Консультация для педагогов:

«**Организация закаливания в условиях лета:**

**сочетание традиционных и нетрадиционных факторов –**

**залог успешной оздоровительной работы**».

*Подготовила: инструктор по ФК –*

*Суркова Светлана Анатольевна*

Лето – самое плодотворное время для укрепления здоровья детей, формирования у них привычки к здоровому образу жизни, а также навыков безопасного поведения  в природе. Пребывание дошкольников на свежем воздухе в летний период укрепляет и закаливает детский организм, оказывает положительное влияние на их всестороннее развитие.

**Закаливание**  – это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию.

***Цель закаливания***  – сохранение и укрепление здоровья детей, повышение двигательной активности.

***Основная задача:*** осуществлять комплексный подход к оздоровлению дошкольника средствами природы с учетом уровня его индивидуального здоровья при активном включении ребенка в процесс его формирования.

***Основные принципы закаливания:***

1. **Постепенность** увеличения силы раздражающего воздействия определяется тем, что закаливание принесёт положительный результат лишь в том случае, если сила и длительность действия закаливающих процедур будут наращиваться постепенно.
2. **Систематичность** использования закаливающих процедур заключается в систематическом его проведении, изо дня в день в течение всего года независимо от погодных условий и без длительных перерывов.
3. **Последовательность** в проведении закаливающих процедур заключается в необходимости предварительной тренировки организма более щадящими процедурами. Начать можно с обтирания, ножных ванн, и уж затем приступить к обливаниям, соблюдая при этом принцип постепенности снижения температур.
4. **Комплексность** воздействия природных факторов определяется тем, что к естественным факторам внешней среды относят воздух, воду и солнечное облучение. Выбор закаливающих процедур зависит от ряда объективных условий: времени года, состояния здоровья, климатических и географических условий места жительства.
5. **Учёт индивидуальных особенностей** ребенка и состояния его здоровья. Данный принцип характеризуется тем, что закаливание оказывает весьма сильное воздействие на организм. Поэтому прежде, чем приступать к закаливающим процедурам, следует обратиться к врачу. Учитывая возраст и состояние организма, врач поможет правильно подобрать закаливающее средство и посоветует, как его применять, чтобы предупредить нежелательные последствия.

**Закаливание** детей дошкольного возраста в ДОУ **состоит** **из системы мероприятий**, включающих элементы закаливания в повседневной жизни и специальные мероприятия: воздушные ванны, водные процедуры, правильно организованную прогулку, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной форме одежды в помещении и на открытом воздухе.

В ДОУ закаливающие мероприятия проводятся под наблюдением медицинского персонала, согласно рекомендациям врача, применимых конкретно к каждому ребенку с учетом его индивидуальных способностей. Но тем не менее воспитатель обязан знать, уметь, понимать необходимость проведения закаливающих мероприятий.

**Существует много методик закаливания детского организма:**

* **Закаливание воздухом**- наиболее доступное средство закаливания, которое подходит для всех детей. Воздушные ванны способствуют улучшению обмена веществ, повышают аппетит, нормализуют сон. В зависимости от температуры воздуха различают: теплые – от 20 и выше, прохладные – 16-19 и холодные ванны – 15 и ниже. Наиболее переносимыми являются теплые воздушные ванны. С них и следует начинать закаливание воздухом. Принимая прохладные и холодные воздушные ванны, нужно активно двигаться – ходить или выполнять гимнастические упражнения. Через 10-12 дней после начала закаливания можно начинать хождение по полу босиком, затем присоединяются водные процедуры (обтирания, обливания, душ и т.д.).
* **Солнечные ванны**. Летом наиболее эффективным мероприятием по закаливанию организма является применение солнечных ванн. Оно проводится на освещенном солнцем участке с кратковременным пребыванием по 5-6 минут в день, по мере появления загара продолжительность пребывания на солнце не увеличивается, но в течение дня может составить 40-50 минут. Лучше всего принимать солнечные ванны рано утром или вечером; в это время в спектре солнечного света присутствует наибольшее количество ультрафиолетовых лучей и наименьшее количество инфракрасных лучей (несущих тепло и обжигающих). Солнечные лучи оказывают благоприятное влияние на организм только при правильном использовании, в противном случае могут причинить вред. Обязательно голова ребенка должна быть покрыта головным убором, необходимо соблюдение питьевого режима.
* **Закаливание водой**. Водные процедуры возбуждают нервную систему, поэтому их следует проводить после утреннего или дневного сна. Вытирание кожи после любой водной процедуры сухим полотенцем обеспечивает хороший ее массаж, способствует лучшему кровообращению, а следовательно и питанию. Умывание водой комнатной температуры оказывает на детский организм закаливающее влияние. Температура воды постепенно снижается ( с 29-30 до 22-20 на 2 через каждые 5-6 дней). Дети с большим удовольствием выполняют водные процедуры. Сначала умывают лицо, кисти рук, затем шею и руки до локтя.
* **Обтирание** можно проводить круглый год утром после зарядки. Для этого махровую варежку опускают в воду, отжимают ее и быстро смачивают руки и ноги, затем шею, спину, ягодицы, грудь, живот. После этого растирают тело сухим полотенцем до легкого покраснения. Температура воды в первые дни для детей 33-31 градус с постепенным понижением воды на 1 градус в течении 6 дней до 23-20 градусов (с учетом возрастных особенностей).
* **Обливания.** Температура воды для обливания должна быть такой же, как и для обтирания. Особенно полезно проводить обливания в летнее время после солнечных ванн. Важно отметить, что обливание проводят только со здоровыми детьми. Обливание ног проводится при температуре воздуха в помещении не ниже 20 градусов. Вначале температура воды 36 градусов, постепенно ее доводят до 20 – 18 градусов (с учетом возрастных особенностей детей), затем обтирание сухим полотенцем до легкого порозовения кожи.

**Методика контрастного воздушного закаливания**

После дневного сна дети просыпаются под звуки музыки, что создает радостный эмоциональный фон, и, лежа в постели поверх одеяла, выполняют в течение 2-3 минут 3-4 физических упражнения, охватывающие все группы мышц. Затем, по команде воспитателя, дети встают с постели, быстро снимают спальную одежду и, оставаясь лишь в трусах или майках и трусах, выполняют в течение 1-1,5 минуты циклические движения умеренной интенсивности (бег, ходьба, танцевальные элементы) попеременно в «холодном» и «теплом» помещениях, то есть принимают общую воздушно-контрастную ванну.

* **Хождение босиком** также относится к нетрадиционным методам закаливания для профилактики плоскостопия, закаливанию организма дети ходят босиком по дорожки здоровья (ребристая доска, массажные коврики), выполняют ряд упражнений, например: «Подними карандаш», «Сложи платочек», «Прокати мяч», «Кто больше соберет орешков для белочки» и т.д…. При этом еще укрепляются своды и связки стоп.

Эффективным средством закаливания является хождение по солевым дорожкам. Эффект солевых дорожек заключается в том, что соль раздражает стопу ребенка, богатую нервными окончаниями.

* **Полоскание горла** водой комнатной температуры является методом профилактики заболеваний носоглотки.
* **«Игровой самомассаж»** является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, с музыкальным сопровождением, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.