СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ НА ОСНОВЕ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР В ДОУ

Закаливание— система мероприятий, повышающих выносливость организма к многообразным влияниям внешней среды и воспитывающих способность организма быстро и без вреда для здоровья приспособиться к неблагоприятным воздействиям средствами самозащиты. Способность организма приспосабливаться к определенным условиям внешней среды вырабатывается многократным повторением воздействия того или иного фактора (холод, тепло и т.п.) и постепенного повышения его дозировки.
Рационально построенный режим дня в соответствии с возрастом и его строгое выполнение — одно из важнейших условий для нормального физического и нервно-психического развития ребенка.
Оказывает положительное действие на нервную систему, обмен веществ, всю жизнедеятельность детского организма.

 При работе с детьми обязательно соблюдаются основные принципы закаливания:

- осуществление закаливание при условии, что ребёнок здоров;

- недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства);

- тщательный учёт индивидуальных особенностей ребёнка, его возраста, возможности повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям;

-интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно и последовательно, с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания;

 - систематичность и постоянство закаливания (а не от случая к случаю).

 Для наибольшей эффективности закаливания соблюдаются:

 - чёткая организация теплового и воздушного режима в помещении («температурная» гигиена);

- рациональная, не перегревающая одежда детей;

- выполнение режима прогулок во все времена года;

- сон при открытых фрамугах;

-хождение босиком в группе и летом на прогулке, занятия босиком утренней гимнастикой и физкультурой сопровождающие стихами (Три медведя шли домой…, Вышли уточки на луг…, Едим, едим на лошадке…, Мишка шел, шел, шел…, и. т.) (Главный смысл хождения босиком заключается в закаливании кожи стоп к влиянию пониженных температур, которое осуществляется, главным образом, действием низких температур пола, земли. Именно данное действие и является определяющим, если не единственным, в закаливании, поскольку убедительных доказательств в отношении влияния других компонентов в научной литературе не имеется.

- методика контрастного воздушного закаливания, которая проводится в конце дневного сна попеременно в холодном и теплом помещениях (Ветер дует нам в лицо…, Шагают наши ножки…, Бабушка хлопочет, ножками топочет…, Всё кругом белым – бело и дышать свежо, свежо…, и т. д.)

-гигиенические процедуры (умывание и обливание рук до локтя прохладной водой, полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры) проговаривающие потешками (Водичка, водичка…, Руки надо с мылом мыть…, Мыли, мыли руки с мылом…, и т.д.)

Ежедневное мытьё рук способствует осмыслению детьми необходимости соблюдения правил личной гигиены, приучает детей следить за своим внешним видом. Воспитывает культурно-гигиенические навыки, желание всегда быть красивым, чистым, аккуратным.

Для развития культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания детям предлагаются дидактические игры. Дети с большим увлечением включаются в игры с водой.

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка. Для того, чтобы прогулка давала эффект, воспитатель меняет последовательность видов деятельности детей, в зависимости от характера предыдущего занятия и погодных условий.

Во время прогулки дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности. Оптимальной формой для этого служат подвижные игры и физические упражнения на улице. Прогулка — один из лучших видов досуга, во время которого активизируются защитные функции организма, происходит закаливание.

**Список литературы**

1. Коркина А.А Методы закаливания детей // Ребенок в детском саду. 2008. №5 - с. 36

2. Праздников В.П. Закаливание детей дошкольного возраста - М.: Медицина, 2010. - 220с.

Воспитатели: Левченко Н.С., Гонюкова Н.Н.