**Физкультурно-оздоровительная работа**

**в дошкольном учреждении**

**Основные принципы и средства закаливания**

**Закаливание следует начинать с  самого раннего детства и продолжать в течение всей жизни. Оздоровительное значение воздушных, солнечных ванн, водных процедур несомненно. Закаленные дети меньше болеют, легче переносят заболевания. Доступность средств закаливания 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.
При закаливании надо руководствоваться определенными принципами, к числу таких относятся: постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей ребенка. Если не будут соблюдаться эти принципы, то закаливание будет носить случайный характер.
Нельзя предъявлять слишком больших требований к неподготовленному организму, - он может не справиться с ними. Соблюдение принципа постепенности особенно важно для детей, так как детский организм еще не обладает большой сопротивляемостью. Чтобы был эффект от закаливания необходимо постепенно усиливать нагрузку.
Нельзя прерывать начатые мероприятия. Но систематичность нужна не только в проведении того или иного специального мероприятия. Если проводятся все мероприятия, а дети мало гуляют, одеваются слишком тепло, не в соответствии с погодой, то закаливание нельзя считать полноценным. Закаливание должно проводится систематично, лучше всего с самого рождения и продолжаться в течение всей жизни. Необходимо также считаться с индивидуальными особенностями ребенка.
Есть дети чувствительные, к ним применительно более нежные средства закаливания или более постепенно, осторожно, но совсем отказываться от средств закаливания не целесообразно. Дети должны принимать активное участие в закаливающих мероприятиях, знать порядок проведения, раздевания.
Большое значение имеет и заинтересованность детей. Личный пример взрослых также имеет большое значение: если взрослые сами боятся холода, не любят прогулок, вряд ли они смогут воспитать детей закаленными.**

**"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.**

**При проведении водных процедур с детьми дошкольного возраста следует придерживаться следующих правил:**

**1. Надо, чтобы дети к воде подходили с теплым телом, при этом нужно, чтобы в помещении, где это происходит, температура должна соответствовать принятым для данного возраста, а также, чтобы детям не приходилось долго ожидать своей очереди.
2. Надо проследить за своевременным появлением покраснения кожи. Если эта реакция запаздывает, надо способствовать ее наступлению, тщательным растиранием кожи полотенцем "до красноты".
3. Чем холоднее вода, тем короче должно быть время ее "соприкосновения с телом".**

**Существует несколько отдельных способов закаливания водой:
1. Обтирание - самая нежная из всех водных процедур. Его можно применять во всех возрастах, начиная с младенческого. Обтирание производится смоченной в воде материей, ткань которой должна удовлетворять следующим условиям: хорошо впитывать воду, не быть слишком мягкой. Желательно, чтобы рукавички были хорошо смочены, но вода не должна с них капать.
После обтирания тело растирают сухим полотенцем. Обтирание сопровождается легким массирующим действием, а массаж всегда делают от периферии к центру, поэтому конечности надо обтирать снизу вверх (руки от кисти, ноги от стопы). Снижение температуры на один градус через 2-3 дня.
2. Обливание - бывает местное и общее. Местное обливание: обливание ног, чаще всего используется в яслях и младших группах. Начальная температура воды +30, затем доводят до +18, а в старших группах до +16. Время обливания ног 20-30 секунд.
Общее обливание надо начинать с более высокой температуры преимущественно детом, а в осенне-зимний период надо организовать так, чтобы вода охватывала возможно большую поверхность тела, спину, затем грудь и живот, затем правый и левый бок. После окончания - растереть полотенцем. Время под струей 20-40 секунд. Душ действует сильнее, чем простое обливание. Вода из душа оказывает массирующее действие, ощущается как более теплая, чем даже вода при обливании.
3. Купание проводится в естественных условиях, то есть в водоемах (реке, озере, море) в летнее время - является одним из лучших способов закаливания. Можно купать детей с раннего возраста, начиная с температуры +24 - 26 воздуха и не ниже +22 воды, более закаленных детей можно купать при температуре +19 - 20 воды. Длительность пребывания в воде увеличивается от 1-2 минут до 5-8 мин. после купания всегда должны быть движения.
Купание противопоказано детям с заболеванием сердца, болезнями посек, почечных лоханок, детям, недавно перенесшим плеврит, воспаление легких.
В каждом отдельном случае вопрос о применении купания решается врачами.**

