**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**Детский сад комбинированного вида№10 «Дюймовочка»**

***Организация закаливания детей в летний период в ДОУ.***



Инструктор по физической культуре

Кузнецова М.С.

Саянск 2023.

**Организация закаливания детей**

**в летний период в ДОУ.**

**Лето**– самая любимая пора всех детей, ведь в теплую погоду можно практически целый день проводить на улице.

**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** – тренировка защитных сил организма, выработка способности быстро адаптироваться к новым условиям.

***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. 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.
2. 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.
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. 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.
5. 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.

*Методы закаливания:*

1. Самый традиционный - метод постепенного увеличения силы раздражителя. Средство может быть любое - воздух, вода, солнце и т д. Постепенное увеличение силы раздражителя выражено либо в увеличении продолжительности его действия, либо в постепенном увеличении силы воздействия. Метод постепенного увеличения силы раздражителя обязательно приведет к хорошим результатам, но не сразу.

2. Метод - контрастный. У детей раннего возраста используется тепло – холод - тепло, а в дошкольном возрасте холод - тепло - холод.

3. Метод снижения температуры. В данном методе мы используем все принципы закаливания: систематичность, постоянство, учет индивидуальных особенностей ребенка, положительный эмоциональный настрой и др.

4. Метод интенсивного закаливания. Интенсивное закаливание подразумевает под собой методы закаливания, при которых возникает хотя бы кратковременный контакт обнаженного тела ребенка или части его тела (обычно закрытой одеждой) с интенсивными холодовыми (снег, ледяная вода, холодный воздух), тепловыми (вода, теплый воздух) факторами и факторами окружающей среды контрастной температуры (чередующиеся интенсивные холодовые и тепловые воздействия).

*Основными природными факторами закаливания являются:*

- ***Воздух*** – это среда, постоянно окружающая человека. Он соприкасается с кожей - непосредственно или через ткань одежды и со слизистой оболочкой дыхательных путей;

- ***Вода*** – общепризнанное средство закаливания. Преимущество воды перед другими средствами закаливания заключается в том, что водные процедуры легко дозировать;

***- Солнце*** – является сильно действующим средством закаливания. Солнечные лучи оказывают на организм общее укрепляющее действие, повышают обмен веществ в организме, лучше становится самочувствие, сон, кожа лучше регулирует теплообмен. Но солнце может оказывать и отрицательное действие. Поэтому надо к этой процедуре подходить очень осторожно. У младших детей особенно полезны солнечные ванны, но важен при этом индивидуальный подход. Проводить солнечные ванны надо в движении, но игры надо проводить спокойного характера. Солнечные ванны увеличиваются постепенно:

- в младших группах до 20-25 мин.

- в старших группах до 30-40 мин.;

- Правильно организованная прогулка.

*Система закаливающих мероприятий проводятся комплексно в течение всего дня:*

1. Закаливание воздухом:

* Утренний приём детей в детском саду на свежем воздухе.
* Воздушные ванны с упражнениями.
* Сон с доступом свежего воздуха.
* Облегчённая одежда с учётом сезона.
* Воздушные ванны в спокойном состоянии.
* Солнечные ванны.
* Отдых в тени.
* Хождение босиком.
* Систематические прогулки на улицу, вне зависимости от погоды.

2. Закаливание водой:

* Умывание прохладной водой.
* Полоскание рта кипячёной, прохладной водой.
* Сезонное обливание ног водой.
* Влажное обтирание.

3. Другие процедуры:

* Пальчиковая гимнастика.
* Хождение босиком.
* Хождение по ребристой доске и солевым дорожкам.
* Элементы самомассажа.
* Сон без маечек.
* Дыхательная гимнастика.

*Закаливание в режим дня повседневной жизни сводится к следующему:*

 а) создание привычки к широкому пользованию свежим наружным воздухом в помещении;

б) рациональная одежда;

в) длительное пребывание на воздухе независимо от погоды;

г) воспитание привычки к холодной воде.

Применение закаливания несколько видоизменяется в зависимости от времени года и от возраста детей.  Все закаливающие процедуры должны проводиться ежедневно. Обтирание и обливание проводятся после сна, строго под наблюдением медицинских работников.

*Оздоровительная работа в условиях ДОУ*:

1. Сквозное проветривание.

2. Санитарный режим.

3. t0 = 20-22С.

4. Индивидуализация режимных процессов с учетом здоровья и развития детей.

5. Оптимальный двигательный объем (4 ч в день).

6. Утренняя гимнастика.

7. Физкультурные занятия.

8. Подвижные игры.

9. Закаливание:

        - оздоровительные прогулки;

        - умывание прохладной водой;

        - воздушные ванны:

         а) гимнастика после сна (с элементами дыхательной гимнастики);

         б) дорожка здоровья;

         в) облегченная одежда;

         г) сон с открытой фрамугой.

10. Употребление лука, чеснока в осенне-зимний период.

11. Употребление витаминов в период вспышки заболеваний.

12. Витаминизация III блюда.

РЕГУЛЯРНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ ГАРАНТИРУЮТ ТО, ЧТО ИХ ОРГАНИЗМ ПЕРЕСТАНЕТ ЧУТКО РЕАГИРОВАТЬ НА КОЛЕБАНИЕЯ ТЕМПЕРАТУР, НЕ ПЕЕРЕОХЛОЖДАЯСЬ И НЕ ПЕРЕГРЕВАЯСЬ. СООТВЕТСТВЕННО ЧАСТОТА ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРВИ СНИЗИТСЯ.