**Закаливание детей в детском саду.**

Быть здоровым - это естественное стремление человека. Здоровый и духовно развитый человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от

своей работы, стремится к самосовершенствованию, достигая неувядающей молодости и красоты.

Целостность, гармония человеческой личности проявляются, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая сознательную деятельность, не позволяя «душе» лениться. Такого человека мы и должны «создать» и воспитать, начиная с самого раннего детства. Для этого в своей работе мы используем различные пути и возможности. А именно:

* осуществляем профилактику простудных заболеваний;
* проводим закаливание детей;
* подводим детей к сознательному умению быть здоровым, внимательным, чутким;
* учим освобождаться от перенапряжения, стрессов;
* кроме традиционных методов используем нетрадиционные: прививаем необходимые умения проведения точечного массажа, пальчиковой и дыхательной гимнастики, аурикулотерапии, упражнений Су-Джок, лечения

голосом, звуком, элементы психогимнастики.

......

Огромное внимание в своей работе мы уделяем режиму дня. Оптимальный режим дня имеет первостепенное значение и является сам по себе воспитывающим, оздоравливающим фактором, правильно сочетающим основные компоненты здорового начала - покой и движение. Злоупотребление режимом покоя, как и необоснованная перегрузка детей движениями, может привести к отрицательному результату. Каждое оздоровительно-воспитательное занятие с детьми мы проводим не по принуждению, а с их желанием и интересом, учитывая возрастные особенности, используя очень много игр и игровых ситуаций.

Одним из традиционных общепринятых методов профилактики ОРЗ является закаливание. В основном это воздушные и водные процедуры с постепенным понижением температуры. В результате закаливания ребенок становится менее восприимчив не только к резким изменениям температуры, но и к инфекционным болезням. Закаленные дети обладают хорошим здоровым аппетитом , они спокойны, уравновешены, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью.

В своей работе мы используем целый комплекс закаливающих процедур. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы - солнце, воздух и вода в сочетании с достаточным двигательным режимом.

Начинается день с утренней гимнастики. Гимнастику проводит инструктор по физической культуре. У всех без исключения, детей, есть спортивная форма, это - трикотажные шорты и майка. На зарядку дети идут босиком. С этого (помимо физического развития) уже начинается закаливание. Облегченная одежда и босые ноги. И, что важно, это ни кому не противопоказано (в отличие от закаливания обливанием холодной водой), но укрепляет организм.

После зарядки в этой же форме дети проходят в умывальную комнату, где есть все необходимое для проведения процедуры обливания водой: поддон, резиновые коврики, ведро для воды, пластмассовый ковш, фланелевые дорожки по которым дети с мокрыми ногами идут в игровую комнату. Все это готовит младший воспитатель пока дети на зарядке. Ноги обливаются холодной

водой и дети по фланелевым дорожкам идут в группу и двигаются произвольно под веселую музыку до полного согревания и высыхания ног (танцы, прыжки, бег). Обливание ног холодной водой это уже более серьезное закаливание и у некоторых детей могут быть противопоказания. Например, ребенок на адаптации, или после серьезной болезни или начинает заболевать. Для контроля за этим мы ведем специальную тетрадь, в которой отмечаем, при согласовании с врачом, кому показано полное закаливание, а кому закаливание показано щадящее. При этом, хочу заметить, очень важный момент, что даже если ребенка в данный момент нельзя обливать, он вместе со всеми проходит в умывальную комнату, как все проходит всю процедуру, кроме непосредственного обливания водой. То есть заходит в поддон, оборачивается и выходит, проходит в группу и вместе со всеми детьми двигается под музыку. Это для того, чтобы организм реагировал на процедуру на рефлекторном уровне. То есть ребенок не получил ковша ледяной воды, а организм помнит и реагирует (возникает условный рефлекс). И когда ограничения снимаются, мы снова ребенка обливаем, при этом организм не получает стресса. После этого дети завтракают, и далее день идет по режиму.

После занятий и прогулки проводится второй блок оздоравливающих процедур. Придя с улицы, дети моют руки, пьют отвар из трав. Затем усаживаются на ковер или стулья, и мы выполняем несколько упражнений дыхательной гимнастики, упражнений Су-Джок и других нетрадиционных способов оздоровления и укрепления здоровья. Для этого мы изготовили, приобрели вспомогательное оборудование: ленточки, шарики, летающие перышки, бабочки на ниточках для дыхательной гимнастики, колючие шарики и пружинки для Су-Джок терапии.

Затем, следующий большой блок закаливания проводится после сна. Дети просыпаются, делают гимнастику в постелях, далее небольшую гимнастику на ковре в спальне, после проходят по колючим дорожкам к тазам с водой контрастной температуры.

Дети делятся на две колонны. У нас имеется две дорожки и два комплекта тазов (для сокращения времени ожидания). В специальных, промаркированных ведрах младший воспитатель готовит воду. Замеряет температуру. Конечная температура холодной воды 18 градусов, горячей - 40. На каждой дорожке 2 таза с холодной водой, а посередине с горячей. Дети по два человека, по сигналу воспитателя (удар в бубен) становятся в холодную воду (2-3 сек.), а затем по сигналу становятся в горячую воду (8-10 сек.), затем (2-3 сек.) в холодную и по фланелевым дорожкам проходят на ковер и двигаются пока все дети не пройдут по тазам.

