**Система эффективного закаливания дошкольников.**

В современных условиях большое значение имеет отношение человека к сохранению своего здоровья. И одной из самых основных задач, которую я ставлю перед собой, является воспитание здорового подрастающего поколения с использованием здоровьесберегающих технологий.

В последние годы при обследовании дошкольников обнаруживается ряд закономерностей в отставании физического и психического развития детей: снижение мышечного тонуса, нарушение осанки, плоскостопие, гипокинезия, дисгармония нервных и физических показателей.

В этой связи мною рассмотрены такие аспекты своей деятельности, как:

- соблюдение гигиенических условий в помещениях ДОУ (чистота, проветривание, благоустройство);

- чередование различных видов учебной деятельности, используемых в воспитательно - образовательном процессе, так как утомляемость ведет к снижению познавательного интереса;

- применение физкультурных минуток, музыкальных пауз, проведение бодрящих гимнастик, гимнастик для глаз, пальчиковых игр, плавание в бассейне ДОУ;

- использование для релаксации спокойной классической музыки, звуков природы;

- организация двигательного режима и физкультурно-оздоровительной работы с учетом возрастных возможностей и индивидуальных особенностей воспитанников;

- наличие благоприятного психологического климата в группе;

- привлечение родителей к совместной работе по проведению дней здоровья, соревнований, мероприятий по профилактике вредных привычек, проведение консультаций, разработка советов и рекомендаций для них по воспитанию стремления детей к здоровому образу жизни;

-система закаливающих мероприятий.

Сохранение и укрепление здоровья детей – главная задача нашего дошкольного учреждения.

 В ДОУ разработана система закаливающих мероприятий, в которой учитывается основные факторы закаливания:

* Закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня;
* Закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности;
* Закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, в плавательном бассейне, других режимных моментах;
* Закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей;
* Постепенно расширяются зоны воздействия и увеличивается время проведения закаливающих процедур.

 Эффективность закаливания в нашем детском саду достигается использованием комплекса средств – сочетанием различных вариантов водных процедур с воздушными ваннами.

Мы знаем, что закалённый человек быстро и без малейшего вреда для здоровья приспосабливается к любым изменениям температуры воздуха, легко переносит холод, жару. Закаливание повышает не только устойчивость к влиянию плохой погоды, но и совершенствует, мобилизует резервные возможности адаптационных систем, чем обеспечивается профилактика простудных и других заболеваний.

 Ежедневно в детском саду проводится водное закаливание: топтание в ванночках с контрастной температурой воды, где температура теплой воды 36 градусов, постепенно повышается до 40 градусов, а температура прохладной воды начальная 22 градусов, а конечная 10 градусов.

Второй вид закаливания – это контрастное обливание ног (тепло-холод-тепло), где используется постепенное увеличение силы раздражения и расширение зоны воздействия (стопы, голень).

Так же проводится такой вид водного закаливания, как мытье рук и умывание прохладной водой.

Дети, проснувшись, проходят по ребристой дорожке, дорожке с пуговицами, шнуру, палочкам, специальным коврикам (для профилактики и коррекции плоскостопия). Затем переступают из одного таза в другой, задерживаясь в каждом 4-5 секунд. После этого дети тщательно вытирают ноги рукавичкой, малышам вытирают ноги младшие воспитатели и воспитатели.

Каждый таз наполнен водой разной температуры, на дне выложены мелкие камешки. Для того чтобы у ребенка было положительное эмоциональное отношение к процедуре вода подкрашивается марганцовкой, морской цветной солью. Систематичность этого закаливания способствует оздоровлению детского организма, повышению иммунитета ребёнка, поднимает его настроение.

 В младшей группе организация закаливания детей начинается с проведения консультации для родителей. Родителям на консультации объясняем, чем будут заниматься дети и, к каким результатам мы стремимся.

 Большое значение для укрепления здоровья имеют прогулки, свежий воздух улучшает общее самочувствие детей, оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние детей, вызывает чувство бодрости и свежести. Прогулки при правильной организации являются одним из важнейших моментов закаливания детей. В своей работе мы стараемся, чтобы дети как можно больше находились на свежем воздухе. При этом обращаем внимание на то, как одет и обут ребенок соответственно сезону и погоде. Используем поточный выход на прогулку, т.е. первыми выходят закаленные, мало болеющие дети, последними дети ЧДБ и часто болеющие, и заходят с прогулки в обратном порядке. При низких температурах время прогулки сокращается.

Анализируя заболеваемость, было замечено, что у многих детей после прогулки мокрые маечки, и теперь дети переодеваются в сухие запасные маечки.

 Общие воздушные ванны дети получают после сна, когда они переходят из спальни в проветренную групповую комнату и выполняют закаливание и гимнастику в трусиках.

 Хорошим средством закаливания, укрепления и формирования свода стопы является хождение босиком. Если у ребенка стопы постоянно холодные и мерзнут, то, скорее всего, у него высокая предрасположенность к гриппу и простудным заболеваниям. Таким детям особенно полезна ходьба босиком — это своеобразные сеансы точечного массажа и закаливания, поскольку на стопах имеются зоны, отвечающие за все органы человека, и даже есть закаливающая зона. Вот почему мы предоставляем детям возможность походить босиком, вначале по ковру, по дорожкам Здоровья», а затем по полу — это дополнительный шаг к здоровью.

Целью используемой здоровье сберегающей технологии является создание условий для сохранения здоровья, формирование у ребенка необходимых знаний, умений, навыков.