муниципальное казенное дошкольное

образовательное учреждение города Новосибирска

**«Детский сад № 238 комбинированного вида»**

г. Новосибирск – 136, ул. Киевская 7/1, тел./факс 340-22-30

ИНН 5404154277 КПП 540401001 ОГРН 1025401486604

***Закаливание как одна из форм здоровьесберегающих технологий обучения и воспитания в детском дошкольном учреждении.***

Одним из приоритетных направлений государственной политики, Закона «Об образовании» является здоровье подрастающего поколения, в частности детей дошкольного возраста. Поэтому, задача нашего ДОУ подготовить и провести ряд мероприятий по сохранению и  укреплению здоровья детей, в том числе через закаливание, как одну из форм здоровьесберегающих технологий.

Под закаливанием принято понимать способность организма приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям внешней среды.

Мне бы хотелось рассказать в данной статье, как проходит закаливание в нашем детском саду.

Воздушные закаливающиепроцедуры входят в наш обычный режим дня:

• воздушные ванны при переодевании детей и во время утренней гимнастики;

• поддержание оптимального температурного режима в помещении *(температура + 18. 20° С)*

• ежедневные прогулки на свежем воздухе по 3-4 часа на свежем воздухе при погоде до -15° С;

• лёгкая, не стесняющая движений одежда, с минимальным содержанием искусственных и синтетических материалов;

Вода — отличное средство для закаливания маленького организма в детском саду, так как водные процедуры легко контролировать и дозировать. Из водных процедур в нашем детском саду используется:

- умывание прохладной водой перед приемом пищи

- мытье рук до локтя после дневного сна и умывание водой лица

- применение воды в процедурах разной температуры;

Солнечные ванны оказывают на организм дошкольников общее укрепляющее действие, усиливают обмен веществ, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям. Впереди лето, и как правило, солнечные ванны дети в нашем детском саду принимают в движении, но игры проводятся спокойного характера. Солнечные ванны увеличиваются постепенно:

- в младших группах до 20-25 мин.

- в старших группах до 30-40 мин.

Гимнастика после дневного сна

Порой нелегко детям дошкольного возраста пробудиться от дневного сна и включиться активно в рабочий ритм. Мы используем ряд мероприятий, которые не только закаливают детей, но и помогают *«проснуться»*.

Дети выполняют ряд упражнений лёжа в постели: сгибание и разгибание ног, подтягивание согнутых в коленях ног к груди с обхватом их руками, перекрёстные движения рук и ног, упражнения *«Качели»* и *«Велосипед»*. Сидя *«по-турецки»* выполняем дыхательную гимнастику: *«Сдуваем пёрышки»*, *«Нюхаем цветочек»*, *«Надуваем шарик»*. Затем дети встают и выполняют вместе с воспитателем такие движения: ходьба по массажной *«дорожке здоровья»*, которая в себя включает: ходьба по ребристой поверхности, подлезание под дугу, ходьба по скакалке, прыжки на двух ногах из круга в круг. Всё это способствует активному включению в рабочий ритм и даёт возможность всем детям развить выносливость, ловкость, быстроту реакции, укрепить здоровье, кроме того создаётся база для успешного овладения достаточным запасом движений. Закаливание как одна из форм здоровьесберегающих технологий организована в нашем ДОУ без больших материальных затрат. Массажные дорожки, инструменты для точечного массажа, дыхательных упражнений можно изготовить своими руками с привлечением родителей в процессе оздоровления детей. Неотъемлемой частью закаливания является двигательная активность детей (подвижные игры, самостоятельные игры на воздухе, физкультурные занятии на воздухе и в помещении). Всем известно, что движение – это жизнь. Чем больше двигается ребёнок, тем быстрее он развивается, растёт, исчезают некоторые проблемы, связанные с плоскостопием и дыханием.

Также для повышения иммунитета мы в ДОУ проводим комплекс процедур по укреплению здоровья:

- соляная пещера (решает проблемы иммунодефицитных состояний организма, аллергии, заболевания органов дыхания)

- кислородные коктейли (восстанавливают микрофлору кишечника, улучшает пищеварение, способствуют лечению функциональных нарушений центральной нервной системы, которые возникают в следствие эмоциональных и физических перегрузок. Регулярное применение кислородного коктейля в профилактических целях повышает иммунитет)

- биомороженное (укрепляет иммунитет, восстанавливает полезную микрофлору кишечника, снижает частоту простудных заболеваний, закаливание ЛОР- органов)

Все эти мероприятия согласованны с медицинскими показаниями и учитывают индивидуальные особенности каждого ребенка.

В процессе закаливающих и оздоровительных процедур у детей наблюдается положительная динамика в укреплении здоровья и его восприимчивости к внешним факторам. Здоровые дети с удовольствием включаются во все виды деятельности. Что несет за собой формирование их личности, качеств и отношения к жизни в обществе. Цель такой работы – здоровые, энергичные, полные сил дети!

(авторское стихотворение старшего воспитателя Неустроевой О.В.)

Как здоровье укреплять, мы секрет откроем тайный,

Закаляемся в саду, мы не просто так случайно!

Выносливость, во- первых развиваем,

Во-вторых, здоровье укрепляем.

Обмен веществ тогда улучшается

И настроение поднимается!

Воздух, солнце и вода – наши верные друзья!

В группах мы водою закаляемся,

Руки моем, умываемся,

Обтираемся, играем,

Про режим не забываем.

Нам проветрит группы воспитатель,

Свежий воздух, он запустит в сад,

Ваннами воздушными, мы наслаждаемся,

Чтоб никто не заболел, из наших из ребят!

На прогулки радостно, дружно мы идем,

Бодрые, веселые песенки поем!

Весна и лето впереди,

Солнца теплые лучи,

Иммунитет наш укрепят,

Закаляя взрослых и ребят!

В группе после сна шагают ребятишки,

По коврику мокрому, девчонки и мальчишки,

Укрепляют свод стопы и связки,

Под стихи, чистоговорки, сказки.

Вот так мы закаляемся!

Вот так мы развиваемся!

Здоровыми растем и все нам нипочём!

***Неустроева Оксана Владимировна***

***старший воспитатель МКДОУ д/с № 238***