Здесь тоже есть противопоказания для детей после болезни или отпуска. Они становятся в конце колонн, и когда по тазам пройдут все здоровые дети, помощник воспитателя уменьшает контраст температуры воды, добавляя в холодную воду горячей, в горячую чуть холодной. И затем проходят по тазам те, кому показан щадящий режим закаливания. Затем сразу же дети выходят в коридор на пробежку без препятствий или с препятствиями. Они под музыку бегут змейкой, идут по канату, прыгают с «кочки» на «кочку», подлезают под дугу, перепрыгивают через кубы. Для этого у нас есть все необходимое - традиционное и нетрадиционное оборудование. Эта пробежка очень нравится детям. Они с удовольствием бегут, у них поднимается настроение, они окончательно просыпаются. Возвращаясь в группу, дети садятся на ковер «по- турецки», и мы опять проводим ^комплекс дыхательной гимнастики, точечного массажа, аурико-терапии, лечение голосом, звуком, пальчиковой гимнастики и Су- Джока.

Затем дети проходят в умывальную комнату, где умываются прохладной водой: смачивают шею, грудь, руки от плеча, а затем растираются насухо полотенцем. Все эти упражнения проводятся в игровой форме, широко используются словесные игры, стихи, приговорки. Дети все это запоминают и с удовольствием проводят сеансы оздоровления дома, с родственниками, родителями, братьями и сестрами.

Хочу отметить, что весь комплекс закаливания дети проходят одетыми в одних трусиках. Вот эти воздушные ванны, которые получают дети, очень важны в закаливании. Температура воздуха контрастная: в спальне одна температура, в группе - другая, в коридоре - третья. Казалось бы разница незначительная, а эффект - огромный.

Хочу обратить внимание на то, что наши дети ни в коем случае не находятся в двухслойной одежде. Зачастую, бывает так, что на детях одета майка, а сверху футболка или платье. Но не в нашем детском саду и не в нашей группе. С первого дня мы приучаем детей, что майку мы одеваем только тогда, когда идем на улицу. Придя с улицы, майки снимаем, сушим и надеваем сухие футболки.

Кроме блоков закаливания и занятий физкультурой, мы уделяем время для физического развития в течение всего дня. У нас в группе все зоны спланированы так, что остается достаточное пространство для подвижных игр, игр со спортивным оборудованием. У нас есть спортивный уголок, где в достаточном количестве имеется традиционное оборудование для подвижных и спортивных игр. Это мячи, обручи, гантели, кегли, шнуры, цели для метания, ленточки, оборудование для прыжков и многое другое. Все это мы стараемся использовать по максимуму. Конечно, не во всех детских садах есть такие широкие и светлые коридоры, как у нас, но мы используем коридоры постоянно, вместе со спортивным оборудованием. Например, с утра мы кладем посередине коридора канат, дорожку с кочками, дорожку змейкой, ставим дугу. И потом сколько бы раз нам не приходилось проходить по коридору ( на музыкальное занятие, на кружок, на физкультуру, в медицинский кабинет на процедуры) мы каждый раз проходим эту полосу препятствий. Это интересно, увлекательно и что важно - очень полезно. Двигательная активность - залог здоровья. И что не мало важно дети все делают с удовольствием, а это значит - их психоэмоциональное состояние в порядке.

Мы с первых дней воспитываем у детей положительное отношение к здоровому образу жизни. Мы внушаем им, что быть здоровым, это значит быть успешным во всем. Мы объясняем им, что нужно для того, чтобы быть здоровым, и вызываем желание и стремление быть здоровым. Мы уделяем этому время на занятиях и в повседневной жизни.: читаем книги, рассказываем, показываем на примерах, как важно беречь свое здоровье и укреплять его. Используя специальную литературу, мы разработали серию занятий , воспитывающих у детей желание быть здоровыми, вести здоровый образ жизни:

- «Приключение в Королевстве Микробов»;

* «Королева Зубная Щетка» (личная гигиена);

- «Как медвежонок стал сильным» (о режиме дня);

* «Берегите нос»;
* «Ушки на макушке»;
* «Чтобы зубы не болели»;
* «В гостях у Витаминки».

Очень часто в детский сад поступают соматически ослабленные, часто болеющие дети. Родители, уставшие от постоянных болезней, приводят ребенка к нам в детский сад думают, что здесь , как по взмаху волшебной палочки , дети перестанут болеть. И очень удивляются, если этого не происходит, и причем сразу. А сами продолжают кутать ребенка в любую погоду и пичкать лекарствами. Именно здесь, начинается наша главная работа с родителями. Нам, с первых дней, необходимо приобрести в их лице союзников, единомышленников.

Самое главное для нас убедить родителей перебороть страх перед закаливанием и отказаться от интенсивной лекарственной терапии по любому, даже пустяковому поводу. Мы помогаем родителям осознать, что здоровье детей в их руках. Мы проводим беседы, консультации, приглашаем их посмотреть, что мы делаем в детском саду и призываем поддержать нас.

Мы проводим «Дни здоровья»- привлекаем к активному участию родителей, оформляем совместно с родителями выставки поделок, фотовыставки по теме. Вся эта работа в комплексе дает свои положительные результаты.

К нам приходят новые дети, ослабленные и неорганизованные. Но уже, спустя несколько месяцев, мы видим результат. Дети с удовольствием идут в детский сад, с удовольствием занимаются, стали более организованы. Дети меньше болеют, а если и заболевают, то длительность болезни очень сократилась (неделя - это максимум). Детский организм быстрее справляется с вирусами.

Мы будем очень рады если наш опыт вам пригодится. Желаем успеха!