**Закаливание в детском саду**

**ВВЕДЕНИЕ**

**Здоровье** – *это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов, это бесценный дар, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем.*

В современных условиях наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей. По данным НИИ социальной гигиены и организации здравоохранения им. Н.А. Семашко, в России около 40% детей можно считать условно здоровыми.

Приходя в детский сад, большинство детей уже имеют целый букет заболеваний.

Появляется все больше детей с частыми простудными заболеваниями.

Следовательно, укрепление здоровья детей в дошкольных учреждениях – первостепенная задача педагогического и медицинского персонала. С древних времен было замечено, что закаливание способствует укреплению здоровья. Поэтому закаливающие мероприятия должны составлять основу воспитательно – оздоровительного процесса, цель которых – снизить заболеваемость детей.

**Закаливание** *– одно из эффективных средств укрепления здоровья и профилактики заболеваний.* Оно положительно действует на механизмы приспособления к холоду, жаре, ослабляет негативные реакции нашего организма на изменения погоды, повышает устойчивость к вирусным и бактериальным заражениям, создает прочный щит от простудных заболеваний и тем самым значительно продлевает срок активной творческой жизни человека. Закаливать свой организм необходимо каждому. Начинать закаливание лучше с раннего возраста.

Поэтому в ДОУ необходим поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик закаливания, а так же создание условий для укрепления здоровья, на основе активного использования закаливания начиная с раннего возраста.

Закаливание следует начинать с составления программы действий: чем заниматься в первую очередь — обливанием, плаванием, обтиранием снегом, моржеванием. Также надо подобрать соответствующую одежду, пересмотреть режим питания, рацион. Обязательно проконсультируйтесь с врачом о том, какими видами вам можно заниматься, а какие противопоказаны. Не исключено, что моржевание, как одна из самых «жестких» процедур, вам опасна. Осторожность, дозированность, мера — вот основные принципы закаливания. Главные из всех видов закаливания — водные процедуры, в академической медицине даже существует термин гидротерапия. Так называют воздействие на человеческий организм водой с целью лечения или закаливания. Вода может быть как в чистом виде, так и с различными добавками. Проводится этот вид закаливания в форме обливания, обтирания, обертывания, применения различных душей с разной температурой и напором воды. Используют купания в бассейне, ванны и другое воздействие водой на тело. С профилактической и лечебной целью применяют ванны с добавками скипидара (ванны Залманова), лечебных цветосборов, минералов, солей и прочего. Применяют ванны с разной температурой, гидроусиление, а также использование глубоководных бассейнов для лечения различных заболеваний опорно-двигательной системы.

***На заметку!***При закаливании необходимо помнить главное не спешить, проявлять умеренность, терпение, иметь веру и желание.

**ЦЕЛЬ**

Создание условий для укрепления здоровья детей дошкольного возраста в детском саду на основе активного использования закаливания.

**ЗАДАЧИ**

**Внедрять** комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов: воздуха, солнца, воды для детей дошкольного возраста в условиях детского сада.

**Прививать** детям дошкольного возраста культурно – гигиенические навыки.

**Формировать** у детей стремление к здоровому образу жизни.

**Осуществлять** просветительную работу о закаливании среди родителей.

**Обучать** родителей конкретным приемам и методам оздоровления и укрепления организма.

**ЗАКОНОДАТЕЛЬНО-НОРМАТИВНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

1.Закон РФ «Об образовании».

2.Программа воспитания и обучения в детском саду под редакцией М. А. Васильевой.

3.Санитарные нормы и правила, утвержденные совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпиднадзором.

4.Устав образовательного учреждения.

**ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

1.Осознание родителями и детьми понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья.

2.Снижение уровня заболеваемости.

3.Овладение детьми КГН в соответствии с возрастом.

**ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ**

1. Принцип научности и последовательности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

2.Принцип активности и сознательности – совместное участие воспитателей группы и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

3.Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно – воспитательного процесса и всех видов деятельности.

