Закаливание организма

Закаливание организма - одно из лучших средств укрепления здоровья, снижения заболеваемости.

Задача закаливания - приучить хрупкий, растущий организм ребенка, переносить перемены температуры в окружающей среде.

Основными средствами закаливания детей являются естественные факторы природы - воздух, вода, солнце.

При закаливании детей соблюдаем основной принцип - постепенное расширение зоны воздействия и увеличение времени проведения процедуры.

В своей работе мы используем систему закаливания, предложенную медицинскими работниками нашего детского сада:

В 1 квартале у нас запланировано постепенное обучение полоскания рта, элементам обширного умывания по мере прохождения адаптационного периода, ходьба босиком, воздушные ванны после сна и во время ежедневных физкультурных занятий.

Начну с наиболее доступного вида закаливания - закаливание воздухом.

**1.** Воздух - это среда, постоянно окружающая человека. Он соприкасается с кожей непосредственно или через ткань одежды и со слизистой оболочкой дыхательных путей. Поэтому следим, чтобы воздух в группе всегда был свежий и чистый. С этой целью проводим сквозное проветривание утром, до прихода детей в детском саду, во время прогулки или сна детей.

В утренние часы, перед приемом, расставляем тарелки с чесноком в раздевалке, в групповой комнате.

Перед сном проводим ионизацию воздуха с пихтовым маслом. Во время сна детей - кварцевание групповой комнаты. Соблюдаем температурный режим в группе.

Основное внимание уделяем одежде детей, так как закаливание оказывает благотворное воздействие в том случае, если одежда детей, как в помещении, так и на прогулке соответствует сезону, температуре воздуха и состоянию здоровья каждого ребенка Прогулки и игровую деятельность детей организовываем так, чтобы дети больше двигались и вовремя сменяли подвижную деятельность на спокойную.

Для оздоровления детей в своей работе не используем “комплекс оздоровительных мероприятий после сна” под редакцией Л В. Белкиной.

**Пробуждение**

Воспитатель звонит в колокольчик:

Колокольчик золотой,
Он всегда, везде со мной.
“Просыпайтесь!” - говорит,
“Закаляйтесь!” - всем велит.

Комплекс закаливающих упражнений.

1. “Киски просыпаются” (предложить детям вытянуться в кроватке, прогнуть спинку, вытянуть вверх руки, перевфнутъся с боку на бок.)

На коврике котята спят,
Просыпаться не хотят.
Вот на спинку все легли,
Расшалились тут они.
Хорошо нам олдыхать,

Но уже пора вставать.
Потянуться, улыбнуться,
Всем открыть глаза и встать.

2. Игры с одеялом. (Дети прячутся под одеялом и так 2-3 раза)

1. Вот вдет лохматый пес,
А зовуг его - Барбос!
Что за звери здесь шалят?
Переловит всех котят.

3. Легкий массаж (“поутюжить” руки, ноги от пальчиков вверх, разгладить спинку, грудь).

4. Ходьба на носочках из спальни в группу.

1. Потянулись, быстро встали,
На носочках побежали…

5. Ходьба по “дорожкам здоровья”.

(1 дорожка - обычная, 2 дорожка - ребристая, 3 дорожка - с плоскими пуговицами, 4 дорожка - с камешками.)

“Зашагали ножки - топ, топ, топ!”.

Закаливание проводим во*время* физкультурных занятий, утренней гимнастики. В утренние часы планируем и проводим бодрящую гимнастику, артикуляционную гимнастику - способствующую укреплению слизистой оболочки дыхательных путей. Одной из нетрадиционных форм закаливания в раннем возрасте является пальчиковая гимнастика, которая благотворно влияет на координацию движений, способствует развитою мелкой моторики рук, их силы. Игровая форма проведения гимнастики не только развлекает деток, но и способствует формированию их представлений об окружающем мире.

**2. Вода - общепризнанное средство закаливания.**

Закаливающее влияние на организм ребенка оказывают все гигиенические процедуры: мытье рук, ног, лица, тела ребенка.

В 1 квартале, как я уже говорила, у нас запланировано постепенное обучение полосканию рта (начинают полоскать со 2 младшей группы), Элементам обширного умывания по мере прохождения адаптационного периода (мытье рук до локтя).

В целях профилактики можно чесночный напиток в осенненвесенний период и ромашковый чай.

Во втором квартале запланирована ходьба по мокрым дорожкам от 15-20 секунд.

**3. Закаливание солнцем.**

Наиболее широкие возможности для оздоровление и закаливания наших детей солнцем представляется летом. Солнечные лучи оказывают на организм ребенка общее, укрепляющее действие, повышают обмен веществ в организме, лучше становиться самочувствие и сон. Количество солнечных ванн, а также место их проведение в летний период определяется врачом детского садика.

Чтобы добиться хороших результатов по снижению заболеваемости активно проводим с родителями работу по обучению пальчиковым играм с использованием материал из книги Л.В. Белкиной “Адаптация детей раннего возраста”.

Летом в родительском уголке выставляются консультации по закаливанию детей:

* “закаливание солнцем - памятка для родителей”
* “прогулки в лес”
* “ребенок на даче”
* “тебе пора купаться”.

Осенью подготовим консультацию осенние прогулки – с рекомендациями для родителей, как одевать детей по сезону, какими играми разнообразить прогулки детей.

**Вывод.**Таким образом закаливание, соблюдение температурного режима, графика проветривания помогло добиться хороших результатов по снижению заболеваемости и укреплению здоровья детей.