**Сообщение из опыта работы**

**«Организация закаливания детей в ДОУ»**

Проработав в дошкольном учреждении не мало лет, я заметила, что здоровье моих воспитанников с каждым годом, когда начинаются сезонные изменения ухудшаются: дети начинают болеть как простудными , так и вирусными заболеваниями поэтому я поставила перед собой задачу повысить уровень посещаемости.

*На первом этапе работы я поставила перед собой цель*: снизить уровень заболеваемости и укрепление здоровья детей.

Для начала я составила перспективный план по этой теме, прочитала много литературы.

Мне понравились наблюдения и методы таких авторов: М.И.Кузнецовой, Змановского Ю. Ф., Барановой Н.В., Праздников В.П., Пономарёв С. А., Лаптева А.П., Ефремкович Л. И т. д. существует очень много литературы по данной теме.

Свою работу в группе я начала с обследования детей, совместно с медицинской сестрой и инструктором по физкультуре. Мы разделили детей на три группы здоровья. Побеседовала с родителями часто болеющих детей о том, как развивались дети, с чем связаны частые простудные заболевания и как родители относятся к видам закаливания.

*Я применяю несколько форм закаливания и проводятся они комплексно в течении всего дня:*

***1. Закаливание воздухом:***

* Утренний приём детей в детском саду на свежем воздухе
* Воздушные ванны с упражнениями
* Сон с доступом свежего воздуха
* Облегчённая одежда с учётом сезона
* Воздушные ванны в спокойном состоянии
* Солнечные ванны
* Отдых в тени
* Хождение босиком
* Систематические прогулки на улицу, вне зависимости от погоды.

***2. Закаливание водой:***

* Умывание прохладной водой
* Полоскание рта кипячёной, прохладной водой
* Сезонное обливание ног водой
* Влажное обтирание

***3. Другие процедуры:***

* Пальчиковая гимнастика
* Хождение босиком
* Хождение по ребристой доске и солевым дорожкам
* Элементы самомассажа
* Сон без маечек
* Дыхательная гимнастика.

*Воздушные ванны хорошо действуют на детей. Несмотря на то, что они оказывают мягкое воздействие, их применение требует соблюдения определённых правил.*

**1.** Применять их можно не позднее, чем за 1час до еды и не раньше чем через 1,5часа после еды; нельзя применять их натощак.

**2.** Для приёма воздушных ванн оптимальным считается время от 8 до 18часов.

**3.** Рекомендуется их сочетать с умеренной мышечной активностью — ходьбой, лёгкими физическими упражнениями и т.д.

**4.** Место для приёма воздушных ванн должно быть защищено от резкого ветра.

**5.** Во время воздушной ванны необходимо контролировать самочувствие детей.

В своей работе я стараюсь заинтересовать детей, использую потешки, минутки пробудки, сюрпризные моменты, чтобы дети с удовольствием и с радостью выполняли закаливающие процедуры, получали заряд бодрости. Ведь больше пользы для организма от закаливания, когда делаешь всё с хорошим настроением. И ведь как приятно видеть радостные и счастливые лица детей.

Приём детей я провожу на свежем воздухе (за исключением дождливой и очень морозной погоды), после чего мы делаем гимнастику. После гимнастики, физкультурного занятия, а так же во время гимнастике после сна я надеваю махровую рукавичку и растираю детей. В группе температура не превышает 17-20 градусов. Помещения обязательно регулярно проветриваю и включаю кварц. Обязательно провожу прогулку перед сном и делаем влажную уборку.

Очень полезно и детям это нравится перед дневным сном провожу контрастное обливание ног- стоп и трети голеней – водой, температура которой +38 градусов Цельсия, затем +28 градусов и снова +38 градусов Цельсия. Летом можно заменить эту процедуру обливанием ног после прогулке с постепенным снижением (каждые 5-7 дней на 1 градус) температуры воды с +28 градусов Цельсия до +18 градусов Цельсия, детям старше трёх лет до +16 градусов. Температура в спальне не должна быть ниже плюс четырнадцать градусов Цельсия, дети спят без маечек круглый год. После еды организовываю умывание прохладной водой (комнатной температуры) и полоскание горла кипячёной водой комнатной температуры с добавлением настоя ромашки или шалфея два раза в день- утром и вечером. На каждое полоскание используем 1/3 стакана.

