**Консультация для воспитателей Закаливание детей в условиях детского сада**

ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО САДА.

Закаливание является одним из самых действенных факторов в укреплении здоровья любого человека, в повышении функцио­нальных возможностей иммунной системы организма. Принято считать, что закаливание - дело семейное. Однако ребенок находит­ся в детском саду в течение 8-10 часов, и исключить данный силь­нейший фактор оздоровления и развития из ритма жизни детей нельзя. Необходимо уделить этому особое внимание, поскольку через закаливание решаются очень важные задачи:

1. Повышение уровня здоровья детей.

2. Освобождение детей от страха перед холодом и болез­нями.

3. Включение детей в процесс саморегуляции, т.е. возмож­ность научить их прислушиваться к своему организму и доверять ему.

Закаливание детей в условиях детского сада без специальной подготовки воспитателей может включать следующее:

* пульсирующий микроклимат в группах;
* закаливание воздухом (ежедневные при любой погоде про­гулки, закаливающий бег, воздушные купания);
* босохождение;
* соляризация;
* местное закаливание водой.

В процессе организации закаливающих процедур необходи­мо соблюдать некоторые принципы и выполнять соответствующие правила. Самое главное из них - естественность процедур в пото­ке жизни детей и радостное и легкое состояние, а не насилие.

**ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ.**

1. Регулярность. Занятия должны быть ежедневными.

2. Постепенность. Поэтапное увеличение холодовой нагрузки на организм ребёнка - от кратковременного воздействия к более продолжительному. Постепенный переход к более сильным формам закаливания.

3. Интенсивность. Сила воздействия должна быть выше  
  
привычных температурных норм. Чем интенсивнее воздействие,  
  
тем ярче ответная реакция организма. При одинаковых холодовых  
  
нагрузках закаливающий эффект будет, выше там, где применяют  
  
более холодную воду меньшее время, по сравнению с тем, когда  
  
используют воду теплее, но долгое время.

4. Сочетаемость общих и местных охлаждений.

5. Многофакторность воздействия.

6. Комплексность. Использование различных форм закали­вания в сочетании друг с другом. Это и прогулки, и закаливающий бег, босохождение и т. д.

7. Закаливание должно проходить на фоне положительных эмоций! Ощущение процедуры должно оставаться на грани прият­ного и доставлять удовольствие.

Здесь также важно учитывать индивидуальность ребенка и состояние его здоровья.

**ПЛАН ЗАКАЛИВАНИЯ**

Вторая младшая группа

1-е полугодие. Влажное обтирание после утренней гимнас­тики, ходьба по мокрым дорожкам до 1,5 мин во время гим­настики после сна, обучение элементам обширного умывания.

2-е полугодие. Игры на мокрых дорожках до 2-2,5 мин. Обширное умывание после дневной гимнастики.

Старшая и подготовительная группа

1-е полугодие. Обширное умывание и растирание после утренней гимнастики, физкультурного занятия. Обливание прохладной (температура 18 °С) водой.

2-е полугодие. Погружение ног в прохладную воду и ходь­ба по ней (температура 18 °С).

**ИНСТРУКЦИИ НО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАКАЛИВАНИЯ.**

**ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ**

*«День без свежего воздуха -*

*потерянный день для ребенка».*

Ежедневные прогулки при любой погоде. Не завязывать рот и нос детей шарфом при холодной и ветреной погоде. Морозный воздух гораздо лучше для респираторной системы, чем холодный и влажный.

Высокая двигательная активность детей на улице.

**«ВОЗДУШНЫЕ КУПАНИЯ»**

1. Лучшее время для принятия полных воздушных ванн (без маек) - перед обедом и во время обеда, т.к. принимая пищу, дети не мерзнут.
2. После дневного сна, выполнив гимнастику в постели, дети пере­ходят в проветренную и прохладную комнату (+15° - +18°С) и выполняют необходимый оздоровительный комплекс, снимая сонное расслабление.
3. После зарядки ребенок может по своему желанию одеться или остаться раздетым. Так он учится прислушиваться к себе, к своим ощущениям и вырабатывать свою норму адаптивных возмож­ностей.
4. Если у детей появляется «гусиная кожа», тогда следует провести ряд интенсивных упражнений, согреться.

I этап.

Приучить детей в привычной для них одежде и обуви нахо­диться в помещении с постоянным притоком свежего воздуха (при открытых форточках и фрамугах в любое время года).

Вначале открытое окно затянуть марлей в 4 слоя, потом по­стоянно убираем слои до полной ликвидации.

II этап.

По согласию с родителями перейти на облегченную одежду (открыв воздуху ноги и руки) платья и футболки с коротким рука­вом, шорты, носки и обувь (лучше босоножки, т.е. ноги в них тоже проветриваются).

IIIэтап.

Переход на майку и трусы на достаточно длительное время. Шея, руки, ноги обнажены. Длительность этого этапа определяется самим ребенком!

Насильно раздевать нельзя!

Приобщать через игру и поощрять храбрецов. Допустимы лишь просьба, убеждение, пример (свой и товарищей). Надо набраться тер­пения и ждать, когда ребенок сам захочет снять лишнюю одежду.

Важно! Учить детей, чтобы они сами контролировали своё состояние и могли помочь в нужный момент.

**БОСОХОЖДЕНИЕ.**

I этап.

1. Убедить родителей не перегревать ноги детям и себе: обувь долж­на соответствовать погоде.
2. В помещении дети вначале ходят в носках и босоножках, затем просто в босоножках.
3. Перед или после сна разрешать детям снимать обувь и ходить босиком, а заканчивать процедуру ходьбой по массажным коври­кам.

II этап.

Сами дети увеличивают дозу пребывания босиком в группе, пробежек по массажным коврикам.

Физкультурные занятия также проводятся босиком.

К этому добавить пробежки по мокрому холодному полотен­цу по «рижскому» методу. Проводить после дневного сна и зарядки.

IIIэтап.

Пробежки по «замороженному» полотенцу с последующим переходом к топтанию в тазу с холодной водой, дно которого по­крыто гравием. После этого надо пройти по сухому полотенцу, чтобы подсушить стопы (ноги не вытирать) и перейти к активному бегу и прыжкам на ковровом покрытии.