стряхивают ,улыбаются друг другу)

От водички, от водицы

Веселей цветы и птицы!( обращается внимание детей на магнитную доску)

Дети закаляются,

Солнцу улыбаются.

Вос-ль:.А теперь ребятки давайте скажем водичке спасибо

Дети все вместе:

Чудесная водичка,

Волшебная водичка,

Сегодня закаляла ладошки у ребят!

Детям предлагается сесть на свои места. Воспитатель хвалит их и прощается.









