**Консультация для родителей по организации закаливающих процедур в сочетании с физическими упражнениями в младшем дошкольном возрасте**

**Закаливание** – это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию.

При организации закаливания необходимо соблюдать ряд правил, принципов закаливания для достижения наибольшего эффекта от его проведения. Временными противопоказаниями к закаливанию являются все виды:

* Лихорадочные состояния;
* Обширные поражения кожных покровов;
* Выраженные травмы;
* Заболевания со значительным нарушением деятельности нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и выделительной систем.

**Способы оздоровления детей в летний и зимний период.**

Лето представляет множество возможностей для укрепления иммунитета детей. Как правило, детские сады предлагают следующие виды закаливания и оздоровления:

* Традиционная или коррекционная утренняя гимнастика на свежем воздухе;
* Гимнастика после сна;
* Бег на свежем воздухе;
* Физкультурные общеукрепляющие упражнения;
* Активные игры;
* Туризм (пешие прогулки по маршрутам или экскурсии);
* Солнечные ванны;
* Занятия в бассейне.

В процессе закаливания у детей первой младшей группы вырабатываются защитные реакции в ответ на климатические изменения. Использование отдельных средств закаливания повышает общую способность организма реагировать на любые неблагоприятные раздражители. Ребенок становится менее подверженным любым заболеванием и легче справляется с ними, происходит лучшее развитие организма.

Природными факторами закаливания являются воздух, вода и солнечная радиация. Самое мягкое воздействие на организм оказывают воздушные процедуры. Влияние воздуха на организм оказывают воздушные процедуры. Влияние воздуха на организм зависит и от его физических качеств: температуры, теплопроводности, влажности, давления, скорости движения и т.п. Более сильным является закаливание водой. Принцип постепенности при использовании этого средства должен выдерживаться особенно тщательно. Закаливание солнцем – эффективный способ оздоровления и полноценного роста и развития, но использовать солнечные лучи нужно осторожно и умеренно, так как они оказывают очень сильное воздействие.

При организации закаливания необходимо соблюдать следующие требования:

* Систематичность в течении всего года, с учетом сезонных явлений;
* Строгая постепенность увеличения силы раздражителя;
* Последовательность раздражения;
* Учет состояния здоровья, типологических особенностей ребенка, домашних условий и условий детского учреждения (индивидуальный подход);
* Учет эмоционального состояния ребенка;
* Связь с режимом, с организацией всей деятельности ребенка.

Температура воздуха в помещении, где находится ребенок, +18, +20 градусов.

1. Воздушная ванна 10-15 минут. Ребенок двигается, бегает; одетый в трусики, майку с короткими рукавами, тапочки на босу ногу или короткие носочки. Часть времени (6-7 минут) отводится на гимнастические упражнения из приведенного комплекса.
2. Умывание водой, температура которой с +28 градусов снижается к концу года летом до +18, зимой до +20. Дети старше двух лет моют лицо, шею, руки до локтя, старше трех – верхнюю часть груди и руки выше локтя. Исходная температура воды для детей старше трех лет тоже +28, а минимальная летом +16, зимой +18 градусов.
3. Дневной сон детом с доступом свежего воздуха, зимой в хорошо проветренной комнате при температуре +15 +16 градусов.
4. Сон без маечек. Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены теплые носочки на ноги и вторые одеяла. Разумеется, температура в спальной комнате не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.
5. Прогулка два раза в день при температуре до -15 градусов, продолжительность от 1-1.5 часа до 2-3 часов.
6. В летнее время солнечные ванны от 5-6 минут до 8-10 минут два –три раза в день; пребывание на свежем воздухе и в тени неограниченно.

**Водное закаливание.**

Ребенок должен:

* Открыть кран с водой, намочить правую ладошку и провести ей 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 «два»;
* Намочить правую ладошку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «три»;
* Намочить обе ладошки и умыть лицо;
* Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

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

**Воздушное закаливание**

Температура воздуха в группах должна быть: до 3-х лет +22 градуса;

Детей постепенно приучают находиться в помещении при одностороннем проветривании. Сквозное проветривание доводят до +16 градусов и прекращают.

**Воздушные ванны.**

Воздушные ванны сочетают с подвижными играми или гимнастикой. Начинают закаливание в одежде и по мере закаливания доводят одежду до трусов, если можно – босиком. Начинают принимать воздушные ванны с 1-2 минут, постепенно увеличивают до 15-40 минут. Температура воздуха снижается через 3-4 дня. Для детей от 2 до 7 лет температура +14, +15 градусов. Воздушное закаливание на 2-3 недели предшествует водным закаливающим процедурам.

**Солнечные ванны.**

Закаливающее значение действия солнца своеобразно. Солнце является сильно действующим средством закаливания. Солнечные лучи оказывают на организм общее укрепляющее действие, повышают обмен веществ и организме, лучше становится самочувствие, сон, кожа лучше регулирует теплообмен. Но солнце может оказывать и отрицательной действие. Поэтому надо к этой процедуре подходить очень осторожно. Для 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.

Солнечные ванны лучше принимать с 8 до 9 часов и с 15 до 16 часов. 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.

Подготовили воспитатели Чепелева Е.Э.,

Колесникова М.Н.,

Фомина С.К.