**Закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями**

В детском саду проводятся специальные закаливающие процедуры: водные (обтирание, обливание, душ, купание), воздушные, солнечные ванны.   
  
Эффективность их влияния на организм возрастает, если они сочетаются с физическими упражнениями Во время выполнения физических упражнений усиливается приток крови к мышцам и коже, вследствие чего сосуды расширяются. Прохладная вода, воздух вызывают сужение сосудов. Поэтому перед водными процедурами необходимо выполнить физические упражнения для расширения сосудов. После водных процедур следует снова расширить сосуды энергичным растиранием полотенцем (до покраснения), массажем и физическими упражнениями. Такое поочередное сужение и расширение сосудов принято называть гимнастикой сосудов. В этом заключается механизм закаливания.  
  
Обливание стоп, голеней холодной водой является эффективным средством профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. Это обусловлено тем, что существует рефлекторная связь между тонусом и величиной просвета подкожных кровеносных сосудов стоп, голеней и кровеносными сосудами, находящимися в слизистой оболочке верхних дыхательных путей. При обливании ног повышается тонус сосудистой системы, увеличиваются частота пульса, легочная вентиляция и газообмен, но только в том случае, когда температура кожи стоп выше температуры воды на несколько градусов. Вот почему перед обливанием нужно повысить температуру ног с помощью физических упражнений (попеременное поднимание пяток, не отрывая носков от пола; перекат с пятки на носок; ходьба, бег, прыжки на месте; приседание и др.) После обливания надо растереть ноги полотенцем и снова проделать названные выше упражнения.  
  
Купание ― сильнодействующая водная процедура. Поэтому перед купанием следует проделать физические упражнения. Во время купания нужно следить за дозировкой и не допускать появления у детей озноба. После купания надо вытереться полотенцем и проделать физические упражнения.  
  
Физические упражнения во время воздушных ванн улучшают кровообращение, усиливают влияние прохладного воздуха на совершенствование терморегулирующих механизмов. Для воздушных ванн подбирают хорошо освоенные упражнения, которые все дети могут выполнять одновременно (ходьба с различными движениями рук; ходьба в различном темпе в чередовании с бегом; общеразвивающие упражнения; прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением в разных направлениях; подвижные игры).  
  
Солнечные ванны в сочетании с физическими упражнениями особенно благоприятно влияют на организм. Полезно принимать солнечные ванны в лесу, где можно использовать одновременно бактерицидные свойства хвойных и других деревьев. Чтобы дети не перегревались, упражнения подбирают умеренной интенсивности (игры с мячом, игры в городки, бадминтон и др.).

***Подготовила педагог***

***Зиборова Марина Валерьевна***