**ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ДОО**

***Т.И. Назарова,*** воспитатель,

*Автономная некоммерческая организация дошкольного образования «Город Детства»*

 *г. Кинель (Россия)*

*Аннотация:* Дошкольное образование в нашей стране в последние годы уделяет много внимания оздоровлению дошкольника, так как здоровье детей напрямую связано с благополучием нашего общества. Если не уделять внимания улучшению здоровья детей, то с возрастом заболеваемость будет только расти. Поэтому я решила уделить внимание- закаливанию.

*Ключевые слова:* закаливание; дошкольный возраст; формы взаимодействия ДО с родителями.

 Закаливание – это система мероприятий, которая является неотъемлемой частью физического воспитания детей, как в дошкольных учреждениях, так и дома. Закаливание – мощное оздоровительное средство, которое в 2–4 раза снижает число простудных заболеваний. Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма. Оно оказывает общеукрепляющее воздействие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, нормализует обмен веществ, улучшает кровообращение. [1, с. 28] Первое условие закаливания – процедуры проводятся не от случая к случаю, а систематически, каждый день. Второе условие – продолжительность процедур увеличивается постепенно. Третье условие – обязательно учитывается состояние здоровья и эмоциональное состояние ребенка. Методы закаливания делятся на 2 группы: традиционные и нетрадиционные. Традиционные методы основаны на постепенном снижении температуры воды или воздуха и предполагают постепенную адаптацию к холоду. К ним относятся методы закаливания воздухом, солнечные ванны, методы водного закаливания (общие и местные). Нетрадиционные методы основаны на контрасте температур. Главная цель ДO– совместно с семьей помочь ребенку вырасти крепким и здоровым, дать ребенку понять, что здоровье – главная ценность жизни человека.

 Вот некоторые приёмы закаливания из жизни нашего детского сада. В течении дня, мы с ребятами, проводим большое количество оздоровительных мероприятий. Все они проходят в интересной игровой форме с использованием различных атрибутов. Утро у нас начинается с зарядки, которая проводится ежедневно перед завтраком.  Она направлена главным образом на решение оздоровительных задач. Способствуя укреплению костно-мышечного аппарата, развитию сердечно – сосудистой, дыхательной, нервной систем, она в то же время создает бодрое, жизнерадостное настроение на весь день, воспитывает привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями.   В процессе утренней гимнастики педагоги следят, чтобы каждое упражнение заканчивалось хорошим выпрямлением туловища, что способствует укреплению мышц, поддерживающих прямое положение тела, а также закреплению навыка правильной осанки.

 В комплексе закаливающих средств, оберегающих нервную систему детей от перегрузок, особую роль играет правильно организованный дневной сон. Отдых в середине дня детям просто необходим. Но как помочь проснуться малышу в хорошем настроении и активно продолжать день? Мы, в группе, после «тихого часа», проводим бодрящую гимнастику после дневного сна. Цель этой гимнастики: способствовать быстрому и комфортному пробуждению детей после сна, устранения сонливости и вялости. В течение года используем разные варианты гимнастики после дневного сна. Комплексы гимнастики после дневного сна составляются на две недели и проводится ежедневно. За это время дети успевают овладеть техникой выполнения упражнений, а благодаря частой смене комплексов поддерживается интерес к гимнастике.

 Ходьба босиком – это своеобразные сеансы точечного массажа и закаливания, поскольку на стопах тоже имеются закаливающие зоны и нервные окончания всех органов тела. На полу раскладываем специальные массажные коврики – дорожки, которые предназначены для ходьбы босиком, исправления и предотвращения плоскостопия. Ходьба по различным массажным дорожкам, потоптаться по ним на месте, перешагивание через них – очень нравится детям.  После окончания упражнений, дети выполняют водные процедуры. Обширное умывание также является одним из эффективных методов закаливания. Общая продолжительность закаливающих процедур – 10 минут. Таким образом, бодрящая гимнастика способствует активному включению детского организма в рабочий ритм, дает возможность восстановить и укрепить здоровье детей, улучшить их психоэмоциональное самочувствие.

Кроме этих закаливающих процедур, мы проводим и другие – пальчиковые гимнастики; гимнастику для глаз – чтобы снять зрительную нагрузку у детей; релаксацию – для снятия напряжения; в групповой комнате – малоподвижные игры. Обучаем детей элементарным здоровьесберегающим технологиям. Неотъемлемая часть закаливающих процедур – прогулки в детском саду летом, и, конечно, зимой. Это не только прекрасное время для развлечений на открытом воздухе, но и замечательный способ оздоровления. Все мы знаем пользу летних прогулок, но зимние прогулки не менее полезны – они чрезвычайно полезны для детского организма, так как зимний воздух более насыщен кислородом, чем летний. К тому же зимние прогулки благотворно влияют на здоровье ребенка, его иммунитет, так как происходит закаливание организма.

При проведении любой закаливающей процедуры нужно стремиться к тому, чтобы она вызывала у ребенка радостное настроение, положительные эмоции, только тогда она станет полезной для здоровья. Проведение оздоровительных мероприятий детей ДО невозможно без участия семьи в этом процессе, так как целый ряд оздоровительных мероприятий необходимо продолжать и в домашних условиях. Участие родителей очень значимо во всей работе дошкольного учреждения. Только в тесном сотрудничестве детского сада и родителей можно добиться наиболее значимых результатов в решении проблемы – снижения заболеваемости детей, укрепления их здоровья.

**Список литературы:**

1. Агаджанова С. Н. Закаливание организма дошкольника; Детство-Пресс - Москва, 2011.

2. Егоров Б.А. Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми Б. Егоров Дошкольное воспитание. -2001-.-№12.

3. Змановский Ю. Ф. Двигательная активность и закаливание - ведущие факторы укрепления здоровья ребенка. - Дошкольное воспитание, 1978.

4. Маршак М. Е. Физиологические основы закаливания человека. 2-е изд.- Л., 1965.

5. Стародубцев И.В Слушай – действуй! музыка в физическом воспитании дошкольников

6. Стародубцева И. Дошкольное воспитание. -2008.-№4.