

**«Закаливание в  
детском саду»**

Закаливание – это тренировка организма человека путём воздействия на него природных факторов. Регулярное воздействие повышает устойчивость организма к переохлаждению или перегреванию за счёт повышения эластичности клеток кровеносных сосудов.



Самые распространённые виды закаливания детей в детском саду – водные и воздушные процедуры. Водное закаливание включает в себя растирание влажным полотенцем, полоскание горла прохладной водой, принятие ванночки для ног. Воздушное закаливание заключается в поддержании стабильной температуры воздуха в спальне и игровой (18-22°C) и относительной влажности воздуха (40-60 %), прогулках до -5°C, регулярном проветривании помещений во время прогулок, проведении гимнастики при открытом окне.



Это наиболее эффективный вид оздоровления детского организма в летнее время, при дозированном проведении способствующий активизации обмена веществ и выработке серотонина — гормона радости. Ввиду высокого уровня загазованности воздуха в городах солнечные ванны с целью обеспечения максимальной пользы проводят в утренние часы, когда количество ультрафиолетовых лучей в спектре солнечного света превалирует над количеством инфракрасных. Закаливание солнцем проводится на групповом участке. Длительность пребывания на солнце в начале курса оздоровления должна составлять не более 5-6 минут в день, постепенно длительность процедур увеличивают, доводя до 30-40 минут. Чтобы избежать недомоганий дошкольников, важно обеспечить соблюдение питьевого режима и строго следить за ношением детьми защитных головных уборов.



Воздействие на организм воздушных потоков различной температуры является наиболее естественным и безопасным способом оздоровления. Воздушные ванны способствуют активизации обменных процессов в организме, улучшению аппетита



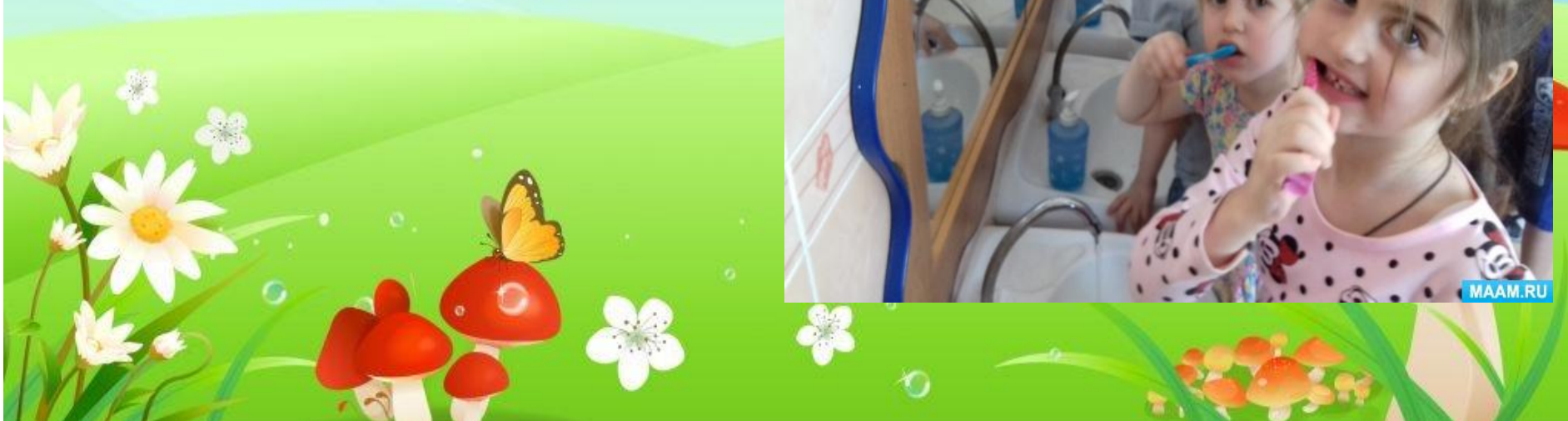


# Утренняя гимнастика





Полоскание полости рта после каждого приёма пищи. Обучение чистке зубов.





Гимнастика в перерывах между занятиями.





Упражнения на профилактику плоскостопия и индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы .



# Фитонциды (лук, чеснок).

