

**Система закаливающих мероприятий в МБДОУ «Детский сад №17 «Звездочка».**

*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.

Закаливание детей дошкольного возраста в ДОУ состоит из системы мероприятий, включающих элементы закаливания в повседневной жизни, которые включены в режимные моменты и специальные мероприятия: воздушные ванны, световоздушные ванны, водные процедуры, правильно организованную прогулку, являются частью физкультурных занятий.

При организации закаливания необходимо соблюдать ряд правил, принципов закаливания для достижения наибольшего эффекта от его проведения.

1. Воздействие на организм раздражающего фактора должно быть постепенным. Этот принцип очень важен, так как детский организм не обладает большой сопротивляемостью и применение сильных раздражителей, без предварительной, постепенной подготовки, может привести к отрицательным результатам. Закаливание детей даст наилучший результат, если устанавливается строгая дозировка и постепенное усиление раздражения. Лучше всего закаливание начинать в теплое время года.

2. Последовательность применения закаливающих процедур. Сначала следует проводить воздушные ванны, а затем можно переходить к водным и солнечным.

3. Необходимо при проведении закаливания соблюдать систематичность. При систематическом закаливании ответная реакция организма ускоряется и совершенствуется. Привычка к раздражителю образуется лишь в том случае, если этот раздражитель действует непрерывно в течение более или менее продолжительного времени. Если закаливающие процедуры проводить случайно, с перерывами, то организм ребенка не успеет привыкнуть к действию прохладного воздуха, воды, солнечным излучениям, не может закрепить полученные результаты.

4. Должна соблюдаться комплексность проводимых закаливающих мероприятий, тогда организм закаливается всесторонне. Следует сочетать закаливающие мероприятия с двигательной активностью детей, гимнастическими упражнениями, пребыванием на свежем воздухе, соблюдением режима дня.

5. Большое значение при проведении закаливающих процедур имеет принцип индивидуальности (возраст ребенка, состояние его здоровья, уровень закаленности, пол).

6. Обязательным условием для проведения закаливающих процедур является положительная эмоциональная реакция на процедуру. Ничего не получится, если ребенок плачет или утомлен предыдущей деятельностью. Важно создать благоприятную обстановку, создать игровую мотивацию в сочетании с музыкой, настроить ребенка на получение удовольствия, на приобретение бодрости и прекрасного самочувствия. Роль взрослого имеет немаловажное значение. Он должен быть примером подражания для достижения главной цели – укрепление здоровья воспитанников.

К оздоровительным мероприятиям, проводимым в МБДОУ «Детский сад № 17 «Звездочка», относятся:

- 1 Воздушные ванны.
- 2 Световоздушные ванны (в летний период).
- 3 Утренняя гимнастика

4 Бодрящая гимнастика после сна

5 Дыхательная гимнастика.

6 Умывание прохладной водой.

7 Полоскание рта и горла.

8 Обливание ног.

9 Соответствие одежды температуре воздуха в группе, на прогулке

Существует 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,
- повышенная температура у ребенка вечером,
- страх у ребенка перед закаливанием.

При прекращении закаливания по каким-либо причинам на 10 дней и более его продолжают по дозировкам первоначального режима.

При перерыве от 5 до 10 дней величины холодových воздействий ослабляется на 2 – 3 градуса по сравнению с температурой последней процедуры.

Начинают закаливание в теплое время года, когда под влиянием длительного пребывания на воздухе в облегченной одежде, и продолжают его в течение всего года.

В холодное время года также не следует отменять закаливающие процедуры. В эти сезоны целесообразно варьировать назначения.

Закаливание мы проводим путем комплексного воздействия природных факторов (солнца, воздуха, воды).

### Карта закаливающих мероприятий МБДОУ «Детский сад № 17 «Звездочка»

| <b>Оздоровительные мероприятия</b> | <b>I младшая</b> | <b>II младшая</b> | <b>средняя</b> | <b>старшая</b> | <b>подготовительная</b> |
|------------------------------------|------------------|-------------------|----------------|----------------|-------------------------|
| Утренний прием детей на воздухе    | +                | +                 | +              | +              | +                       |
| «Рижский метод» закаливания        | -                | +                 | +              | +              | +                       |
| Дыхательная и звуковая гимнастика  | +                | +                 | +              | +              | +                       |
| Босохождение                       | +                | +                 | +              | +              | +                       |
| Ребристая доска                    | +                | +                 | +              | +              | +                       |

|                              |   |   |   |   |   |
|------------------------------|---|---|---|---|---|
| Дорожка с пуговицами         | + | + | + | + | + |
| Точечный массаж              | - | - | - | + | + |
| Умывание прохладной водой    | + | + | + | + | + |
| Прогулка 2 раза в день       | + | + | + | + | + |
| Соблюдение воздушного режима | + | + | + | + | + |
| Проветривание помещений      | + | + | + | + | + |
| Световой режим               | + | + | + | + | + |