**Консультация для педагогов и родителей**

 Моисеева Н.А.

**Закаливание детей в современных условиях.**

Закаливание составляет важное звено в системе физического воспитания детей. Оно обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно меняющихся факторов окружающей среды и является необходимым условием оптимального развития ребенка.

Закаливание — это важное условие предупреждения охлаждения организма и профилактики острых респираторных заболеваний.

В основе закаливания детей должны быть следующие факторы:

* закаливающие воздействия органично вписываются в каждый   элемент режима дня;
* закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности (силе);
* закаливание осуществляется на фоне различной двигательной активности;
* закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма ребенка (нормальная температура воздуха и соответствующая одежда);
* допустимо использование различных сочетаний закаливающих воздействий в зависимости от конкретных условий дошкольных учреждений.

Первым требованием при проведении закаливания детей в дошкольных учреждениях является обеспечение комфортных условий для жизнедеятельности организма. Это — прежде всего свежий воздух и рациональное сочетание температуры воздуха и одежды ребенка, способствующие поддержанию нормального теплового состояния.

При нахождении детей в группе температура воздуха должна соответствовать

Гигиеническим нормативам.

**Оптимальные величины температуры воздуха в групповых помещениях**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст детей | Приемные | Игровые | Спальни | Туалетные комнаты | Музыкальный зал |
| **от 3 лет** | **+22°С** | **+22°С** | **+19°С** | **+22°С** |  |
| **3-7 лет** | **+21°С** | **+21°С** | **+19°С** | **+19°С** | **+19°С** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

При таких температурах на детях должна быть двухслойная одежда (майка, рубашка или платье) и гольфы (носки).

В реальной жизни температура воздуха не всегда соответствует нормативам, а бывает как выше, так и ниже нормы. При этом комфортное тепловое состояние должно поддерживаться с помощью или облегчения, или, наоборот, дополнительного утепления одежды.

При указанных температурах воздуха проводится постоянное (в отсутствии детей) одностороннее проветривание помещений за счет открытых одной или двух фрамуг (в зависимости от погодных условий). Для контроля температурного режима термометр помещают на уровне роста ребенка на внутренней стене помещения.

Оздоравливающее действие свежего воздуха необходимо использовать при организации дневного сна, когда ребенку обеспечивается состояние теплового комфорта путем подбора одежды, соответствующей температуре воздуха в различных помещениях. В групповых помещениях или спальнях при температуре + 15—16 °С дети должны спать в байковых рубашках с длинным рукавом или пижамах, под теплым одеялом. В теплое время года дети могут спать в легком белье с коротким рукавом, а в жаркие дни — в одних трусиках. После укладывания детей спать на 5—7 минут открываются фрамуги.

В течение сна для поддержания оптимальной температуры воздуха фрамуги или окна остаются открытыми с одной стороны; при прохладной погоде их закрывают за 20—30 минут до подъема детей.

Сразу после дневного сна в помещении спальни с детьми, одетыми в трусики и майки (или только в трусики), босиком, проводится комплекс физических упражнений, включающий дыхательные упражнения, а также движения, формирующие осанку и свод стопы. Ослабленные дети, перенесшие заболевания, должны при температуре воздуха ниже 18 °С быть одеты теплее (рубашка, гольфы).

Закаливание ребенка на открытом воздухе проводится во время утренней гимнастики, прогулок, физкультурных занятий.

Прогулка при правильной ее организации (достаточной двигательной активности детей) является одним из важных моментов закаливания. При этом необходимо правильно одеть и обуть ребенка: во-первых, соответственно погоде и сезону; во-вторых, чтобы обеспечить ему свободу движений, т. е. одежда должна быть относительно легкой и удобной.

Хорошим средством закаливания, а также формирования свода стопы является хождение босиком. В летнее время детей надо приучать ходить босиком по хорошо очищенному грунту (трава, гравий, песок). Начинать хождение нужно в жаркие солнечные дни, постепенно увеличивая время с 2 до 10— 12 минут. Детей следует приучать ходить босиком в помещении, что может продолжаться и в другие сезоны года. Перед дневным сном ребенок идет до своей кровати по дорожке босиком. Можно рекомендовать проведение утренней зарядки и физкультурных занятий в зале (с паркетным, пластиковым полом или полом, покрытым ковром) сначала в носках, а потом босиком.

Наибольший оздоровительный эффект достигается при проведении физических упражнений на открытом воздухе в течение всего года. Вообще вся жизнь детей должна быть максимально вынесена на открытый воздух. Одежда при этом постепенно облегчается (в жаркое время дети остаются только в трусиках).

В холодное время года при проведении физических упражнений и утренней гимнастики на открытом воздухе важно обеспечить правильный подбор упражнений и рациональную одежду детей

Специальные исследования и наблюдения показали, что закаливание детей будет эффективным только в том случае, если оно проводится постоянно, во все сезоны года, как в дошкольном учреждении, так и дома и представляет собой не одно закаливающее воздействие, а целый комплекс мероприятий в повседневной жизни.