После сна наши дети принимают воздушные ванны, делаем гимнастику (минутки- пробудки). Дети в своих кроватках выполняют физические упражнения, направленные на укрепление всех групп мышц и ходят по специальным массажным и солевым дорожкам босиком. Хорошо сменить тёплую спальню (группу) на прохладный музыкальный или физкультурный зал, где дети в маечках играют в подвижные игры с применением танцевальных элементов. Далее в группе проводим водные процедуры:

Ребёнок открывает кран с водой (температура которой с +28 градусов Цельсия и снижается к концу года закаливания летом до +18 градусов Цельсия, зимой до +20 Градусов Цельсия), мочит правую ладошку и проводит ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, говорит «раз»; то же проделывают левой рукой. Затем мочат обе ладошки, кладут их сзади на шею и проводят ими одновременно к подбородку, сказав «раз». Намочив правую ладошку , ребёнок делает круговые движения по верхней части груди, сказав «раз». И в заключении ребёнок мочит обе ладошки и умывает лицо, ополаскивает и отжимает обе руки, вытирает насухо. Через некоторое время длительность процедуры увеличиваем: каждую руку, а так же шею и грудь дети умывают по два раза, проговаривая «раз», «два». После чего, организовываю активные игры. Очень полезно включать в рацион кислородный коктейль.

В летнее время года мы много времени проводим на свежем воздухе. На участке мы выложили массажную дорожку из камней, по ней дети с большим удовольствием ходят босиком, в конце этой дорожке я ставлю таз с водой и кладу покрывало для вытирания ног. А так же обливаемся водой из водяных пистолетов и брызгалок. Дети веселятся и танцуют под музыку, играют в подвижные игры, выполняют упражнения на развитие мелкой моторике рук, пальчиковые гимнастики и развлечения и т. д. Не забываем про питьевой режим.

Большое значение для развития и укрепления здоровья детей имеет оформление группы. Я распределила группу по областям (центр природы, изо уголок, сюжетно- ролевые игры, конструирование, музыкальный уголок, настольно- развивающие игры по областям, художественная литература). С помощью родителей пополнили центр здоровья. Сделали своими руками массажные дорожки, солевые дорожки, мешочки наполненные перловой крупой, игру «Ловишки», султанчики, флажки, дугу для дыхательной гимнастики, массажные рукавицы и т.д. Приобрели сухой бассейн с шариками, прыгунки, массажный, большой мяч, обручи, мячи разных размеров, массажные мячики и роликовые дорожки, скакалки, кегли, кольцеборс, игры: «Баскетбол», «Хоккей», и т. д. художественную литературу (стихи, рассказы) о спортивных видов спорта, закаливании, подвижные игры в тёплое время года и в холодное время года. На этом мы не останавливаемся, ещё очень много планов на будущее, много задумок, а вдохновляет меня моя любимая работа, мои дети, которые любят меня, и я их очень люблю. Как приятно приходя на работу видеть радостные, счастливые лица детей, когда они бегут и с радостью тебя встречают, а уходя домой обнимаемся. Но как бы воспитатель не старалась, лишь при условии совместной целенаправленной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих детей и их ориентацию на здоровый образ жизни.

Обязательно ежедневно необходимо начинать утро с ласковых слов и нежных прикосновений родителей к ребёнку, показать, как сильно Вы его любите. Далее плавно переходим к утренней гимнастики и водным процедурам, обязательно все действия сопровождаем художественным словом (существует очень много разных стишков и потешек), всё обыгрываем и одновременно объясняем ребёнку, почему это необходимо делать ежедневно. Помните, что от нас взрослых зависит, будет ли ребёнок делать это регулярно и делать с удовольствием. Взрослые должны показывать пример детям тогда, и дети сделают это упражнение намного охотнее под руководством взрослого (воспитателя, родителя), который и сам выполняет это упражнение.

Закаливание должно проводиться регулярно, так как перерывы в закаливании уменьшают сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Начинаем закаливание со слабых раздражителей, затем переходим к сильным. Например, постепенного понижения воды в ванночках или температуры в помещении. При закаливании обязательно учитываем индивидуальные особенности организма и здоровья ребёнка.

Залогом успешного закаливания является также положительный настрой ребёнка, за который ответственен взрослый. На закаливания детей в детском саду должен дать разрешение врач. Это очень важно, ведь существуют и противопоказания, когда закаливание в детском саду ребёнку не рекомендуется, а именно:

* Карантин в детском саду
* Если у ребёнка вечером была повышена температура
* Если ещё не прошло пять дней после заболевания и профилактической прививки
* Если не прошло двух недель после обострения хронического заболевания
* Если ребёнок испытывает страх перед закаливанием.

Надо сказать, что при регулярном систематическом закаливании, у организма вырабатывается иммунитет. Многие педиатры рекомендуют закаливать ребёнка с раннего детства, но даже в два и пять лет начать не поздно. Сначала для себя необходимо решить, какие методики Вы выберите. Но помните, что погружение в ледяную воду и моржевание для детей дошкольного возраста не подходит. Детский организм ещё очень слаб.

Для родителей я подготовила консультации: *«Охрана и укрепление здоровье детей», «Как сделать прогулку полезной для здоровья детей», «Как помочь ребёнку укрепить здоровье», «Игры с песком», «Игры с водой», «Подвижные игры на прогулке», «Закаливание детей», «О здоровье всерьёз».*

В итоге после спланированной и проведенной мной работы можно отметить, что дети стали меньше болеть, укрепился иммунитет детей. Родители дома продолжают работу по оздоровлению и укреплению здоровья детей.