

**Закаливание- как одно из важных составляющих ЗОЖ в ДОУ.**



**Закаливание организма** - это формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма, что в конечном итоге приводит к снижению “простудных” заболеваний. Закаливание детей дошкольного возраста в ДОУ состоит из системы мероприятий, включающих элементы закаливания в повседневной жизни, которые включены в режимные моменты и специальные мероприятия: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры, правильно организованная прогулка, являются частью физкультурных занятий. При организации закаливания необходимо соблюдать ряд правил, принципов закаливания для достижения наибольшего эффекта от его проведения.



**Цель закаливания** – тренировка защитных сил организма, выработка способности быстро адаптироваться к новым условиям. **Основная задача:** осуществлять комплексный подход к оздоровлению дошкольника средствами природы с учетом уровня его индивидуального здоровья при активном включении ребенка в процесс формирования.



# Принципы и правила закаливания детей дошкольного возраста.

Чтобы положительный эффект процедур был достигнут, необходимо учитывать следующие принципы:

- Процедуры должны производиться регулярно, желательно в одно и то же время;
- Нагрузки на организм должны быть последовательными;
- Для закаливания может использоваться все, что дано природой – снег, вода, воздух, солнце;
- Процедуры должны быть комплексными. Например, обливание водой можно соединять с последующей прогулкой на свежем воздухе или плаванием;
- Все процедуры должны вызывать только положительные эмоции.

## Существуют также общие правила закаливания:

- Обязательно одевайте ребенка по погоде.
- Ни в коем случае нельзя его слишком укутывать;
- Перед отходом ко сну обязательно проветривайте комнату;
- Ночью температура должна быть немного ниже дневной;
- После сна обязательно умывайте ребёнка прохладной водой;
- Независимо от погоды, каждый день гуляйте с ребёнком;
- В помещении одевайте в легкую одежду.
- *Если он заболел, то к процедурам закаливания можно возвращаться только после полного выздоровления.*

**Выделяют следующие основные виды закаливания детей дошкольного возраста:**

Воздушные и солнечные ванны;

Закаливание водой.

**Принимаем правильно воздушные и солнечные ванны**

Закаливание детей дошкольного возраста воздухом доступно с первых месяцев жизни малыша. Особенно этот метод подойдет тем малышам, организм которых от частых болезней ослаб. Начинать можно с теплой комнаты, в которой малыш голышом выкладывается на коврик или покрывало. Поначалу достаточно нескольких минут, а затем интервал увеличивается. Эта процедура детям очень приятна, поэтому проблем возникнуть не должно.

Когда дети проводят достаточно времени на свежем воздухе, их организм становится крепче!



**Проветривание комнаты.** Температура воздуха в комнате малыша должна быть от 20 до 22 градусов. Проветривание зимой можно проводить в присутствии ребенка. За счет открытых форточек и окон быстро достигается снижение температуры воздуха на 1 градус. Повторяют проветривание зимой 4-5 раз в день, а летом доступ свежего прохладного воздуха должен быть постоянным. **Сквозное проветривание проводят при отсутствии ребёнка в комнате!**

**Под солнечными ваннами** совсем не подразумевается нахождение детей под прямыми солнечными лучами постоянно. Это может привести к ожогам и перегреву. Поэтому

## Вода – один из главных помощников в закаливании

Закаливание детей дошкольного возраста водой может осуществляться в форме купания или плавания, а также обтираний и обливаний. Если при купании воду делать не слишком теплой, то это может считаться процедурой закаливания.

Постарайтесь в будущем приучить ребенка к самостоятельному закаливанию водичкой.

Также можно каждый день устраивать водные процедуры в виде небольшого душа. Летом будет отличным вариантом наличие небольшого бассейна.

Обливание и обтирание дают наилучший эффект. Но проводить такие процедуры







Обтирание проводится двумя полотенцами. Одно из них смочено в теплой воде и отжато, а второе – сухое. Процедура проводится после сна. Энергичными движениями обтирают сначала одну ногу, а потом вторую. Закончив обтирания, обязательно нужно



**Как должен быть одет ребёнок при закаливании.**

Обязательно одевайте ребенка по погоде, исключая его перегрева или переохлаждения. Процессы терморегуляции у детей младшего возраста развиты не слишком хорошо. Поэтому, если вашему малышу даже в тени жарко или на жаре его пробирает озноб, то обязательно должны быть приняты меры.

**Какова польза закаливания детей дошкольного возраста**

В любом случае происходит стимуляция иммунной системы, а кожные рецепторы становятся более приученными к перепадам температур окружающей среды. Постепенно детский организм более эффективно отражает атаки вирусных и бактериальных заболеваний.

Закаливание детей дошкольного возраста актуально также по той причине, что они намного реже болеют. Помимо сопротивления организма болезням, у ребенка

Сегодня сохранение и укрепление  
здоровья детей одна из главных  
стратегических задач развития  
страны.

