**Закаливание в детском саду –** один из действенных методов укрепления иммунитета и профилактики заболеваний**.**

**Принципы закаливания:**

**1.**Систематичнось использования закаливающих процедур

**2**.Постепенность увеличение силы раздражающего воздействия

**3.** Последовательность в проведении закаливающих процедур

**4.** Учёт индивидуальных особенностей ребенка и состояние его здоровья

**5.**Комплексность воздействия природных факторов

**6**.Положительно – эмоциональное отношение ребенка к закаливающим процедурам

**Правила и противопоказания**

**Закаливание в детском саду** может проводиться при определенных условиях:

1) **Закаливание** должно проводиться регулярно. Перерыв в закаливании уменьшает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

2) **Закаливание** начинается со слабых раздражителей и затем переходит к сильным. Это касается постепенного понижения воды, например, в ванночках для ног или температуры в помещении. 3) **Закаливание** должно учитывать индивидуальные особенности организма и здоровья ребенка. Залогом успешного закаливания является также положительный настрой ребенка. 4) на з**акаливание в детском саду** должен дать «добро» врач.

Последний пункт особенно важен, ведь существует еще и ряд противопоказаний, когда **закаливание**  ребенку не рекомендуется, а именно:

- если еще не прошло пяти дней после заболевания или профилактической прививки;

- если еще не прошло двух недель после обострения хронического заболевания; - карантин в детском саду; - повышенная температура у ребенка вечером; - страх у ребенка перед закаливанием.

**По каким признакам определить, эффективно ли закаливание?**

**1) Настроение** – жизнерадостное, спокойное, ребенок нормально реагирует на окружающее.

**2) Самочувствие** - бодрое, ребенок всегда готов к действию, активно участвует во всех играх и занятиях.

**3) Утомляемость –** нормальная, наблюдается умеренная усталость.

**4) Аппетит** - хороший, активно ест все предлагаемые блюда, во время еды не отвлекается.

**5) Сон** – спокойный, глубокий, засыпает быстро (через 5 – 15 мин.), время сна отмечается расслабления мышц, ребенок не пробуждается от звука и света.

**Формы закаливания:**

**1) Закаливание воздухом**

**. Прогулки на свежем воздухе** (соблюдение режима прогулок ), вне зависимости от погоды, ежедневно, в течение года (одежда по сезону) - все группы

**Свежий воздух –** замечательное средство закаливания детского организма!

**.Прием детей на улице**

(все группы, кроме 1 младшей группы в период адаптации)

**.Утренняя гимнастика на воздухе** ( июнь – август ) - от 3 – 7 лет

**. Физкультурные занятия на воздухе** - в течение года (10 – 30 мин., в зависимости от возраста) – от 3 до 7 лет

**. Воздушные ванны** – после сна, ежедневно, в течение года ( 5 – 10 мин., в зависимости от возраста), а также в течение дня – все группы

**.** **Облегченная одежда** – в течение дня ежедневно, в течение года ) – все группы

**. Выполнение режима проветривания помещения** (по графику), ежедневно, в течение года (t воздуха + 20) – все группы

**. Дневной сон с открытой фрамугой** (t воздуха +15 +16), ежедневно, ( июнь – сентябрь); Сон без маечек (от 3 – 7 лет)

**. Контрастные воздушные ванны –**

после сна, на физкультурных занятиях

(12 –мин., не менее 6 перебежек по 1–1,5 мин., t воздуха +13 +16; t воздуха +21 +24) - от 3 – 7 лет

**. Дыхательная гимнастика**

** -** во время утренней зарядки, на физкультурном занятии, на прогулке, после сна , ежедневно, в течение года ( все группы)

**. Хождение босиком по массажным коврикам –** после сна, ежедневно, в течение года.

**2) Закаливание водой**

**. Влажные обтирания** - мягкая варежка ( индив. для каждого ребенка), смоченная водой полотенцем – от 3 – 7 лет



**. Обливание ног** -

после сна (нач. t воды +36 +18 +36) ; 2 недели, потом интервал 2 недели, в течение года (от 3 – 7 лет )

**. Умывание –** после каждого приема пищи, после прогулки, после сна (t воды + 28 +20) , ежедневно ( все группы **)**

**.** **Контрастное обливание рук по локоть –** после сна (нач. t воды +18 +20 - 20 – 30 сек. (все группы)

**. Полоскание рта –** после каждого приема пищи (50 – 70 мл. воды t воды + 20) , ежедневно - 3 раза в день (от 3 – 7 лет) **. Полоскание горла** – после сна ( нач. t воды + 36 до + 20), ежедневно (от 4 – 7 лет)

**3) Закаливание солнцем**

**. Отдых в тени**

**. Солнечные ванны на прогулке**

**. Солнечные ванны** – после сна (в помещении)

**Гимнастика после сна**

**1) Спокойная музыка** (релаксация)

**2) Упражнения, лёжа в кровати**

****

**3) Упражнения, сидя в кровати**

****

**Точечный массаж**

**Самомассаж с помощью индивидуальных массажных мячей**

****

**4)Упражнения возле кровати**  (на коврике)

**5) Хождение босиком по массажным коврикам**

**Самое главное – не прекращайте закаливания!**