**Закаливание детей —**

**путь к здоровью**

Закаливание *—* важное звено в системе физического воспитания, так как обеспечивает трениров­ку защитных сил организма, по­вышает его устойчивость к воздействию внешней среды.

В нашей группе особое внима­ние в режиме дня уделяется про­ведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболева­емости детей. С этой целью раз­работана система закаливания, предусматривающая разнообраз­ные формы и методы, а также из­менения в связи со временем года, возрастом и особенностями со­стояния здоровья детей. В разра­ботанную систему входит следу­ющее.

1. Закаливание в повседневной жизни:

*-* организация теплового и воздушного режима в группе;

- рациональная одежда детей;

- соблюдение режима прогу­лок в течение года;

*-* гигиенические процедуры (умывание и обливание рук до локтя прохладной водой, полоскание полости рта кипяченой водой комнатной температуры).

2. Специальные меры закали­вания:

*-* воздушные ванны в сочетании с физическими упражнени­ями;

- контрастное обливание ног;

- ходьба босиком;

- точечный массаж с целью профилактики простудных забо­леваний.

В младшей группе подготовка *к* закаливанию детей начинается с проведения родительского со­брания. Родителям объясняют, чем будут заниматься дети, какие были результаты в предыдущей группе. Родители, как правило, согласны, чтобы с детьми занима­лись закаливанием с младшей группы, начинается оно е летним период. Раздетые до трусиков, без обуви (в жаркую погоду) ребя­та много времени проводят на свежем воздухе. Летом дети лю­бят играть с водой — это тоже один из способов закаливания. Особое внимание уделяется использованию физических уп­ражнении на свежем воздухе в различных формах: физкультур­ные занятия, спортивные упраж­нения, подвижные игры. Сочета­ние физических упражнений и закаливающего воздействия све­жего воздуха положительно влияет на организм ребенка. При про­ведении занятий па открытом воздухе дети получают возмож­ность проявить большую актив­ность, самостоятельность и ини­циативу в действиях. Проведение физкультурных занятий на от­крытом воздухе обеспечивает выполнение важнейших задач физического воспитания — со­вершенствование функциональ­ных систем и закаливание орга­низма ребенка. Систематические наблюдения показали, что дети легко осваиваются с повой обста­новкой проведения занятий на воздухе, хорошо чувствуют себя в холодное время года, всегда эмо­ционально положительно настро­ены.

В средней группе родители сшили для детей мягкие рукавич­ки для влажного обтирания. Все дошколята в летний период с большим удовольствием занима­ются обтиранием. Если в млад­шей группе обливание ног про­водится теплой подои (25—30 °С), то в средней группе — водой контрастной температуры (теплая, холодная, теплая).

Закаливающие процедуры про­водятся систематически, без пере­рывов. Кроме того, в группе дети под руководством воспитателя делают друг другу точечный мас­саж.

Если у ребенка стопы постоянно холодные и мерзнут, то скорее всею у него высокая предрасположенность к гриппу и простудным заболеваниям. Таким детям особен­но полезна ходьба босиком — это своеобразные сеансы точечного массажа и закаливания, поскольку на стопах имеются зоны, отвечаю­щие за все организмы человека, и даже есть закаливающая зона.

Вот почему мы даем детям летом возможность побегать бо­сиком: это дополнительный шаг к здоровью.

В группе в течение года по­стоянно соблюдается режим про­гулок. На прогулке особое внима­ние уделяется двигательной ак­тивности каждого ребенка. В до­школьном возрасте дети любят подвижные игры, связанные с бегом, прыжками и т.д. Они раз­вивают и совершенству ют двига­тельные навыки и умения детей и имеют огромное воспитательное и эмоциональное воздействие. Подвижные игры проводятся индивидуально с отдельными детьми и коллективно. Дошколь­ники очень любят, когда взрос­лые играют вместе с ними. Вос­питательное значение игры, ее всестороннее влияние на разви­тие ребенка трудно переоценить. Игра может сделать ленивого — трудолюбивым, незнайку — зна­ющим, неумелого — умельцем. Она помогает сплотить коллек­тив, включить в активную дея­тельность замкнутых и застенчи­вых детей. В играх воспитывается сознательная дисциплина, дети приучаются к соблюдению пра­вил, справедливости, умению кон­тролировать свои поступки, а также правильно и объективно оценивать поступки других. Ха­рактерной чертой подвижных игр является не только богатство и разнообразие движений, но и свобода их применения в различ­ных игровых ситуациях, что со­здает большие возможности для проявления инициативы и твор­чества. Подвижные игры имеют ярко выраженный эмоциональ­ный характер. Играя, ребенок испытывает радость от физичес­кого и умственного напряжения. Конечно, дети болеют и в на­шей группе, но болеют они легче и продолжительность заболевания у многих детей снижается до трех дней. Поэтому в вопросах закали­вания мы находим поддержку и помощь родителей.