**Закаливание детского организма.**

Дошкольный возраст – это период наиболее интенсивного развития всех органов и систем организма, формирование разнообразных умений и навыков ребёнка. В первые годы жизни ребёнка очень важно заложить основу здоровья, оберегать его от заболеваний, переутомления и в то же время воспитывать его выносливым и закалённым.

Цель физического воспитания дошкольников это:

- укрепление здоровья;

- обеспечение оптимального физического развития;

- расширение функциональных возможностей

развивающегося организма;

- формирование точных двигательных навыков и основных

движений.

Закладывать основы здорового образа жизни, воспитывать осознанное отношение к своему здоровью необходимо начинать с раннего возраста.

Поэтому педагоги нашего детского сада уделяют особое внимание именно физическому воспитанию и оздоровлении детей.

Начали работу с создания здоровьесберегающей среды в группах, проведя большую разъяснительную работу среди родителей. Таким образом, в каждой группе созданы центры здоровья, где имеются:

- массажные коврики со следочками детей;

- массажные коврики с различным покрытием (резиновым, деревянным, пластиковым, ковровым, плетёным);

- мешочки с песком, гантели на каждого ребёнка;

- массажные рукавички для сухого растирания;

- цветочки и султанчики для выполнения зарядки;

- массажеры для профилактики плоскостопия;

- соломинки для тренировки дыхания;

- мячи, обручи, флажки и другое.

Воспитатели систематически проводят:

- физкультурную образовательную деятельность, на которой широко используют игровые приёмы, сюрпризные моменты, наглядность;

- подвижные игры;

- прогулки;

- проводим игры, которые лечат на развитие носового дыхания, для профилактики бронхо-лёгочных заболеваний;

- ежедневно проводим закаливающие процедуры:

* пробуждающую гимнастику после сна;
* ходим по ребристому мостику;
* сухое растирание массажной рукавичкой;
* обливание рук до локтя;
* полоскание горлышка;
* промывание носика.

Таким образом, в нашем детском саду созданы все условия для двигательной активности и дети с удовольствием ежедневно с удовольствием делают зарядку, играют в мяч, лазают по гимнастической стенке, ходят по массажным коврикам, растираются махровыми рукавичками.

Вся проводимая нами работа позволяет сделать вывод, что укреплять здоровье ребёнка необходимо. И необходимо, чтобы вся работа велась в триаде: воспитатели – дети – родители, чтобы и дома, и в детском саду требования к воспитанию и оздоровлению дошкольников были согласованными.

Закаливание детского организма.

Закаливание – это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма ребёнка ко всем неблагоприятным факторам внешней среды.

Закаливать ребёнка нужно с самого детства, но начать никогда не поздно!

При этом необходимо учитывать следующее:

* Состояние здоровья ребёнка
* Постепенное увеличение силы природного фактора
* Систематичность закаливания
* Спокойное, радостное настроение ребёнка во время закаливающей процедуры.

Лучше всего начинать закаливание ребёнка летом.

Очень важное требование к закаливанию: если Вы начали проводить закаливающие процедуры – обеспечьте их систематичность.

Закаливающие процедуры следует проводить с радостью. Не будет никакой пользы от закаливания, если ребёнок боится, если Вы силой тянете плачущего ребёнка к крану, из которого течёт холодная вода. Ребёнок должен получить от закаливающих процедур удовольствие.

Закаливание детей должно состоять из системы мероприятий, включающих элементы закаливания в повседневной жизни и специальные мероприятия:

* Воздушные, солнечные ванны
* Водные процедуры
* Правильно организованная прогулка
* Физические упражнения, проводимые в легкой спортивной форме
* Ходьба босиком (по полу, по мокрому полотенцу, по камешкам, по ребристому мостику, по массажным коврикам и т.д.)
* Растирание махровой рукавичкой
* Обливание ног контрастной водой
* Одежда, соответствующая температуре воздуха
* Подвижные игры

Кроме перечисленных закаливающих процедур, хорошим средством закаливания и предупреждения заболевания зубов, слизистой рта и носоглотки является систематичное полоскание рта кипячёной водой комнатной температуры. Приучать детей полоскать рот можно с 2-3 лет.

Для повышения эффективности закаливающих мероприятий их следует проводить при исходном состоянии теплового комфорта организма детей, который достигается рациональным сочетанием теплозащитных свойств одежды с температурой воздуха в помещении и на открытом воздухе.

Методы и средства закаливания изменяются с учётом сезона года, температуры помещения.