4. Принцип результативности и гарантированности – гарантия положительного результата независимо от уровня физического развития детей.

**ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

1.Обеспечение благоприятного течения адаптации;

2.Выполнение санитарно – гигиенического режима;

3.Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;

4.Проведение санитарных и специальных мер по профилактике ОРЗ и ОРВИ;

5.Организация здоровьесберегающей среды в группе;

6.Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;

7.Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей и родителей.

**АДРЕСНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ**

Программа закаливания направленная на детей дошкольного возраста и родителей.

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Техническое и методическое обеспечение** | |
| 1. | Пополнение спортивного уголка нестандартными пособиями  -чудо – ковриками;  - массажными ковриками;  - ребристой дорожкой. |
| 2. | Разработка программы закаливания и осуществление мероприятий направленных на закаливание детского организма. |
| 3. | Поиск новых, а также изучение и внедрение эффективных технологий и методик закаливания. |
| 4. | Создание здорового микроклимата в коллективе детей:  -использование детьми спортивного оборудования и инвентаря в самостоятельной деятельности. |
| 5. | Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей:  - педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам закаливания;  - экскурсии по группе для вновь прибывших детей;  - совместные развлечения для родителей и детей;  - круглые столы с привлечением медицинского работника детского сада. |
| 6. | Налаживание тесного контакта с медицинским работником детского сада:  - ежедневный прием детей в группу;  - контроль состояния здоровья и развития детей;  - поквартальный анализ состояния здоровья детей;  - оказание консультативной помощи родителям и воспитателям группы по вопросам закаливания. |
| 7. | Участие в семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей. |

**ФОРМЫ И МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Формы и методы** | **Содержание** |
| 1. | Обеспечение здорового ритма жизни | - щадящий режим (адаптац. период);  - гибкий режим;  - организация микроклимата. |
| 2. | Физические упражнения | - утренняя гимнастика;  - физкультурно – оздоровительные занятия;  - подвижные игры. |
| 3. | Гигиенические и водные процедуры | - умывание;  - мытье рук;  - игры с водой;  - обеспечение чистоты среды. |
| 4. | Воздушные ванны | - проветривание помещений;  - сон при открытых фрамугах;  - прогулка на свежем воздухе;  - обеспечение температурного режима. |
| 5. | Активный отдых | - развлечения;  - игры – забавы;  - дни здоровья. |
| 6. | Специальное закаливание | - хождение босиком;  - элементы дыхательной гимнастики. |

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ СРЕДА**

**В группе созданы санитарно – гигиенические условия.**

Мебель (столы и стулья) подобрана по росту детей. Для сквозного проветривания, окна оборудованы фрамугами. Для профилактических мероприятий по ОРВИ установлена бактерицидная лампа.

**Для физического развития в группе созданы условия.**

Имеется спортивный инвентарь и оборудование для физической активности:

1.мячи;

2.обручи разного размера;

3.игрушки, которые можно катать;

4. в группе есть место для совместных игр детей;

5.весь спортивный инвентарь и оборудование доступны детям;

6. Для проведения физкультурных развлечений в ДОУ имеется спортивный зал.

**Для закаливания детей в группе созданы условия.**

1.«чудо – коврик» (коврики для массажа ног, изготовленные из бросового материала);

2.дорожки (для профилактики плоскостопия);

3. оборудование для игр с водой.

**Для физической активности детей на участке созданы условия.**

Для развития ходьбы, прыжков и других движений имеется оборудование:

1.бревно;

2.мишени для бросания мяча;

3.спортивный инвентарь (мячи, обручи, санки);

4.игрушки, которые можно катать, бросать;

5.лесенки.

