

Трескина С.П.

Закаливание в детском саду.

В современном обществе многие дети рождаются с ослабленным здоровьем и иммунитетом. Поэтому задача родителей сводится к сохранению здоровья и максимальному закаливанию организма. Начинать проводить закаливающие мероприятия нужно с рождения, постепенно увеличивая нагрузку. Всем известно, что закаливание очень полезно для детского организма. Эти процедуры способны повысить защитные силы организма, увеличить стойкость к инфекциям и перепадам температур. А поскольку большую часть времени малыши проводят в коллективе, то закаливание детей в детском саду является обязательной мерой.

Основной целью закаливания малышей в детском саду является оздоровление и профилактика простудных и инфекционных заболеваний.

Принципы закаливания в детском саду.

Закаливание в детском саду проводится по трем принципам: систематичность, постепенность, учет особенностей организма каждого ребенка. Принцип постепенности сводится к постепенному увеличению времени закаливающих процедур и нагрузки на детский организм. Принцип систематичности подразумевает закаливание не только в дошкольном учреждении, но и дома. Принцип учета индивидуальных особенностей ребенка основывается на тщательном изучении всех перенесенных ребенком заболеваний и учете наследственности. Каковы же основные закаливающие процедуры? Конечно, главные помощники в закаливании детского организма это солнечные лучи, вода и свежий воздух.

В детских образовательных учреждениях самые популярные виды закаливания — это водные и воздушные процедуры.

Процедуры **воздушного закаливания в детском саду** предполагают:

- поддержание постоянной температуры воздуха в помещении (игровая комната и спальня);
- относительную влажность воздуха;
- ежедневные прогулки при безветренной погоде;
- сквозное проветривание помещений группы в то время, когда дети находятся на прогулке;
- физические упражнения при открытом окне (контрастное воздушное закаливание).

Водное закаливание — еще один эффективный метод. Он включает в себя следующее:

- растирание влажным полотенцем;
- полоскание горла прохладной водой;
- ванночки для ног с постепенным снижением температуры воды и увеличением времени.

Из методов нетрадиционного закаливания в детском саду можно отметить **солевое закаливание**. Оно состоит в следующем. Ребенок в течение нескольких минут ходит по «дорожке здоровья» (массажному коврику), накрытому смоченной 10%-ным солевым раствором салфеткой, потом столько же времени ходит по сухой поверхности, затем процедура повторяется. Такое чередование придаст необходимый контраст, а участие соли и массажных элементов способствует закаливанию кожи стоп и профилактике плоскостопия.

Кроме собственно закаливающих процедур, огромную роль в оздоровлении детей играет режим дня. Это приемы пищи, прогулки и сон ежедневно в одно и то же время и в одних и тех же условиях. По этой причине закаливание целесообразно проводить не только в будние дни, но и дома в выходные. Для этого достаточно соблюдать как минимум соответствующий режим дня и температурный режим помещения, также желательны ежедневные прогулки на свежем воздухе.

Хорошее настроение — обязательный спутник закаливания.

Закаливающие процедуры должны проводиться только в том случае, если ребенок пребывает в хорошем настроении — страх, беспокойство или плач недопустимы. В этом случае запланированное закаливание откладывают или отменяют вовсе. Уделите время психологической подготовке ребенка и постарайтесь сделать так, чтобы закаливание сочеталось с играми, и было интересно ребенку - достигнутый результат непременно окупит все затраченные усилия. Здоровый и энергичный ребенок станет лучшей наградой за работу, проделанную родителями и педагогами.

Родители относятся к закаливанию по-разному: кто-то за, кто-то против. Но если вы отдаете своего ребенка в сад, будьте заранее готовы к тому, что ваш малыш будет находиться в коллективе и, соответственно, соблюдать все требования. В этом нет ничего страшного или плохого, а вот польза закаливания очевидна.