**"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 детских садах применяются: сон на воздухе, в холодное время и воздушные ванны. В детском саду мы используем воздушный режим ( проветривание, облегчение одежды).**

**"СОЛНЦЕ"**

**Закаливающее значение действия солнца своеобразно. 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. Но солнце может оказывать и отрицательное действие. Поэтому надо к этой процедуре подходить очень осторожно. У младших детей особенно полезны солнечные ванны, но важен при этом индивидуальный подход. Проводить солнечные ванны надо в движении, но игры надо проводить спокойного характера. Солнечные ванны увеличиваются постепенно:
- в мл. группах  до 20-25 м;
- в об. ---""---  до 30 м.
Солнечные ванны лучше принимать с 8 до 9 ч и с 15 ч до 16 ч. Начинать надо после еды, чтобы прошло не меньше полутора часа, и до начала еды за полчаса. Надо опасаться перегревов. Нужны светлые панамки. Если ребенок перегрелся, надо накрыть лицо полотенцем, отвести в тень, умыть, дать воды.
В детском саду закаливание осуществляется путем включения элементов закаливания в повседневную жизнь детей и проведения специальных мер закаливания. Закаливание в режим дня повседневной жизни сводится к следующему:
а) создание привычки к широкому пользованию свежим наружным воздухом в помещении;
б) рациональная одежда;
в) длительное пребывание на воздухе независимо от погоды (прогулки);
г) воспитать привычку к холодной воде.
Применение закаливания несколько видоизменяется в зависимости от времени года и от возраста детей.**

**Одежда детей при различной t воздуха помещения**

**+ 23 1-2-х слойная одежда: тонкое х/б белье, легкое х/б платье, с короткими рукавами, носки, босоножки.
+21- 22 2-х слойная одежда: белье, платье х/б или полушерстяное с длинным рукавом, колготки для детей 3-4х- лет, для детей 5-7-ми лет - гольфы, туфли.
+18 - 20 2-х слойная одежда: белье, платье с длинным рукавом, колготки, туфли.
+16 - 17 3-х слойная одежда: х/б белье, трикотажное или шерстяное платье с длинным рукавом, кофта, колготки, туфли или теплые тапочки.**

