Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад комбинированного вида №56 «Северяночка»



**Методические рекомендации по проведению закаливающих мероприятий в летний период.**

**(для воспитателей)**

Инструктор

физической культуры:

Пономарева Ю.Д.

г. Нижневартовск

 Закаливание — комплекс оздоровительных мероприятий. повышающих устойчивость организма к неблагоприятным средовым и, в первую очередь, метеорологическим воздействиям путем тренировки механизмов терморегуляции. Помимо оздоровительного эффекта, закрепление навыков закаливания путем создания бодрого, жизнерадостного настроения способствует формированию утверждению принципов и правил здорового образа жизни

 В работе с детьми необходимо соблюдать основные принципы закаливания:

* Осуществлять закаливание следует только при полном здоровье детей;
* Интенсивность закаливающих процедур целесообразно увеличивать постепенно, соответственно возрастающим в процессе закаливающей тренировки компенсаторным возможностям растущего организма:
* Систематичность и последовательность - залог эффективности закаливания;
* Перерыв в закаливании на 2-3 недели и более снижает сопротивляемость организма ребенка простудным факторам;
* Необходим тщательный учет индивидуальных особенностей ребенка, его возраста, возможности наличия у него повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям;
* Недопустимо проведение закаливания при наличии у ребенка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства), что может приводит к невротическим расстройствам;
* Избегать перегревающей одежды.

 В летний оздоровительный период из системы закаливающих мероприятий исключается контрастное обливание ног. Оно заменяется обливанием ног холодной водой (+18°С), которое проводится по возвращении с прогулки перед дневным сном.

 Детей продолжают обучать прополаскивать рот водой комнатной температуры, мыть прохладной водой руки по локоть, шею, верхнюю часть груди, ходить по ребристым дорожкам.

 Рекомендуется организовывать обширное умывание после дневного сна. Ребенок должен открыть кран с водой, намочить правую ладошку и провести ей от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать: «Раз», то же проделать левой рукой.

 Намочить обе ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать: «Раз».

 Намочить правую ладошку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «Раз».

 Намочить обе ладошки и умыть лицо.

 Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться насухо.

 **Примечание**: через каждый месяц длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, грудь, шею лети умывают по 2 раза, проговаривая «раз», «два».

 При рассеянном солнечном облучении рекомендуется принимать солнечные ванны на открытом воздухе, но при температуре ниже 18 градусов С и скорости ветра 5м/сек. и более время приема ванн сокращается. Необходимо обеспечивать двигательную активность во время приема воздушных ванн - это является непременным условием их эффективности. Не допустимо принимать воздушные ванны лежа, тем более на земле, даже в теплую погоду, так как известны случаи выраженного охлаждения уже при температуре воздуха +22 градуса С, потому что земля обладает выраженным теплоотнимающим действием.

 Во время летнего — оздоровительного периода на время дневного сна детям надевают легкое белье с короткими рукавами, а в жаркие дни дети могут спать в трусах. Помещение, в котором спят дети должно быть проветренным. В спальне должно быть несколько градусников измерения температуры воздуха, на разном расстоянии от открытого окна, фрамуги.