

Закаливание – это комплекс мероприятий по повышению устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных погодно-климатических условий. Закаливание повышает работоспособность и выносливость организма.

. В нашем ДОУ проводится воздушно-контрастное закаливание

Краткое описание данного вида закаливания

Процедура проводится после сна, длится 12-15 минут и имеет характер перебежек из «холодной» комнаты в «теплую», под музыкальное сопровождение. Используется следующая методика:

- в спальне открываются окна и температура воздуха доводится до 13-16 градусов. Дети постепенно просыпаются:

Далее выполняется следующий комплекс упражнений

- Сядем на велосипед и поедем дружно в лес (медленное вращение ногами, согнутыми в коленях с постепенным ускорением).
- Нас встречает солнечная полянка, сколько на ней разных жучков и паучков, как они забавно перебирают своими лапками, давайте и мы изобразим жучков (лежа на кровати, дети сгибают и разгибают ноги), закройте глазки, отдохните.
- Покатались, наигрались, пора и в детский сад возвращаться (дети поднимаются с кроватей, встают около кровати)

Солнце глянуло в кроватки;

Раз, два, три, четыре, пять

(дети маршируют на месте, высоко поднимая ноги)

Будем делать мы зарядку

Нужно нам присесть и встать

(выполняют приседания 4-5 раз)

Руки вытянуть пошире

И немного постоять

(дети стоят на носочках, вытянув руки в стороны)

Наклонитесь, улыбнитесь

И спокойно поднимитесь. **Дети по массажной дорожке переходят в другое более теплое помещение с температурой воздуха 21-24 градуса и проводятся:**

- Подвижные игры со словесным сопровождением педагога;
- Подвижные игры с включением творческих элементов и воображения детей;
- Различные виды ходьбы, построение и перестроение.

Количество перемещений из одной комнаты в другую с пребыванием не менее 1-1,5 минут должно быть не менее 6. Заканчивается перебежкой из «холодной» комнаты в «теплую», затем подвижные игры типа «Самолёты».

Обязательны следующие правила:

- 1.Регулярность проведения процедуры.
- 2.Постепенное увеличение разницы температур(от 3 от 8 градусов)

3.Работа с родителями по пропаганде закаливания детей дома.

4.Индивидуальный подход к детям.

5.Соблюдение дисциплины.

Дошкольникам, перенесшим простудные заболевания, воздушная ванна в течение 3 дней проводится не в полом объеме, после чего ребенок выполняет элементы закаливания, оставаясь в теплом помещении.