**Организация закаливания летом**

**В системе физического воспитания детей дошкольного возраста закаливанию принадлежит большое место.
Сделать организм человека стойким, гибким и выносливым, обладающим высокой способностью к сопротивлению и борьбе с неблагоприятными условиями окружающей его среды - такова задача закаливания.
Закаливание чаще всего рассматривается как процесс приспособления организма к меняющимся условиям погоды и климата. Но, говоря о закаливании и как о средстве физического воспитания, мы имеем в виду не только приспособленность организма, происходящего под влиянием неблагоприятных условий. Закаливание надо рассматривать как сознательное применение в определенной системе мероприятий, повышающих сопротивляемость организма, воспитывать способность быстро и без вреда для здоровья применяться к различным условиям внешней среды.
Закаливание следует начинать с самого раннего детства и продолжать всю жизнь, изменяя формы и методы его в зависимости от возраста.
Закаляя детей дошкольного возраста, мы ставим перед собой следующие конкретные задачи:
- повысить стойкость детского организма в борьбе с заболеваниями (так называемыми "простудными" и другими);
- приучать детей чувствовать себя хорошо в различных меняющихся условиях;
- воспитывать у детей потребность в свежем воздухе, приучать их не бояться холодной воды и других факторов закаливания;
- воспитывать умение преодолевать трудности.
Наиболее широкие возможности для оздоровления предоставляются летом. Использование в полной мере таких естественных факторов природы, как солнце, воздух, вода, обогащение питания свежими фруктами, повышение двигательной активности, все это благоприятно влияет на здоровье детей.
В нашем детском саду закаливание мы осуществляем путем включения элементов закаливания в повседневную жизнь детей и проведения специальных мер. Закаливание в режиме повседневной жизни сводится к следующему:
- создание привычки к широкому пользованию свежим наружным воздухом в помещении;
- рациональная одежда;
- длительное пребывание на воздухе независимо от погоды
- привычка к прохладной воде.
Первое и основное требование - на воздухе должны проходить не только игры, но и занятия. Это требование должно выполняться независимо от погоды.
Удобно расположенные на участке, с учетом теневых мест, столы и скамейки, физкультурная площадка, песочницы, что необходимо для активной и полноценной жизни детей в летнее время, облегчает организацию воздушного режима.
Чем легче одежда, чем меньше частей тела она закрывает, тем лучше привыкает кожа к колебаниям воздушной среды.
В жаркую погоду мы стараемся ограничиваться однослойной одеждой. Не боимся оставлять детей в легкой одежде и в более прохладные дни. Плохую услугу оказывают родители и воспитатели детям, надевая на них колготки и свитер, как только погода становится прохладной. Нередко приходится при этом преодолевать сопротивление детей: более послушные подчиняются неохотно, непокорные протестуют. По существу они правы: закаленная кожа уже не нуждается в слишком большой защите. Принцип индивидуального подхода и здесь соблюдается.
Регулирование одежды воспитателями прочно вошло в быт детей. В первые весенние дни  они переодеваются по нескольку раз в день.
Хорошо закаляет детей и хождение босиком. На чистом, убранном участке детского сада, на полянке во время прогулки, не следует лишать детей этого прекрасного в смысле закаливания народного обычая. Но необходимо соблюдать осторожность, особенно в первое время, пока кожа подошвы еще очень нежна и может быть легко повреждена.
Разнообразные подвижные игры в теплое время года - прекрасное средство закаливания.
Увеличение пространства для движений, облегченная одежда, соответствующий подбор игрушек позволяют детям лучше удовлетворить свою потребность в движении, а воспитателю удлинить пребывание детей на воздухе.
На участок мы выносим обручи, мячи, кегли и другие для игр. Дети широко используют эти пособия в самостоятельных играх.
Неблагоприятная погода вынуждает детей к меньшей подвижности во время прогулки.
Учитывая состояние погоды, мы выбираем игры, которые могут быть проведены на ограниченном пространстве: игры с бегом по кругу ("Карусель", "Кошки - мышки" и др.), с ходьбой по доске между начерченными линиями ("Поезд", "Метро"), игры с прыжками в длину с места ("Через ручеек", "Не замочи ног") и другие.
Теплые летние дни дают возможность более свободного выбора игр. Проводим игры с бегом на скорость ("Кто быстрее к флажку", "Чье звено скорее соберется"). Широко используем игры с мячом.
В летний режим мы включаем и прогулки за пределы участка, проводим экскурсии. Такие прогулки имеют и большое закаливающее значение. Дети выходят за рамки обычной жизни, им приходится двигаться по солнцу, может измениться погода, может придется перенести некоторые неудобства.
Планируя экскурсии и прогулки, мы учитываем дальность расстояния, возраст детей и привычку к ходьбе. В младшей группе начинаем с прогулки продолжительностью не более 5-10 минут, а затем постепенно удлиняем их до 15-20 минут с небольшим отдыхом в середине пути. В средней группе длительность прогулок постепенно увеличивается до 25-30 минут, а в старшей и подготовительной даже до 35 минут. Кратковременный отдых в пути сменяется более продолжительным по приходу на место. Затем дети играют, находят другие занятия по своему желанию. Воспитатели в свою очередь проводят подвижные, малоподвижные и другие игры.
Во время таких прогулок дети должны быть легко одеты, это сберегает силы и закаливает детей.
Не страшно, если детям иногда приходится пробежать по сырой траве, по лужам или попасть под теплый дождь во время прогулки - это еще больше повысит устойчивость их организма.

С целью закаливания мы используем и утреннюю гимнастику. С наступлением теплой погоды гимнастика переносится на воздух. Одежда детей постепенно облегчается.
Построение утренней гимнастики на воздухе близко к построению в помещении. Содержание ее, подбор упражнений зависят от состояния погоды и закаленности детей.
С целью согревания в прохладные дни в утреннюю гимнастику включается более подвижный материал. Упражнения проводятся в энергичном темпе.
Чрезвычайно большое значение имеет врачебно-педагогический контроль и учет работы по закаливанию.
Без этого очень легко перейти грань, отделяющую полезное от вредного, переоценить силы и возможности детского организма или, наоборот, недооценить их, не использовать во всей полноте воспитательно-оздоровительного значения закаливания. Поэтому педагогический персонал нашего детского сада совместно с медсестрой намечают, какие процедуры будут проводиться, что для этого нужно. Заведующая, медсестра систематически контролируют проведение закаливающих процедур.**