**ЗАКАЛИВАЮЩИЕ МЕРОПРИЯТИЯ В РЕЖИМЕ ДНЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Вид деятельности** | **Продолжительность** |
| 1. | Сквозное проветривание в отсутствии детей | 10 мин.  30 мин.  30 мин. |
| 2. | Утренняя гимнастика в проветренном помещении | 5-6 мин. |
| 3. | Гимнастика в постели | 5-6 мин. |
| 4. | Дыхательная гимнастика | 5 мин.  5 мин. |
| 5. | Игровой массаж | 5 мин.  5 мин. |
| 6. | Хождение босиком по «чудо – коврикам» (после дневного сна) | 5 мин. |
| 7. | Умывание прохладной водой | 5 мин. |
| 8. | Прогулка на свежем воздухе (2 раза в день) | 1 ч. 40 мин.  1 ч. 10 мин. |
| 9. | Подвижные игры | 15 мин.  15 мин. |

**10 советов родителям.**

**Совет 1.** Никогда не заставляйте ребенка делать то, что вызывает у него сильные отрицательные эмоции.

Совет 2. Никогда не заставляйте ребенка делать то, что вы сами ни за что не согласились бы выполнить.

**Совет 3.** Не забывайте, что закаливание — это физиологическая адаптация, а стало быть, зависит не только от вашего желания, но и от возможностей детского организма. Адаптация не может произойти мгновенно, каждая стадия должна пройти от начала до конца, только в этом случае можно рассчитывать на стабильные результаты.

**Совет 4.** Не перескакивайте через этапы в процессе закаливания: это не только ведет к психоэмоциональному напряжению, но и способно вызвать у ребенка стойкое отвращение к предлагаемым ему упражнениям и процедурам.

**Совет 5.** Любая адаптация, в том числе и закаливание, требует повышенных ресурсов. Особенно в такой период организм нуждается в витаминах. Летом и осенью проблем с этим нет — много ягод (особенно полезна смородина, богатая аскорбинкой) и фруктов, а зимой постарайтесь, чтобы у ребенка всегда были в достатке апельсины, бананы, яблоки, а чай после душа лучше пить с лимоном.

**Совет 6.** Если ребенок, несмотря на закаливание, заболел, это всего лишь означает, что его иммунитет еще не полностью созрел. Придется начинать все сначала после его полного выздоровления, и, может быть, неоднократно. Зато каждый следующий раз будет легче: ведь вам уже известна эта дорога, по крайней мере ее часть!..

**Совет 7.** Начинайте закаливание ребенка с самого простого и приятного — обтирания мягким влажным полотенцем в жаркий летний день. Это доставит ребенку удовольствие, и у него установится положительная связь между процедурой закаливания и его собственными ощущениями.

**Совет 8.** Помните, что на ребенка большое впечатление производит ваш собственный пример. Если вы кутаетесь в десять одежд при малейшем сквозняке, как огня боитесь холодной воды и никогда не ходите в баню, предпочитая собственную теплую ванну, то все ваши усилия закалить ребенка окажутся тщетными. Попробуйте пройти все процедуры вместе с ним — вам обоим это доставит в конце концов удовольствие.

**Совет 9.** Одевайте ребенка так, чтобы ему было легко, удобно и сухо. Если он укутан в лишнюю одежду, это лишь ограничивает его подвижность и приводит к потливости, а это — полпути к простуде. Если зимой мороз ниже 10 °С, то шерстяная одежда предпочтительнее меховой. Летом, весной и осенью главное — чтобы не намокали ноги: проверяйте, сухие ли носки (чулки, колготки) у ребенка, когда он вернулся с прогулки. Прочная обувь не роскошь, а средство сохранения здоровья.

**Совет 10.** Занявшись закаливанием ребенка, не устраивайте соревнований с родными, соседями и знакомыми и не позволяйте другим членам семьи втянуть вас в подобную конкуренцию. Никакого рекорда вам поставить все равно не удастся, а вот испортить хорошее дело ненужным ажиотажем можно очень легко. Не переживайте, если другим детям что-то лучше удается, чем вашему, помните поговорку: «Цыплят по осени считают».