*Афошина Екатерина Валерьевна*

 *воспитатель средней группы № 6*

**Организация закаливающих процедур в условиях ДОУ.**

***Закаливание – это активный процесс, представляющий совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности.***Это выработка условного рефлекса на то или иное раздражение. Следовательно, это тренировочный процесс, построение которого для достижения максимального конечного эффекта должно быть подчинено определенным физиологическим законам, лежащим в основе механизма выработки условного рефлекса.

Организм дошкольников характеризуется недостаточной функциональной готовностью физиологических систем, назначением которых является поддержание теплового комфорта.

Поэтому детский организм отвечает неблагоприятными реакциями даже на незначительные отклонения в погоде. Именно в раннем и дошкольном возрасте закаливание приобретает особое значение.

Существует несколько форм закаливания.

Самое распространенное закаливание воздухом включает в себя:

* Систематические прогулки на улицу, вне зависимости от погоды,
* Сон на улице,
* Воздушные ванны,
* Хождение босиком.

Закаливание водой — это:

* Влажные обтирание,
* Обливание ног,
* Умывание,
* Полоскание горла.

Закаливание солнцем основывается на контрасте температур, которых можно достичь:

* Отдыхом в тени,
* Солнечными ваннами.

На закаливание детей в условиях существующего режима дня в ДОУ отводится время от окончания дневного сна до полдника (т. е. с 15.00 до 15.30).

Сначала необходимо детей постепенно пробудить от сна. Провести гимнастику пробуждения, это могут быть упражнения, как в кроватке, так и стоя у кроватки. Затем детям предлагается выполнение различных закаливающих процедур:

***Умывание*** – это не только гигиеническая, но и при определенной организации хорошая закаливающая процедура. Во-первых, **необходимо умываться**водой комнатной температуры (**18–20°**) и даже теплой **при каждом удобном случае.**Закаливающее обмывание, включает в себя омовение лица, шеи и рук до локтя.

 ***Полоскание рта и горла водой***понижающейся температуры. Для полоскания дети набирают 2/3 стакана холодной водопроводной воды, в течение 10–15 с, 2–3 раза меняя воду, хорошо полощут рот, а затем 2–3 раза по 5–7 с производят полоскание горла. Процедуру заканчивают *точечным массажем миндалин,*наложив большой и указательный пальцы на область проекции миндалин, проведя 5–6 круговых массирующих движений. Это обеспечивает активный приток крови к миндалинам и является хорошим средством профилактики ангины.

 ***Прогулка***необходима 2 раза в день продолжительностью 2–3 ч до обеда и 1–1,5 ч – после обеда, а в летнее время ***солнечные ванны***от 5–6 до 8-10 мин 2–3 раза в день (пребывание в тени не ограничивается).

 В настоящее время ведущим способом закаливания детей в ДОУ являются воздушные ванны и хождение босиком, так как они имеют возможность разнообразить формы и методы их применения, позволяют реализовать наиболее важный вид закаливания – замедленное холодовое воздействие.

• ***хождение босиком***как форма механического и термического точечного массажа стоп, рефлекторно улучшающего деятельность сосудов верхних дыхательных путей.

Начинать ходить босиком следует в жаркие, солнечные дни, по хорошо очищенному грунту (гальке, гравию, песку, траве), постепенно увеличивая время с 2–3 мин до 10–12 мин и более. Хождение босиком на участке разрешается при температуре воздуха не менее 20–22°.

Затем детей приучают ходить босиком и в помещении (вначале в носках) при температуре пола не менее 18°. Начинают с 2–3 мин увеличивая это время на 1 мин в день и доведя постепенно до продолжительности полного игрового физкультурно-оздоровительного часа.

 ***Методика солевого закаливания***

Показания: Метод солевого закаливания показан всем детям дошкольного возраста.

Техника: Закаливание проводится после дневного сна под наблюдением воспитателя. Ребенок проходит босиком по коврику, смоченному 10% раствором поваренной соли комнатной температуры. Топчутся на коврике в течение 2х минут. Затем дети переходят на второй коврик, стирая соль с подошвы ног, а затем переходят на сухой коврик и вытирают ступни насухо. Важным моментом при проведении закаливания является то, что стопа должна быть предварительно разогрета. С этой целью используется массажеры для стоп, пуговичные и палочные дорожки.

Механизм действия: Механический и химический через термо- и хеморецепторы кожи стоп ног. Солевой раствор раздражает хеморецепторы, вызывая расширение «игру», периферических сосудов стоп. Рефлекторно усиливается теплообразование, увеличивается прилив крови к нижним конечностям и стопам, длительное время сохраняется тепло. Механические действия возникают в результате раздражения биологических точек на подошве.

Оборудование: 3 коврика,

а) с разнокалиберными нашитыми пуговицами,

б) с нашитыми палочками.

10% раствор поваренной соли температуры +10°+18°С 1 кг соли на 10 л. воды 0,5 кг на 5 л. воды 0,25 кг на 2,5 л. воды.

Данный метод закаливания доступен и прост, не требует больших материальных затрат и времени, доставляет удовольствие детям. А самое главное обладает выраженным эффектом, играет существенную роль в профилактике простудных заболеваний у детей.

Важно отметить, что проводя закаливание, следует постоянно помнить об индивидуальном подходе и состоянии здоровья детей. 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.

**Закаливающие мероприятия в группе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Мероприятие |  |
| 1 | Сквозное проветривание в отсутствии детей | 3 раза в день |
| 2 | Массаж | 2 раза в день |
| 3 | Утренняя гимнастика в проветренном помещении | 8.00-8.10 |
| 4 | Умывание прохладной водой | Утром, после сна |
| 5 | Проветривание группы перед занятием | 2 раза в день |
| 6 | Прогулка на свежем воздухе | 2 раза в день |
| 7 | Дыхательная гимнастика | 2 раза в день |
| 8 | Гимнастика в постели | 15.00 |
| 9 | Ходьба босиком по «дорожкам здоровья»:«паровоз» (фасоль, пробки, скорлупа грец. орехов, палочки)Мокрая дорожка«Ягодки» (грец. орех)«Камни»«Цветочная поляна»Ползание на четвереньках с мешочками на спинеТуннельРебристая дорожка «Крокодил»Массаж ног мячами «Ёжики»Коврик со «следками»Перешагивание препятствий |  |