**Закаливание**

Особое внимание в системе физического воспитания следует уделять проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Подобные мероприятия содействуют созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. Поэтому важна система закаливания, предусматривающая разнообразные формы и методы, а также изменения в связи со временами года, возрастом и здоровьем детей.

Закаливание будет эффективным, если оно обеспечивается в течение всего времени пребывания ребенка в яслях или детском саду. Для этого необходимы:

- чёткая организация теплового и воздушного режима помещения («температурная» гигиена);

- рациональная, неперегревающаяся одежда для детей;

- соблюдение режима прогулок во все времена года (4-5 ч в день при температуре воздуха до 15 – 20 гр.С);

- сон при открытых фрамугах;

- гигиенические процедуры (умывание, обливание рук до локтя прохладной водой, полоскание рта кипячёной водой с добавлением лекарственных трав и др.);

- хождение босиком в группе (при температуре пола 18 гр.С) и занятия босиком утренней гимнастикой и физкультурой.

Кроме того, необходимы и специальные меры закаливания:

- воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями и ходьбой по гальке;

- контрастные воздушные ванны (циклические беговые упражнения в условиях переменного воздушного режима из «холодной» комнаты в «тёплую» и обратно) в комплексе с дыхательной гимнастикой и методами рефлексотерапии;

- контрастное обливание ног (температура 36 – 26 – 36 гр.С) в комплексе с профилактическим массажем стоп.

Рекомендации по проведению закаливающих процедур должен давать врач, отмечая их в «Журнале здоровья» в соответствии с возрастом, особенностями состояния здоровья и физическим развитием детей.

**При работе с детьми необходимо соблюдать основные принципы:**

- осуществлять закаливание при условии, что ребёнок здоров;

- не проводить закаливающих процедур при наличии у ребёнка страха, плача, беспокойства;

- осуществлять закаливание постепенно и последовательно, с расширением зон воздействия и увеличением времени закаливания; систематичность и постоянство; обеспечивать комплексное использование всех природных факторов, тщательный учёт индивидуальных особенностей ребёнка.

В комплексе закаливающих средств, оберегающих нервную систему детей от перегрузок, особую роль играет правильно организованный дневной сон.

**В связи с этим можно использовать следующую памятку для воспитателей:**

* Обеспечивать в период подготовки детей ко сну спокойную обстановку, исключать шумные игры за 30 мин. до сна;
* Первыми за обеденный стол садить детей с ослабленным здоровьем, чтобы затем их первыми укладывать в постель;
* Проверить спальное помещение перед сном со снижением температуры воздуха на 3 – 5 гр.С;

Обеспечить воспитание здорового ребёнка можно при условии взаимодействия медицинских работников и педагогов, чётко организованного медико-педагогического контроля, в который входят:

* Медицинское обследование состояния здоровья и физического развития детей, определение на его основе мер по улучшению данной работы.
* Медико – педагогическое наблюдение за методикой физического воспитания и закаливания детского организма, физиологической реакцией ребёнка, соответствием нагрузки его возрастным и индивидуальным возможностям.

Для этого на основании индивидуальных медицинских карт врач дошкольного учреждения должен по каждой группе составить сводную схему о состоянии здоровья всей группы и каждого ребенка в отдельности, чтобы воспитатель планировал физкультурно-оздоровительную работу в соответствии с особенностями здоровья детей.

***ПЛАН ЗАКАЛИВАНИЯ***

**Вторая младшая группа**

1-е полугодие. Влажное обтирание после утренней гимнастики, ходьба по мокрым дорожкам до 1,5 мин во время гимнастики после сна, обучение элементам обширного умывания.

2-е полугодие. Игры на мокрых дорожках до 2 – 2,5 мин. Обширное умывание после дневной гимнастики.

