**Обобщение опыта закаливание детей в условиях ДОУ**

Растить ребёнка здоровым

Кто не мечтает об этом? Сколько сил и энергии отдаёт мама малышу, пока он находится дома! Но вот подходит время оформлять в детский сад. Можно понять тревогу матери в связи с предстоящей переменой в жизни малыша: привыкнет ли он к новым условиям, не будет ли он болеть? Вместе с тем, правильный и всесторонний подход к закаливанию детей, я считаю позволит добиться успехов.

Закаливание — эффективное средство укрепления здоровья. Особенно велика роль в профилактике простудных заболеваний, но не все методы закаливания обеспечивают эффект и приемы в детском саду.

1)полоскание горла (после еды)

2) обтирание массажной варежкой после сна

3)дыхательная гимнастика

4)ходьба и бег по массажным дорожкам.

5) прогулка, физические упражнения.

Полоскание горла морской солью

Это самый приемлемый и простой способ закаливания в детском саду, является частью профилактики в заболевании горла. Я провожу этот вид закаливания 1 раз в день( можно 3 раза), дети поласкают горло в специальных стаканчиках после еды, перед сном. Всё это повышает местный иммунитет слизистой оболочки носоглотки.

В средней группе внесли изменения в дыхательную гимнастику, которую проводим после сна на массажных ковриках. Предлагаю комплекс дыхательной гимнастики:

1)«Часики» и.п. - стоя, ноги слегка расставить, руки опустить, размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так» (5-6 раз);

2)«Петух» и.п. - встать прямо, ноги врозь, руки в стороны, хлопать руками по бедрам и, выдыхая, произносить «Ку-ка-ре-ку» (4-5 раз);

3)«Гуси шипят» и.п. - ноги на ширине плеч, руки опущены, наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны — назад (в спине прогнуться, смотреть вперед) — медленный выдох на звуки «ш-ш-ш», выпрямиться — вдох (4-5 раз);

4)«Шар лопнул» и.п. - ноги слегка расставить, руки опустить вниз, разведение рук в стороны — вдох, хлопок перед собой — медленный выдох на звуки «ш-ш-ш» (4-5 раз);

5)«Дровосек» и.п. - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, поднять сцепленные руки вверх — вдох, опустить вниз — медленный выдох с произношением «у-у-у» (4-5 раз);

6)«Вырасти большой» и.п. - ноги вместе, руки опущены, поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх — вдох, опускаясь на всю ступню — руки вниз — выдох с произношением «ух-х-х-х» (4-5 раз).

На все упражнения 3-4 минуты.

В течение дня всю работу по закаливанию и оздоровлению детского организма

После сна:

1)Гимнастика на постелях (в младшей группе), а в средней на массажных ковриках проводим дыхательную гимнастику;

2)Интенсивная ходьба по ребристым, массажным дорожкам с целью профилактики и воздействия на биологически активные точки стопы и заканчиваем точечным массажем.

**Закаливание воздухом**​

Воздух - это среда, постоянно окружающая человека. Он соприкасается с кожей - непосредственно или через ткань одежды и со слизистой оболочкой дыхательных путей. Из специальных мер закаливания воздухом в детских садах применяются: сон на воздухе, в холодное время и воздушные ванны. ​

**Закаливание воздухом**​

Воздух - это среда, постоянно окружающая человека. Он соприкасается с кожей - непосредственно или через ткань одежды и со слизистой оболочкой дыхательных путей. Из специальных мер закаливания воздухом в детских садах применяются: сон на воздухе, в холодное время и воздушные ванны. ​











Используя в своей работе эти методы закаливания, за 2 года я получила неплохие результаты, заболеваемость снизилась..

В этой работе большую помощь оказывают родители. На родительском собрании познакомили с методами закаливания, всё необходимое оборудование изготовили так же родители. При необходимости проводим консультации, предлагаем специальную литературу, систематически готовим и предлагаем папки — передвижки. **Воспитатель Серова О.А**