**Закаливание детей до школы.**

**Яковлева Юлия Георгиевна**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
 «Детский сад общеразвивающего вида № 106 Одуванчик» г. Братск

**ЗАКАЛИВАНИЕ** детей дошкольного возраста рекомендуют для общего укрепления организма, профилактики простуд и повышения иммунитета.

Как правильно закаливать малыша, чтобы не нанести его здоровью вреда?

Есть специальные методики закаливания детей. К ним относятся **воздушные ванны** и **водные процедуры**: обливание ног, контрастное обливание. Хождение босиком, расширенное умывание ребенка, проветривание квартиры — это закаливание в повседневной жизни.

Оно очень удобно, ведь для такого закаливания не требуется особенных условий. Оно показано всем детям, однако требуется индивидуальный подход. Требуется подобрать режим и учитывать состояние здоровья ребенка и уровень его физического развития.

**Соблюдайте принципы закаливания: систематичность и постепенность**. К началу процедур ребенку надо создать положительный эмоциональный настрой. Если малышу не нравятся какие-либо процедуры закаливания, насильно вводить их в практику нельзя.

## Как принимать воздушные ванны

Начинать повседневное закаливание детей раннего возраста надо с воздушных ванн. Во-первых, это гигиеническая процедура, а, во-вторых — закаливание.

Для начала выберите комфортную для ребенка температуру, постепенно снижая ее до разумных пределов. Стоит учесть, что при температуре ниже +17 и выше +26 мероприятия по закаливанию проводить нельзя. Высокая температура может привести к перегреванию малыша, а низкая — к простуде.

Но ребенок не должен просто стоять в холодном помещении — это не закаливание, и так малыша легко простудить. Когда ребенок выполняет физические упражнения — тогда закаливание работает отлично.

Поэтому хорошо сочетать воздушные ванны с [утренней зарядкой](http://www.takzdorovo.ru/deti/doshkolniki-i-mladshie-klassy/zaryadka-dlya-malyshej/), которая совершенно необходима для всех детей. Проветрите помещение, а малыша лучше не одевайте и оставьте заниматься в трусиках, маечке и носочках. Когда ребенок привыкнет заниматься в прохладном помещении, носки можно не надевать и заниматься босиком.

## Как умываться

После зарядки [отправляйтесь в ванную](http://www.takzdorovo.ru/deti/doshkolniki-i-mladshie-klassy/priuchaem-rebenka-k-pravilam-lichnoj-gigieny/), чтобы умывать ребенка сначала теплой водой, а, когда он привыкнет, делать воду прохладнее.

В дошкольных учреждениях в целях закаливания детей используются воздушные и солнечные ванны, водные процедуры (обтирание). Комплексное применение природных факторов вырабатывает у детей стойкость к различным неблагоприятным воздействиям окружающей среды (влажный воздух, дождь, ветер, перегревание).

Закаливающие мероприятия наиболее эффективны в сочетании с физическими упражнениями: активная мышечная работа содействует совершенствованию процесса теплорегуляции и тем самым приспособлению организма к окружающей внешней среде.

В процессе закаливания происходит глубокая перестройка организма, и если ребенок активен, она осуществляется естественно и просто.

Закаливающие процедуры проводятся начиная с первого года жизни: определены виды закаливания, время их проведения, продолжительность; необходим индивидуальный подход в соответствии рекомендациями врача. Рассмотрим подробнее основные средства закаливания, применяемые в дошкольных учреждениях.

**1. Воздушные ванны**обеспечивают непосредственное воздействие воздуха на обнаженную поверхность кожи во время двигательной деятельности детей. Наиболее целесообразным и естественным видом такой воздушной ванны является утренняя гимнастика, проводимая на воздухе и в помещении при открытых окнах, фрамугах. Физкультурные занятия и утренняя гимнастика, в которые входят воздушные ванны, имеют свои особенности. При проведении Их в помещении температура воздуха постепенно снижается через Каждые 2—3 дня с таким же постепенным облегчением одежды детей. Это осуществляется по указанию врача, с учетом состояния здоровья детей и при индивидуальном подходе к каждому из них.

**2. Водные мероприятия**— это обтирание, купание (в бассейне,). Основанием для назначения этих процедур врачом служит учет индивидуальных особенностей и состояния здоровья детей. В процессе водных процедур целесообразно и желательно активное поведение ребенка. В первой младшей группе активность исходит в основном от взрослого, стимулирующего ребенка к движениям. Стоя в кругу или полукруге, они одновременно обтирают грудь, плечи и руки, а после этого, повернувшись в обратную сторону, передают свою варежку сзади стоящим детям, и каждый из них обтирает спину своему товарищу. Таким образом, в процессе обтирания ребенок находится в движении, не мерзнет и получает под руководством воспитателя необходимый жизненный навык.Купаниекак регулярная ежедневная процедура — прекрасное средство оздоровления и закаливания детского организма.  
Купание с целью закаливания рекомендуется в программе для средней, старшей и подготовительной групп детей. Приучение к воде, как показывает практика, целесообразно начинать с 1,5—2 лет. Ходьба в воде на мелком месте, собирание камушков, игры с надувными игрушками, плескание помогают малышам освоиться в новой для них водной среде, вызывают положительные эмоции, воспитывают смелость. Купание хорошо сочетается с гидроаэробикой.  
Тщательная проверка места купания, одновременное пребывание в воде не более 3—4 детей под неослабным вниманием взрослых, соблюдение всех указаний врача — обязательные условия проведения этой процедуры. Продолжительность купания определяется для каждой возрастной группы врачом детского учреждения. При этом учитываются температура воздуха и воды, погодные условия**,**а также степень достигнутой закаленности организма ребенка.

**3. Солнечные ванны.**Солнце оказывает благотворное влияние на организм ребенка, укрепляя общее его состояние, улучшая обменные процессы.   
Многообразное влияние солнца на организм ребенка требует особой осторожности. При неумеренном использовании солнечных ванн у детей могут появиться отрицательные явления (возбуждение и нарушение сна, резкое расширение сосудов, ухудшение состава крови и др.). Поэтому в детских учреждениях солнечные ванны должны проводиться только в соответствии с назначением врача, с обязательным учетом индивидуальных особенностей детей.

Опыт лучших детских садов подтверждает, что систематическое закаливание ребенка следует начинать с раннего возраста и регулярно проводить его до последних дней пребывания ребенка в детском учреждении, только тогда оно приобретает привычный характер. Основным условием при этом является согласованность в работе педагогического, медицинского и технического персонала, а также установление контакта с родителями.

1. Л.К Айзман Закаливание детей. Томск - 1996г., 17-18 с. "Пелинг"

2. С.Н. Агаджанова Как не болеть в детском саду Санк - Петербург "Детство Пресс" - 2009г., 44 - 48 с.

3. И.А. Анохина Закаливание организма ребенка и всей семьи. Вентана-Граф, 2003 г., 56 стр