***«Закаливание- первый шаг на пути к здоровью»***

***Сильный, но не закаленный человек***

***подобен крепости с толстыми высокими***

***стенами, в которой забыли поставить ворота»***

***— гласит народная мудрость.***

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.

**Противопоказания к закаливанию**

Абсолютных противопоказаний к закаливанию нет. Каждый человек должен закаляться всю жизнь. Важно только правильно дозировать, особенно в начальном периоде, закаливающие процедуры.

**Виды закаливания**

**1.Хождение босиком**

- технически самый простой нетрадиционный метод закаливания, одновременно является хорошим средством укрепления свода стопы и связок. Начинаем хождение босиком по 3-4 минуты. Время процедуры увеличиваем ежедневно на 1 минуту и доводим до 20-25 минут. Процедура очень физиологична и хорошо переносится детьми любого возраста. Поэтому мы проводим её с раннего возраста.

**2. Фито - терапия** (полоскание рта настоями лекарственных трав в зимний период),

**3.Закаливание рук (игры с водой по плану воспитательной работы).**

У водных процедур есть одна особенность. Они, как правило, оказывают на человека и механическое воздействие. Более сильное действие по сравнению с воздухом вода оказывает за счет растворенных в ней минеральных солей, газов и жидкостей. Игры с водой - одни 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. Начальная температура воды-37-36 С. Постепенно температуру воды снижают на 1 С каждые 2-3 дня, доводя ее до 22 – 20 С. Детей после болезни начинают закалять с начальной температуры.

Предлагаем Вам перечень игр с водой, которые мы используем для закаливания рук.

**Водопад**

Для этой игры Вам пригодятся любые игрушки, с помощью которых можно переливать воду: лейка, маленькая мисочка, небольшой кувшинчик или простой пластиковый стакан. Малыш набирает воду в емкость и, выливая ее, создает шумный водопад с брызгами. Подставляйте под струю ладошку ребенка" изучайте падение воды, разбрызгивайте ее.  Обратите внимание ребенка, что чем выше водопад, тем громче он шумит».

**Вода принимает форму**

Для этой игры понадобятся: надувной шарик, резиновая перчатка, целлофановый мешочек, пластиковый стакан. Малыш наполняет шарик, перчатку или мешочек водой с помощью пластикового стакана. Взрослым стоит обратить его  внимание  на то, что вода принимает форму того предмета, в который ее налили.

**Игра с мылом**

Маленький кусок мыла отпускается  на дно тазика. Малыш должен поймать его при помощи резиновых ложек или собственных ладошек.

**Тонет - не тонет**

Возьмите предметы из разных  материалов: металл, дерево, пластмасса, резина,  ткань,  бумага,  мочалка. Опуская по очереди различные предметы, ребенок наблюдает, погружаются ли они в воду и что с ними происходит.

**Маленький рыбак**

Мелкие предметы бросают в тазик. Это будут рыбки. Малышу  выдается «удочка» - половник  с длинной ручкой, которой  он будет вылавливать рыбок. Можно также половить рыбок  двумя ложками.

**Лейся, лейся**

Для этой забавы нужна воронка, пластиковый стакан и различные пластиковые емкости с узким горлышком. С помощью стакана малыш наливает воду в бутылки через воронку. Можно просто лить воду через воронку, высоко подняв ее.

**Выжми мочалку**

Взрослый дает ребенку губку и просит наполнить водой миску, которую он держит в руках. Но сделать это надо только с помощью губки, набирая воду и отжимая потом в миску.

**Сквозь сито**

Пусть малыш льет воду из стакана в сито. Объясните ему, почему вода утекает. В игре ребенок познает назначение предметов и свойства вещества.

**Контроль эффективности закаливания осуществляется по следующим показателям:**

1. Снижение возбудимости, быстрое засыпание, глубокий сон.
2. Желание детей выполнять  закаливающие процедуры, положительный эмоциональный настрой во время их проведения.
3. Совершенствование вегето-сосудистой реакции у детей- повышение кожной температуры кистей рук (теплые руки в течении дня).
4. Комплексная оценка здоровья детей и перераспределение по группам здоровья.
5. Динамика заболеваемости у детей:

* Уменьшение числа  часто болеющих детей
* Число случаев заболеваний ОРЗ на одного ребенка
* Сокращение длительности одного заболевания (в днях)
* Число дней, пропущенных одним ребенком по болезни за год.

 

