**Закаливание в детском саду

Закаливание в детском саду** – один из действенных методов укрепления иммунитета и профилактики заболеваний. Некоторые дошкольные учреждения с физическим уклоном делают упор именно на закаливании детей и проводят упражнения, к которым родители обычных детсадовцев, люди непривычные, относятся с глубоким скептицизмом. Но не так страшен черт, как его малюют, и после ближайшего ознакомления с упражнениями хочется их даже повторить в домашних условиях. Обо всем по порядку.

**ЗАКАЛИВАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ: правила и противопоказания**

**Закаливание в детском саду** может проводиться при определенных условиях.

Во-первых, **закаливание в детском саду** должно проводиться регулярно. Перерыв в закаливании уменьшает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

Во-вторых, **закаливание в детском саду** начинается со слабых раздражителей и затем переходит к сильным. Это касается постепенного понижения воды, например, в ванночках для ног или температуры в помещении.

В-третьих, **закаливание в детском саду** должно учитывать индивидуальные особенности организма и здоровья ребенка. Залогом успешного закаливания является также положительный настрой ребенка, за который во многом ответственнен воспитатель. Воспитатель должен показывать пример — если нужно растереть руки снегом, то дети сделают это упражнение намного охотнее под руководством воспитателя, который и сам выполняет это упражнение.

В-четвертых, на з**акаливание в детском саду** должен дать «добро» врач.

Последний пункт особенно важен, ведь существует еще и 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,
* карантин в детском саду,
* повышенная температура у ребенка вечером,
* страх у ребенка перед закаливанием.

**ЗАКАЛИВАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ: формы**

Надо сказать, что при систематическом закаливании у организма вырабатывается иммунитет. Пораспрашивайте знакомых, кого родители водители в открытый бассейн зимой заниматься или обливали холодной водой в конце купания – результат налицо. Помнится, одна знакомая мама, когда у ее ребенка поднялась температура под 39 градусов, отвела его в ванную и начала обливать холодной водой из душа. Температура спала. Это, конечно, один из примеров и на него может найтись сотни антипримеров, но каждый родитель решает для себя сам — хотите вы закаливать ребенка или нет.

Многие педиатры говорят в голос о том, что закаливать детей необходимо с раннего детства, с рождения. Но даже если вашему ребенку уже 2 или 3 года, начать не поздно. Стоит прежде всего для себя решить, какие методики вы выберете и основываясь на этом подобрать детский сад. В закаливании, как и в любом процессе, есть своя мера – так погружение в ванну с ледяной водой или моржевание для детей дошкольного возраста не подходит. Детский организм еще слишком слаб для того, чтобы справляться с такими физическими стрессами.

Существует несколько форм закаливания. Вполне возможно, что ваш ребенок зимой дома ходит в одних трусиках и маечке и это тоже форма закаливания. Итак:

Самое распространенное закаливание воздухом включает в себя:

* Систематические прогулки на улицу, вне зависимости от погоды,
* Сон на улице,
* Воздушные ванны,
* Хождение босиком.

Закаливание водой — это:

* Влажные обтирание,
* Обливание ног,
* Умывание,
* Полоскание горла.

Закаливание солнцем основывается на контрасте температур, которых можно достичь:

* Отдыхом в тени,
* Солнечными ваннами.

**ЗАКАЛИВАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ: примеры упражнений**

**Закаливание в детском саду** включает в себя, как правило, все формы, перечисленные выше. Детский сад, использующий в программе развития и воспитания детей методики закаливания, отличается от обычных дошкольных учреждений.

Прием детей организуется на улице, после чего проводится гимнастика. В группе темперарура не превышает 17-19 градусов. Помещения регулярно проветриваются. После еды организуется умывание прохладной водой и полоскание горла.

После сна дети принимают воздушные ванны и ходят по специальным массажным коврикам босиком. Днем детей растирают водой, после чего организуются активные игры в детском саду— например, догонялки.

В ежедневный рацион включаются кислородные коктейли.

Помимо традиционных методов закаливания, могут применяться и «нестандартные» упражнения. Перечислим некоторые из них. Например, оздоровительный массаж, разработанный Кузнецовой М.И. — «Льдинка». Массаж основан на перепадах температур, в результате которых кровеносные сосуды ребенка тонизируются, а иммунная система укрепляется.

Упражнение проводится непосредственно перед сном, когда дети лежат уже в своих кроватках. Воспитательница оборачивает небольшой кусочек льда в тряпочку или пакет и делает круговые вращения по ступне ребенка, по часовой стрелке. Начинать стоит с трех вращений, далее — количество постепенно увеличивается до десяти. После массажа ножки ребенка накрываются теплым одеялом. Включается спокойная музыка, и дети засыпают.

**Закаливание в детском саду** лучше всего проводить зимой, поскольку в ряде упражнений используется снег. Летом снег можно заменить на холодную воду. Например, зимой в небольшое ведерко собирают снег. Дети снегом растирают руки до тех пор, пока они не нагреются. После чего руки споласкивают и протирают сухим полотенцем.

Также зимой дети могут растирать стопы снегом. Группа сажается на скамейку и воспитатель, переходя от одного малыша к другому, растирает ножки каждому из детей. После растирания ноги ополаскиваются, вытираются насухо и делается массаж стопы.

После сна детям рекомендуется проводить воздушное закаливание, основанное на перепадах температур. Дети в кроватках выполняют физические упражнения, направленные на укрепление всех групп мышц. Затем по команде ведущего дети встают с постели, быстро снимают пижамки и, оставаясь лишь в трусах и майках, отправляются в теплый спортивный зал, где выполняют упражнения на развитие мышц стоп. Далее теплый зал сменяется холодным музыкальным залом, где детям предлагаются различные подвижные игры с применением танцевальных элементов. После такой физкультминутки дети возвращаются в группу, где умывают лицо и руки до плеч. Тело растирается полотенцем или рукавичкой до легкого покраснения.

**Некоторые приёмы закаливания**

1. Обширное умывание.

*Ребёнок должен:*

* открыть кран с водой, намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.
* Намочить обе ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».
* Намочить правую ладошку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».
* Намочить обе ладошки и умыть лицо.
* Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

*Примечание.*

Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т.д.

2. Сон без маечек.

Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены тёплые носочки на ноги и вторые одеяла. Разумеется, температура в спальной комнате не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.

3. Сухое растирание.

После утренней гимнастики, физкультурного занятия, во время гимнастики после сна воспитатель надевает на руку махровую рукавичку и растирает ребёнка. Затем варежка сбрасывается в специальную ёмкость и сдаётся в стирку.

**Рижский метод закаливания**

На резиновый коврик с шипами, одетый в чехол, смоченный 10% раствором поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) ребёнок становится босиком и шагает на месте (начиная с 5-7 и до 16 сек). После этого ребёнок встаёт на сухой коврик и топает на нём в течение 15 сек. Затем водой из-под крана протереть руки, шею, лицо.

Начиная со средней группы, дети полощут рот йодно-солевым раствором (на 1 литр воды 1 ст. ложка соли и 3-4 капли йода). Вода комнатной температуры.

Данный метод рекомендуется проводить после дневного сна или после проведения зарядки.