 ***Закаливание организма*** - одно из лучших средств укрепления здоровья, снижения заболеваемости.

***Задача закаливания*** - приучить хрупкий, растущий организм ребенка, переносить перемены температуры в окружающей среде.

***Основными средствами закаливания*** детей являются естественные факторы природы - воздух, вода, солнце.

При закаливании детей соблюдаем основной принцип - постепенное расширение зоны воздействия и увеличение времени проведения процедуры.

Начну с наиболее доступного вида закаливания - закаливание воздухом.

1. Воздух - это среда, постоянно окружающая человека. Он соприкасается с кожей непосредственно или через ткань одежды и со слизистой оболочкой дыхательных путей. Поэтому следим, чтобы воздух в группе всегда был свежий и чистый. С этой целью проводим сквозное проветривание утром, до прихода детей в детском саду, во время прогулки или сна детей.

В утренние часы, перед приемом, расставляем тарелки с чесноком в раздевалке, в групповой комнате.

Перед сном проводим ионизацию воздуха с пихтовым маслом. Во время сна детей - кварцевание групповой комнаты. Соблюдаем температурный режим в группе.

Основное внимание уделяем одежде детей, так как закаливание оказывает благотворное воздействие в том случае, если одежда детей, как в помещении, так и на прогулке соответствует сезону, температуре воздуха и состоянию здоровья каждого ребенка Прогулки и игровую деятельность детей организовываем так, чтобы дети больше двигались и вовремя сменяли подвижную деятельность на спокойную.

**Закаливание воздухом**

**Проветривание помещений**

Для детей дошкольного возраста необходимо создать оптимальный воздушный режим. В помещении – это основное условие эффективности закаливания. Температура воздуха в помещении:

          С 1 до 3 лет - +20оС

          С 3 до 7 лет - + +18оС, +20оС

Проветривать помещение необходимо 4-5 раз вдень по 10-15 минут через фрамуги: перед утренней гимнастикой, перед физкультурным и музыкальным занятием, перед сном. На это время детей нужно выводить в соседнее помещение. Во время прогулок проводится сквозное проветривание, которое заканчивается за 30-45 мин до прихода детей (в холодный период года).

Термометр в групповой, спальной и умывальной комнатах должен располагаться на уровне роста детей.

**Прогулки – способ закаливания воздухом**

Дети в детском саду гуляют 2 раза в день. День, проведенный без прогулок, потерян для его здоровья (Г.Н. Сперанский).

Температурный режим проведения прогулок в зимнее время

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возрастная  группа | 1 младшая группа | 2 младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
| Температура воздуха | -15оС  без ветра | -15оС  без ветра | -25оС  без ветра | -30оС  без ветра | -35оС  без ветра |

Деятельность детей на прогулке в морозные дня должна часто меняться: включать в себя пробежки, влезание на горку, Перелезание через валы, ходьба по валам и спрыгивание в них. Катание по ледяным дорожкам. В течение 40-60 минут воспитатель должен активизировать движение детей.

Для оздоровления детей в своей работе не используем “комплекс оздоровительных мероприятий после сна” под редакцией Л В. Белкиной.

Пробуждение

Воспитатель звонит в колокольчик:

Колокольчик золотой,

Он всегда, везде со мной.

“Просыпайтесь!” - говорит,

“Закаляйтесь!” - всем велит.

Комплекс закаливающих упражнений.

1. “Киски просыпаются” (предложить детям вытянуться в кроватке, прогнуть спинку, вытянуть вверх руки, перевфнутъся с боку на бок.)

На коврике котята спят,

Просыпаться не хотят.

Вот на спинку все легли,

Расшалились тут они.

Хорошо нам олдыхать,

Но уже пора вставать.

Потянуться, улыбнуться,

Все открыть глаза и встать.

2. Игры с одеялом. (Дети прячутся под одеялом и так 2-3 раза)

Вот вдет лохматый пес,

А зовуг его - Барбос!

Что за звери здесь шалят?

Переловит всех котят.

3. Легкий массаж (“поутюжить” руки, ноги от пальчиков вверх, разгладить спинку, грудь).

4. Ходьба на носочках из спальни в группу.

Потянулись, быстро встали,

На носочках побежали…

5. Ходьба по “дорожкам здоровья”.

(1 дорожка - обычная, 2 дорожка - ребристая, 3 дорожка - с плоскими пуговицами, 4 дорожка - с камешками.)

“Зашагали ножки - топ, топ, топ!”.

Закаливание проводим во время физкультурных занятий, утренней гимнастики. В утренние часы планируем и проводим бодрящую гимнастику, артикуляционную гимнастику - способствующую укреплению слизистой оболочки дыхательных путей. Одной из нетрадиционных форм закаливания в раннем возрасте является пальчиковая гимнастика, которая благотворно влияет на координацию движений, способствует развитою мелкой моторики рук, их силы. Игровая форма проведения гимнастики не только развлекает деток, но и способствует формированию их представлений об окружающем мире.

2. Вода - общепризнанное средство закаливания.

Закаливающее влияние на организм ребенка оказывают все гигиенические процедуры: мытье рук, ног, лица, тела ребенка.

В целях профилактики можно чесночный напиток в осенненвесенний период

Во втором квартале запланирована ходьба по мокрым дорожкам от 15-20 секунд.

***3. Закаливание солнцем***.

Наиболее широкие возможности для оздоровление и закаливания наших детей солнцем представляется летом. Солнечные лучи оказывают на организм ребенка общее, укрепляющее действие, повышают обмен веществ в организме, лучше становиться самочувствие и сон. Количество солнечных ванн, а также место их проведение в летний период определяется врачом детского садика.

Летом в родительском уголке выставляются консультации по закаливанию детей:

“закаливание солнцем - памятка для родителей”

“прогулки в лес”

“ребенок на даче”

“тебе пора купаться”.

Осенью подготовим консультацию осенние прогулки – с рекомендациями для родителей, как одевать детей по сезону, какими играми разнообразить прогулки детей.

***Вывод.*** Таким образом закаливание, соблюдение температурного режима, графика проветривания помогло добиться хороших результатов по снижению заболеваемости и укреплению здоровья детей.