**Закаливание дошкольников**

**(методические рекомендации для родителей - программа УСПЕХ)**



Закаливание как средство совершенствования защитных реакций организма повышает его устойчивость к воздействиям постоянно изменяющихся средовых факторов.

 Использование различных закаливающих мероприятий необходимо для обеспечения нормального роста и развития ребенка, укрепления его здоровья.

 Эффект закаливания обеспечивается соблюдением следующих основных принципов:

- индивидуальный поход с учетом особенностей состояния здоровья и развития ребёнка,  типологической направленности его высшей нервной деятельности, а также тренированности его организма с учетом проводимого ранее закаливания;

- регулярность закаливающих мероприятий;

- комплексность: воздействие природных факторов ( солнце, воздух и вода) может быть общим и местным, различные факторы должны чередоваться по длительности и силе; закаливающие воздействия проводят как в состояние покоя, так и при выполнении физических упражнений;

- вариативность методик закаливания в зависимости от климатических и экологических особенностей, эпидемиологической обстановки, изменившихся условий в ДОУ (отсутствие отопления, отсутствие подготовленного персонала и др.);

- положительный эмоциональный настрой ребёнка;

- закаливающие воздействия, которые необходимо проводить на фоне теплового комфорта организма детей при  рациональном сочетании метеорологических факторов окружающей среды, уровня двигательной активности детей и их одежды;

- преемственность проведения закаливающих процедур в домашних условиях.

При разработке системы закаливания в каждом конкретном ДОУ следует учитывать региональные, климатические и экологические особенности, контингент воспитанников, условия пребывания детей в ДОУ, уровень подготовленности персонала.

 **Недопустимо использование интенсивных методик закаливания (межевание, хождение босиком по снегу и др.), потенциально опасных для здоровья детей.**

Система закаливания включает в себя закаливание детей в повседневной жизни и специальные закаливающие мероприятия.

Наименее трудоемким, но в то же время достаточно эффективным средством является закаливание жизни, которое органично вписывается в режимные моменты ДОУ при соблюдении оптимальных условий окружающей среды (чистота помещений, свежий воздух, комфортные микроклиматические условия и т. д.).

 **Закаливание детей в повседневной жизни**

 ***Воздушные ванны***

Воздух в помещении должен быть свежим, что достигается регулярным проветриванием: односторонним либо сквозным (в отсутствие детей).

Проветривание в холодное время года проводится кратковременно в зависимости от температуры воздуха и степени нагрева отопительных приборов.

Соответствие одежды ребёнка температуре воздуха обеспечивает ему состояние теплового комфорта. Необходимо учитывать индивидуальные особенности здоровья и проведения ребёнка. К пребыванию в помещении в облегченной одежды детей должны приучать постепенно, с учетом их привычек в домашних условиях.

Следует обратить внимание на организацию сна детей: обязательно проветривать помещение  перед сном и во время сна (в холодную погоду фрамуги или форточки должны быть закрыты за 30 мин до подъёма детей). Необходимо помнить, что дети, спящие у окна, должны быть одеты теплее.

Прогулка является одним из важных моментов оздоровления.

При организации прогулки необходимо проследить за соответствием одежды детей конкретным погодным условиям, оптимизировать двигательную активность, осуществлять контроль за самочувствием детей  и вовремя их переодевать.

Сильный закаливающие эффект оказывает сочетание воздействие воздушной ванны с физическими упражнениями: проведение утренней гимнастики, гимнастики пробуждениям после дневного сна, физкультурных занятий в зале и особенно на свежем воздухе.

 ***Закаливание водой***

1. Умывание прохладной водой (постепенное снижение температуры воды до 15-18ºС при комфортной температуре воздуха).

2. «Расширенное» умывание.

Ребёнок постепенно приучается мыть руки до локтя, не только лицо, но и шею, а в старшем дошкольном возрасте и верхнюю часть грудной клетки.

1. Полоскание горла (полоскание рта для детей 3-4-летнего возраста) кипячёной водой комнатной температуры.

2. Плавание в открытом водоёме.

 ***Солнечные ванны***



Длительность пребывания на солнце зависит от состояния здоровья ребенка и местных климатических особенностей. Наиболее полезные рассеянные солнечные лучи. В жаркую погоду под прямыми солнечными лучами ребёнок должен находиться в головном уборе ( панамке ) с целью профилактики теплового удара.

 ***Босохождение***

Полезно ходить босиком по траве, произрастающей на рыхлой почве, а в помещение — по ковру. Рекомендуется сочетать босохождение с массажем стоп ( по массажным коврикам, гладким камешкам и др.)

 ***Специальные закаливающие мероприятия***

В условиях большинства ДОУ целесообразно проводить:

- обтирание;

- контрастное обливание стоп;

- топтание в тазу с постепенным снижением температуры воды (для детей старшего дошкольного возраста);

- хождение по мокрой простыне ( можно использовать и для детей раннего возраста).

Очень полезны плавание и сауна при отсутствие у ребёнка медицинских противопоказаний.