**Закаливание детей в детском саду.**

 Под закаливанием принято понимать воспитание наибольшей устойчивости, приспособляемости организма к различным факторам среды.

 В процессе закаливания вырабатываются защитные реакции в ответ на климатические изменения. Использование отдельных средств закаливания повышает общую способность организма реагировать на любые неблагоприятные раздражители. Ребёнок становится менее подверженным любым заболеваниям и легче справляется с ними, происходит лучшее развитие организма.

 Природными факторами закаливания являются воздух, вода и солнечная радиация. Самое мягкое воздействие на организм оказывают воздушные процедуры. Влияние воздуха на организм зависит и от его физических качеств: температуры, теплопроводности, влажности, давления, скорости движения и т.п. Более сильным является закаливание водой. Принцип постепенности при использовании этого средства должен выдерживаться особенно тщательно.

 Закаливание солнцем – эффективный способ оздоровления и полноценного роста и развития, но использовать солнечные лучи нужно осторожно и умеренно, так как они оказывают очень сильное воздействие. Физиологические механизмы закаливания действуют наиболее эффективно в связи с определёнными, постепенно меняющимися раздражителями. Прекращение закаливающих процедур быстро приводит к утрате защитных свойств организма.

**Общие требования**
        1. Создание экологически благоприятных условий в помещениях для игр и занятий детей:
        - соблюдение санитарных и гигиенических требований;
        - сквозное проветривание (3-5 раз в день в отсутствие детей);
        - специальный подбор комнатных растений, поглощающих вредные химические вещества, выделяющих фитонциды и увлажняющие воздух;
        - поддерживание температуры воздуха в пределах 20-22 0С.
        2. Высокая культура гигиенического обслуживания детей (туалет, кормление, сон, одевание на прогулку).
        3. Обеспечение психологического комфорта на протяжении всего времени пребывания в детском саду.
        4. Индивидуализация и дифференциация режимных процессов и их воспитательная направленность с учетом здоровья и развития детей.
        5. Оптимальный двигательный режим.

**Организованная двигательная деятельность**

1. Утренняя гимнастика (ежедневно)
2. Занятия физкультурой (2 раза в неделю)
3. Подвижные игры на первой и второй прогулках (ежедневно)
4. Самостоятельная двигательная деятельность с разными физкультурными пособиями:
- утром
- после завтрака
- на прогулке
- после сна
- на второй прогулке
5. Базовая и игровая деятельность
6. Закаливание:
- оздоровительные прогулки, ежедневно
- умывание прохладной водой перед приемом пищи, после каждого загрязнения рук
- полоскание рта после каждого принятия пищи и после сна водой комнатной температуры (прохладной)
- воздушные ванны после сна, на занятии по физкультуре
- ходьба босиком в обычных условиях и по ребристым дорожкам после сна, на занятиях физкультурой (время увеличивается постепенно)

Система мероприятий в старшей группе будет отличаться от приведенной  двигательным режимом и более сильными дозами закаливания (например, умывание, полоскание горла может проводиться прохладной, холодной и даже ледяной водой, увеличивается продолжительность воздушных ванн и ходьбы босиком и т.п.).

**Оздоровительная работа**

1. Сквозное проветривание
2. Санитарный режим
3. t0 = 20-22С
4. Индивидуализация режимных процессов с учетом здоровья и развития детей
5. Оптимальный двигательный объем (4 ч в день)
6. Утренняя гимнастика
7. Физкультурные занятия
8. Подвижные игры
9. Закаливание:
       - оздоровительные прогулки;
       - умывание прохладной водой;
       - воздушные ванны:
        а) гимнастика после сна (с элементами дыхательной гимнастики);
        б) дорожка здоровья;
        в) облегченная одежда;
        г) сон с открытой фрамугой.
10. Употребление лука, чеснока в осенне-зимний период
11. Употребление витаминов в период вспышки заболеваний
12. Витаминизация III блюда

**Одежда детей на прогулке в зимнее время года**

* **от + 6 до - 3**: 4-хслойная одежда: белье, платье, трикотажная кофта, колготки, рейтузы, куртка или демисезонное пальто (без трикотажной кофты, если t0 выше 0 градусов).
* **от -3 до -8:** 4-хслойная одежда: белье, платье, кофта, колготки, рейтузы, зимнее пальто, утепленные сапоги.
* **от -9 до -14**: 5-тислойная одежда: белье, платье, кофта или свитер, колготки, рейтузы (2 пары), зимнее пальто, утепленные сапоги.

Сон в группе при t0 +16 +15 - теплая рубашка с длинными рукавами или пижама, теплое одеяло.

