# «Закаливание детей раннего возраста»

Неблагоприятные факторы такие, как высокая заболеваемость, неблагоприятные экологические условия, сложная социальная ситуация и многие другие требуют определённой комплексной системы в работе по оздоровлению детей как дома, так и детских учреждениях. Так как здоровье людей, особенно подрастающего поколения определяется многочисленными внутренними и внешними факторами.

Основные задачи укрепления здоровья:

• Соблюдение режима дня. Продолжительность сна должен быть в соответствии с возрастными потребностями детей;

• Создание условий для оптимального двигательного режима. Смена двигательной активности с высоким и низким уровнем.

• Осуществление оздоровительных и закаливающих мероприятий;

• Рациональное и полноценное питание;

• Соблюдение личной гигиены;

• Создание атмосферы психологического комфорта.

Основные принципы проведения закаливающих процедур

- Систематичность проведения в течении всего года,

- Постепенность увеличения продолжительности закаливающих процедур,

- Учет индивидуальных особенностей и эмоционального состояния ребенка,

- Осуществлять закаливание следует только при полном здоровье детей (в случае если был перерыв, начинать следует постепенно)

Основные факторы закаливания

Солнцем, воздух и вода – наши лучшие друзья

Закаливание детей – одно из основных направлений в оздоровительной программе детского сада. Мы проводим обширный комплекс закаливающих мероприятий, способствующих закаливанию наших воспитанников. Это:

Соблюдение температурного режима помещений в течение дня.

Правильная организация прогулки и её длительность.

Соблюдение сезонной одежды во время прогулок;

Облегчённая одежда для детей в детском саду.

Бодрящая и дыхательная гимнастика после сна.

Мытьё прохладной водой рук по локоть, шеи, верхней части груди (индивидуально) .

Полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры.

Комплекс контрастных закаливающих процедур.

Методы оздоровления:

Ходьба по сырому песку (летом - ходьба босиком, массажные и контрастные коврики (в межсезонье – коврик влажный сменяет сухой или массажный, ребристый) .

Контрастное обливание ног водой (летом) .

Дозированный оздоровительный бег на воздухе (в течение года, в том числе по дорожкам препятствий. Проведение подвижных игр, где в основе игры бег.

Переступание из таза с холодной водой в таз с тёплой водой (летом) .

Хождение босиком по массажным дорожкам на спортивной площадке (летом) .

Релаксационные упражнения (слушание музыкальных произведений с сопровождением движений малой подвижности)

Использование элементов психогимнастики на занятиях по физкультуре.