**Закаливание в детском саду** – один из действенных методов укрепления иммунитета и профилактики заболеваний. Некоторые дошкольные учреждения с физическим уклоном делают упор именно на закаливании детей и проводят упражнения, к которым родители обычных детсадовцев, люди непривычные, относятся с глубоким скептицизмом. Но не так страшен черт, как его малюют, и после ближайшего ознакомления с упражнениями хочется их даже повторить в домашних условиях. Обо всем по порядку.

**Закаливание в детском саду** может проводиться при определенных условиях.

Во-первых, **закаливание в детском саду** должно проводиться регулярно. Перерыв в закаливании уменьшает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

Во-вторых, **закаливание в детском саду** начинается со слабых раздражителей и затем переходит к сильным. Это касается постепенного понижения воды, например, в ванночках для ног или температуры в помещении.

В-третьих, **закаливание в детском саду** должно учитывать индивидуальные особенности организма и здоровья ребенка. Залогом успешного закаливания является также положительный настрой ребенка, за который во многом ответственен воспитатель. Воспитатель должен показывать пример — если нужно растереть руки снегом, то дети сделают это упражнение намного охотнее под руководством воспитателя, который и сам выполняет это упражнение.

В-четвертых, на з**акаливание в детском саду** должен дать «добро» врач.

Последний пункт особенно важен, ведь существует еще и ряд противопоказаний, когда **закаливание в детском саду** ребенку не рекомендуется, а именно:

* если еще не прошло пяти дней после заболевания или профилактической прививки,
* если еще не прошло двух недель после обострения хронического заболевания,
* карантин в детском саду,
* повышенная температура у ребенка вечером,

Надо сказать, что при систематическом закаливании у организма вырабатывается иммунитет.

В закаливании, как и в любом процессе, есть своя мера – так погружение в ванну с ледяной водой или моржевание для детей дошкольного возраста не подходит. Детский организм еще слишком слаб для того, чтобы справляться с такими физическими стрессами.

Существует несколько форм закаливания. Вполне возможно, что ваш ребенок зимой дома ходит в одних трусиках и маечке и это тоже форма закаливания. Итак:

Самое распространенное закаливание воздухом включает в себя:

* Систематические прогулки на улицу, вне зависимости от погоды,
* Сон на улице,
* Воздушные ванны,
* Хождение босиком.

Закаливание водой — это:

* Влажные обтирание,
* Обливание ног,
* Умывание,
* Полоскание горла.

Закаливание солнцем основывается на контрасте температур, которых можно достичь:

* Отдыхом в тени,
* Солнечными ваннами.

**Закаливание в детском саду** включает в себя, как правило, все формы, перечисленные выше.

Прием детей организуется на улице, после чего проводится гимнастика. В группе температура не превышает 17-19 градусов. Помещения регулярно проветриваются. После еды организуется умывание прохладной водой и полоскание горла.

После сна дети принимают воздушные ванны и ходят по специальным массажным коврикам босиком.

Помимо традиционных методов закаливания, могут применяться и «нестандартные» упражнения. Например, оздоровительный массаж — «Льдинка». Массаж основан на перепадах температур, в результате которых кровеносные сосуды ребенка тонизируются, а иммунная система укрепляется.

Упражнение проводится непосредственно перед сном, когда дети лежат уже в своих кроватках. Воспитательница оборачивает небольшой кусочек льда в тряпочку или пакет и делает круговые вращения по ступне ребенка, по часовой стрелке. Начинать стоит с трех вращений, далее — количество постепенно увеличивается до десяти. После массажа ножки ребенка накрываются теплым одеялом. Включается спокойная музыка, и дети засыпают.

А так же применяется хождение по мокрым солевым дорожкам. После дневного сна выкладывается мокрое одеяло , предварительно замоченное в растворе воды и соли: состав раствора на 10л. воды, 400 г поваренной соли. Каждые два дня температура воды снижается на 1 градус.

Так же после сна детям рекомендуется проводить воздушное закаливание, основанное на перепадах температур.

В нашей группе дети сначала в кроватках выполняют физические упражнения, направленные на укрепление всех групп мышц. Затем дети встают с постели и выполняют упражнения на развитие мышц стоп, ходят по дорожкам. После физкультминутки дети умывают лицо и руки до плеч.

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска "Детский сад № 16 комбинированного вида"

Доклад

Новые технологии закаливания в детском саду

Воспитатель:

Койнова Наталья Михайловна

г. Новосибирск