

## «Закаливание детей — эффективное средство для здоровья»

С давних времен использовались и сейчас остаются основными и самыми действенными средствами закаливания естественные силы природы: солнце, воздух и вода. Оздоровительное значение воздушных, солнечных ванн, водных процедур несомненно. Закаленные дети меньше болеют, легче переносят заболевания. В нашей группе используются доступные средства закаливания. Их доступность заключается в том, что они всегда под рукой, главное в том, что можно использовать в том или ином виде, в любое время года, в любых условиях.

### "ВОДА"

Вода - общепризнанное средство закаливания. Преимущество воды перед другими средствами закаливания заключается в том, что водные процедуры легко дозировать. Принцип постепенности легче всего выдержать именно при применении воды: можно взять воду той температуры, которая нужна в данном случае, постепенно снижая ее температуру. Поэтому в нашей группе, мы практикуем - умывание прохладной водой лица, рук до локтя перед приемом пищи, после каждого загрязнения рук.



**Умывание лица и мытье рук прохладной водой до локтя**

### "ВОЗДУХ"

Воздух - это среда, постоянно окружающая человека. Он соприкасается с кожей - непосредственно или через ткань одежды и со слизистой оболочкой дыхательных путей. Из специальных мер закаливания воздухом в группе применяются:

- воздушные ванны (оздоровительные прогулки)
  - Создание экологически благоприятных условий в помещениях для игр и занятий детей:
    - соблюдение санитарных и гигиенических требований;
    - сквозное проветривание (3-5 раз в день в отсутствие детей);
    - поддержание температуры воздуха в нашей группе в пределах 18-20 0С.
    - Оптимальный двигательный режим. То есть организованная двигательная деятельность:
  - Утренняя гимнастика (ежедневно)
  - Занятия физкультурой (2 раза в неделю)
  - Подвижные игры на прогулке (ежедневно)
- Самостоятельная двигательная деятельность с разными физкультурными пособиями:
- ходьба босиком в обычных условиях и по ребристым дорожкам на занятиях физкультурой
  - гимнастика после сна (с элементами дыхательной гимнастики);
  - сон с открытой фрамугой, без маек в летнее время .



**Гимнастика после дневного сна**



**сон в облегченной одежде (без майки)**



**Хождение босиком по массажным дорожкам  
Босо хождение перед сном и после дневного сна**



**Утренняя гимнастика**





**физкультурные занятия**



**проветривание в группе и спальне**



**Дыхательная гимнастика**



**Прогулки на свежем воздухе**



### **"СОЛНЦЕ"**

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. Закаливание солнцем происходит обычно во время прогулок.

В детском саду закаливание осуществляется путем создания привычки к широкому пользованию свежим наружным воздухом,

- то есть длительность летней прогулки увеличивается.
- рациональная одежда в зависимости от сезона.

Применение закаливания несколько видоизменяется в зависимости от времени года. Все закаливающие процедуры проводятся ежедневно. Таким образом с помощью средств закаливания достигается высокая сопротивляемость организма различным неблагоприятным факторам. Действие закаливающих факторов должно ощущаться детьми как естественное и приятное. Тогда верными друзьями будет – солнце, воздух и вода.

Воспитатель: Иванова О.А.