**Точечный массаж**

**Массаж лица**

Положить ладони на лоб, чтобы кончики пальцев обеих рук касались друг друга. От середины лба медленно поглаживать ладонями до околоушной области лица. Упражнения (движения) производить:

а) от переносицы к ушам;

б) от желобка под носом к ушам;

в) от околоушной области лица к подбородку и обратно. Поглаживать кончиками пальцев вокруг глаз расходящимися движениями от середины лба и снова к середине.

**Вибрационный массаж лица**

Проводить все вышеуказанные движения, но только способом постукивания пальцами.

**Массаж шеи**

Необходимо:

а) медленно поглаживать шею ладонями обеих рук сверху вниз;

б) в области горла гладить попеременно-то правой, то левой рукой;

в) от околоушной области лица, делать движения по боковой части шеи, близкой к затылку (кончики пальцев обеих рук касаются друг друга).

**ВНИМАНИЕ!**  Только после массажа можно переходить непосредственно к тренировке речевого аппарата. В процессе тренировки следует избегать резкой артикуляции. Тренинг рассчитан на выработку естественных, плавных движений. Массаж проводится в течении 1 - 2 мин.

**Игры, которые лечат**

**Живопись с помощью пальцев**

Такой вид живописи благотворно влияет на психику ребёнка, так как успокаивает и расслабляет. Краски растекаются и переливаются, это эмоции. Такая живопись помогает адекватно выразить эмоциональное состояние ребёнка: гнев, обиду, боль, радость. Это позволит отследить внутреннее состояние ребёнка. Прикосновение к краскам, их размазывание по ватману позволяет более полно включиться в процесс творчества, мобилизует внутренние резервы организма.

Перед началом работы необходимо надеть на ребёнка фартук, дать легко смываемые краски и закрыть поверхность стола клеёнкой.

Начните вместе с ребёнком, покажите ему, как надо делать.

Расспросите, что он нарисовал.

**Работа с глиной**

Работа с глиной оставляет приятные ощущения, помогает расслабиться. Этот вид работы удовлетворяет интерес ребёнка к частям тела. Глина обладает свойствами, способствующими заживлению ран.

Занятия с глиной позволяют снять стресс, помогают выражению чувств, избавляют от избытка слов, если ребёнок болтлив, и приобщают к социальной активности необщительных детей.

При работе с глиной можно выполнить следующие задания:

- закройте глаза и почувствуйте кусок глины, подружитесь с ним. Какой он: холодный, тёплый, влажный, сухой?;

- сожмите, разгладьте глину пальцами, тыльной стороной руки;

- проткните глину;

- пошлёпайте по ней, пощупайте место от шлепка;

- оторвите кусочек и сделайте змею, сожмите в кусок.

**Игры с песком**

Игры с песком имеют положительное значение для развития психики ребёнка, установления психического комфорта:

- при взаимодействии с песком стабилизируется эмоциональное состояние;

- развитие мелкой моторики и тактильно-мнемической чувствительности влияет на развитие центра речи в головном мозге ребёнка, формирует произвольное внимание памяти;

- с развитием тактильно-мнемической чувствительности и мелкой моторики ребёнок учится прислушиваться к своим ощущениям и проговаривать их.

При игре с песком можно выполнять такие упражнения:

- поскользить ладонями по поверхности песка, выполняя зигзагообразные и круговые движения;

- выполнить те же движения, поставив ладонь на ребро;

- пройтись ладошками по проложенным трассам, оставляя на них следы;

- создать отпечатками ладоней, кулачков, ребрами ладоней разные причудливые узоры на поверхности песка, попытаться найти сходство узоров с предметами окружающего мира;

- пройтись по поверхности песка каждым пальцем обеими руками;

- можно группировать пальцы по два, три, четыре, пять;

- поиграть пальчиками по поверхности песка, как на клавиатуре пианино или компьютера. При этом двигаются не только пальцы, но и кисти рук, совершая мелкие движения вверх-вниз.

Для игры с песком в помещении необходимы:

- водонепроницаемый деревянный ящик;

- частый просеянный песок (лучше его прокалить)

- вода в кувшине, чтобы можно было смочить песок;

- баночки с водой для смывания песка.