Консультация для воспитателей

**«Система закаливания в летний период»**

Одной из важнейших задач дошкольных образовательных учреждений является здоровье **воспитанников**. Необходимым становится поиск эффективных путей сохранения и укрепления здоровья дошкольников. И одним из эффективных методов является - **закаливание организма**.

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

Целью **закаливания** является тренировка защитных сил организма детей и выработка способности быстро приспосабливаться к новым условиям.

Основная задача: осуществлять комплексный подход к оздоровлению дошкольника средствами природы с учетом уровня его индивидуального здоровья при активном включении ребенка в процесс его формирования.

Принципы **закаливания**:

1. Постепенность увеличения дозировки раздражителя.
2. Последовательность применения **закаливающих процедур**.
3. **Систематичность начатых процедур**.
4. Комплексность.
5. Учет индивидуальных особенностей ребенка.

При проведении всех **закаливающих процедур воспитатель** совместно с медицинскими работниками осуществляет врачебно-педагогический контроль, учёт состояния здоровья, индивидуальных особенностей каждого ребёнка.

Способность организма приспосабливаться к определенным условиям внешней среды вырабатывается многократным повторением воздействия того или иного фактора *(холода, тепла и т. п.)* и постепенного повышения его дозировки. В процессе **закаливания** в организме ребенка происходят весьма сложные изменения. Клетки покровов тела и слизистых оболочек, нервные окончания и связанные с ними нервные центры начинают быстрее и целесообразнее реагировать на изменения окружающей среды. Все физиологические процессы в тканях и органах, в том числе расширение и сокращение кровеносных сосудов, протекают экономнее, быстрее и совершеннее. Кроме того, окрепшие под влиянием **закаливания** кожа и слизистые оболочки становятся менее чувствительными и проницаемыми для ряда болезнетворных микробов и их ядов, а способность организма к борьбе с уже проникшими в него микробами возрастает.

В результате **закаливания** ребенок становится менее **восприимчивым** не только к резким изменениям температуры и простудным заболеваниям, но и к другим инфекционным болезням. **Закаленные** дети обладают хорошим здоровьем, аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью. Однако всех этих результатов можно добиться лишь при правильном выполнении **закаливающих процедур**.

Существует ряд противопоказаний, когда **закаливание** в детском саду ребенку не рекомендуется, а именно:

* если еще не прошло пяти дней после заболевания или профилактической прививки
* если еще не прошло двух недель после обострения хронического заболевания,
* повышенная температура у ребенка вечером,
* страх у ребенка перед **закаливанием**.

При проведении **закаливания** дети по состоянию здоровья делятся на 3 группы:

I группа – дети здоровые, редко болеющие. Таким детям показаны все формы **закаливания и физического воспитания**.

II группа – дети с функциональными изменениями со стороны сердца, часто болеющие острыми респираторными заболеваниями, с физическим развитием ниже среднего, анемией, рахитом, гипертрофией небных миндалин 1-й и 2-й степени, с хроническими заболеваниями в состоянии компенсации и редкими обострениями (хронический бронхит, хроническая пневмония, астматический бронхит, хронический холецистит, хронический отит).

Для таких детей температура воды при проведении водных процедур выше на 2°С, чем для детей I подгруппы. Показано **закаливание воздухом**.

III группа – дети, которым в условиях массового проведения **закаливающие** мероприятия противопоказаны, с органическими заболеваниями сердца (врожденный порок сердца, хроническим и острым пиелонефритом, обострением хронических заболеваний (печени, легких, хроническим отитом, бронхиальной астмой. Для них проводятся только местные водные процедуры и воздушные процедуры умеренного действия.

В качестве основных средств **закаливания** используются естественные природные факторы: воздух, вода, рассеянные лучи солнца.