**Одежда детей при различной t0 воздуха помещения**

* **+ 23 и выше**  1-2-х слойная одежда: тонкое х/б белье, легкое х/б платье, с короткими рукавами, носки, босоножки.
* **+21- 22** 2-х слойная одежда: белье, платье х/б или полушерстяное с длинным рукавом, колготки для детей 3-4х- лет, для детей 5-7-ми лет - гольфы, туфли.
* **+18 – 20**  2-х слойная одежда: белье, платье с длинным рукавом, колготки, туфли.
* **+16 – 17**  3-х слойная одежда: х/б белье, трикотажное или шерстяное платье с длинным рукавом, кофта, колготки, туфли или теплые тапочки.

**Организация закаливания летом**

        В системе физического воспитания детей дошкольного возраста закаливанию принадлежит большое место.

Сделать организм человека стойким, гибким и выносливым, обладающим высокой способностью к сопротивлению и борьбе с неблагоприятными условиями окружающей его среды - такова задача закаливания.

Закаливание чаще всего рассматривается как процесс приспособления организма к меняющимся условиям погоды и климата. Но, говоря о закаливании и как о средстве физического воспитания, мы имеем ввиду не только приспособленность организма, происходящего под влиянием неблагоприятных условий. Закаливание надо рассматривать как сознательное применение в определенной системе мероприятий, повышающих сопротивляемость организма, воспитывать способность быстро и без вреда для здоровья применяться к различным условиям внешней среды.

Закаливание следует начинать с самого раннего детства и продолжать всю жизнь, изменяя формы и методы его в зависимости от возраста.

Закаляя детей дошкольного возраста, мы ставим перед собой следующие конкретные задачи:
- повысить стойкость детского организма в борьбе с заболеваниями (так называемыми "простудными" и другими);
- приучать детей чувствовать себя хорошо в различных меняющихся условиях;
- воспитывать у детей потребность в свежем воздухе, приучать их не бояться холодной воды и других факторов закаливания;
- воспитывать умение преодолевать трудности.

Наиболее широкие возможности для оздоровления предоставляются летом. Использование в полной мере таких естественных факторов природы, как солнце, воздух, вода, обогащение питания свежими фруктами, повышение двигательной активности, все это благоприятно влияет на здоровье детей.

*Закаливание в режиме повседневной жизни сводится к следующему:*
- создание привычки к широкому пользованию свежим наружным воздухом в помещении;
- рациональная одежда;

- длительное пребывание на воздухе независимо от погоды
- привычка к прохладной воде.

**Традиционные виды закаливания детей.**

* утренний прием на свежем воздухе, гимнастика
* оздоровительная прогулка
* воздушные ванны
* воздушные ванны с упражнениями
* сон с доступом свежего воздуха
* умывание в течение дня прохладной водой
* полоскание рта прохладной водой
* хождение босиком до и после дневного сна
* хождение босиком по «дорожке здоровья»
* (массажные коврики) после дневного сна
* солнечные ванны

**Оздоровительные мероприятий по возрастным группам**

***2  младшая группа***

* Приём детей на улице
* Утренняя гимнастика в группе 8.00
* Полоскание полости рта после завтрака, обеда, ужина. Постепенное обучение чистке зубов
* Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения
* Физкультурные занятия (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
* Фитонциды (лук, чеснок)
* Прогулки
* Оптимальный двигательный режим
* Сон без маек
* Дыхательная гимнастика в кровати
* Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы (с 3 квартала)
* Элементы обширного умывания
* После полдника полоскание полости рта

***Средняя группа***

* Приём детей на улице
* Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в помещении)
* Чистка зубов после завтрака и полоскание полости рта после обеда
* Физкультурные занятия в зале + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
* Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения
* Фитонциды (лук, чеснок)
* Прогулки
* Оптимальный двигательный режим
* Сон без маек и подушек
* Дыхательная гимнастика в кроватях
* Обширное умывание, ходьба босиком
* Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы
* После полдника полоскание полости рта

***Старший дошкольный возраст***

* Приём детей на улице Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в помещении)
* Чистка зубов после завтрака и полоскание полости рта после обеда
* Физкультурные занятия в зале + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
* Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения, массаж ушных раковин
* Фитонциды (лук, чеснок)
* Прогулки
* Оптимальный двигательный режим
* Сон без маек
* Дыхательная гимнастика в кроватях
* Обширное умывание, ходьба босиком
* Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы
* После полдника полоскание полости рта

Информационные источники:

https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2012/08/18/zakalivanie-detey-v-detskom-sadu

https://krasdou315.ru/images/19-20/fiz-instr/kons-ped/zakalivanie\_detey\_v\_dou.pdf