**«Закаливание детей дошкольного возраста»**

 Закаливание - это система закаливающих моментов в ритме дня, а не только какая-либо одна закаливающая процедура. Это процесс, закладывающийся на всю жизнь, определяющий формирование мышления и деятельности, это - активный процесс. Он предполагает тренировку физиологических механизмов терморегуляции, обеспечивающих поддержание температуры тела на относительно постоянном уровне, независимо от внешней среды. В настоящее время наука - физиология, гигиена, медицина, педагогика - располагает достаточно объективным материалом, свидетельствующим о **необходимости закаливания детей** с самого раннего возраста. Однако нужно сказать, что закаливание – не самоцель. Оно служит ценным средством сохранения и укрепления здоровья детей, способствует их всестороннему развитию.

 Принципы закаливания:

1**) Регулярность**, лучше всего ежедневные занятия, которые проходят в одно и то же время суток. Замечено: суточные ритмы наиболее эффективны и устойчивы в организме, им подчиняются деятельность многих органов и систем.

2) **Постепенность**. Постепенное увеличение нагрузки, поэтапный переход к более сильным формам закаливания позволяют, пусть медленнее, но зато увереннее достигать желаемого результата.

3) **Интенсивность**. Чем интенсивнее воздействие, тем ярче ответная реакция организма.

 Растущий и развивающийся организм ребенка очень чувствителен к воздействию благоприятных и неблагоприятных факторов окружающей среды, поэтому оздоровительная работа и закаливающие мероприятия в летний период являются важной частью системы лечебно-профилактических мероприятий с детьми дошкольного возраста в условиях ДОУ. Успешное проведение летней оздоровительной компании во многом определяется комплексным подходом к планированию, организации и медико-педагогическому контролю. Проведения закаливающих и оздоровительных мероприятий регламентируют нормативные документы.

 Летний сезон справедливо рассматривается как наиболее благоприятный для укрепления здоровья и физического развития детей. Красота природы, чистый свежий воздух, наполненный ароматами растений, солнце, проведения достаточного времени на свежем воздухе – все это оказывает благотворное влияние на нервную систему детей, укрепляет их организм. Поэтому летнюю работу с детьми в детском саду принято называть оздоровительной. Основными задачами в летний период работы являются:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья воспитанников, развитие физических качеств.

- организация оптимального комфортного режима, направленного на обеспечение психического благополучия.

- создание условий для игровой и двигательной деятельности детей в группе и на участках.

 **Формы оздоровительных мероприятий**:

1) Физкультурно-оздоровительное: утренняя гимнастика на свежем воздухе, физкультурные занятия на воздухе, оздоровительный бег и ходьба, организация двигательной деятельности на прогулке, подвижные игры, спортивные праздники и развлечения.

2) Закаливающее: прогулки на свежем воздухе, солнечные, воздушные ванны, босохождение, умывание и обливание водой, полоскание рта водой, игры с водой и песком, витаминотерапия.

Комплекс закаливающих процедур в летний период (июнь-август):

1) Прогулки 2 раза в день согласно режиму дня.

2) Воздушные ванны при температуре воздуха 23-25 гр., конечная 18-20.

3) Солнечные ванны при температуре 18гр., и выше.

4) Ходьба по мокрым дорожкам.

5) Ходьба босиком по тропе «Здоровья» и массажным коврикам.

6) Умывание прохладной водой и полоскание рта и горла.

7) Обливание ног перед сном .

8) Контрастные ванночки для рук и ног.

9) Температура воздуха в группе 18-20 гр., в спальне 17-19 гр.

10) Проветривание помещения согласно графику .

На все виды закаливания разработаны алгоритмы, а именно:

1) Алгоритм по проведению солнечных ванн в летний период.

2) Организация «Дорожки Здоровья».

3) По проведению босохождения по земле в летний период.

4) Организация ножных ванн.

5) Обливание рук до локтя .

6) Организация проведения чистки зубов и полоскания рта.

7) Упражнения для развития носового дыхания.

8) По организации щадящего режима дня ослабленным детям, часто болеющим, перенесшим респираторные заболевания.

 **Правила применения закаливающих процедур**:

 **Индивидуальный подход** к ребенку, какие бы средства закаливания ни применялись, всегда необходимо учитывать возраст ребенка, состояние здоровья, условия жизни и индивидуальные особенности его организма. У маленьких детей сопротивляемость внешним воздействиям и способность к регуляции тепла развита слабее, чем в более старшем возрасте.

 Начинать закаливать можно только **совершенно здорового** ребенка, принимая во внимание его физическое и психическое состояние, поведение и реакции на окружающее. При проведении закаливающих процедур нужно внимательно следить за самочувствием ребенка, его настроением, аппетитом, сном.

 Особая **осторожность** необходима при закаливании детей с **хроническими заболеваниями**, врожденными пороками развития, ослабленных и часто болеющих детей. Это дети, как никто другой нуждаются в закаливании.

 В результате правильного и систематического проведения закаливания в течение длительного времени в ГБДОУ «Березка», а именно ГБДОУ №31 и №7, можно сказать, что заболеваемость снижается. Для сравнения взяты последние 3 года. В ГБДОУ №7 о.заболеваемость в 2016 году было 24 случая, в 2017 – 17 случаев , в 2018 году – 15 случаев. В ГБДОУ № 31 о. заболеваемость в 2016 году – 19 случаев, в 2017 году – 15 случаев, а в 2018 – 10 случаев. Итак, можно резюмировать, что наши воспитанники по окончанию летнего оздоровительного периода заряжаются на новый учебный год энергией солнца, питательной силой воздуха и воды, становятся физически более развиты и крепки.

 Врач-педиатр

высшей категории

ДШО ДПО № 12

 Евстифеева Н. А.