



следует придерживаться следующих принципов: систематичность, постепенность, последовательность, учёт индивидуальных особенностей ребенка и состояния его здоровья, а также комплексность в использовании закаливающих процедур.

После дневного пробуждения ребенка, в нервной системе происходит сохранение тормозных процессов, в это время идет снижение как умственной, так и физической работоспособности, резко понижается скорость реакции. Резкий переход из состояния сна к бодрствованию, крайне вреден, поэтому необходимы профилактические мероприятия, связанные с бодрящей гимнастикой после сна. Очень эффективно проводить упражнения под музыку, так как происходит процесс возбуждения в нервной системе дошкольника, то есть полезен внешний окружающий сигнал, поступающий в нервную систему, это не только может быть музыка, но и яркий свет, солнце, раздвинутые шторы, водные процедуры.

При проведении гимнастики после сна, устраняются последствия вялости, сонливости, идет на подъем результат умственной и физической работоспособности. После дневного сна важно поднять настроение и мышечный тонус у каждого ребенка, а так же позаботиться о профилактике нарушений осанки и стопы.

Этому может способствовать комплекс бодрящей гимнастики после дневного сна, который носит вариативный характер. Поднять настроение и мышечный тонус детей можно с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. Комплекс бодрящей гимнастики длится 10-15 минут, после чего дети переходят к водным процедурам.

Таким образом, комплекс воздушных ванн состоит из нескольких частей:

- разминочные упражнения в постели;
- выполнение простого самомассажа,
- пальчиковая гимнастика;
- дыхательная гимнастика;
- ходьба по «тропе здоровья»;
- подвижные игры в помещении.





Самостоятельно, дети должны помнить упражнения, их последовательность и осознанно выполнять комплекс.

Методические рекомендации по закаливанию:

1. Проведение «Тропы здоровья».
2. Сон без маечек.
3. Питьевой режим.
4. Воздушные ванны.

Целью проведения оздоровительной процедуры «Тропа здоровья» является укрепление свода стопы, воздействие на рефлексогенные точки стопы, повышение общей резистентности организма к инфекциям, активизации умственной деятельности. Процедура проводится перед сном и после сна. Дети в трусиках и маечках босиком проходят по раздражающим поверхностям, продолжительность процедуры 5 минут. Необходимое оборудование: раздражающие поверхности (ребристая доска, колючий коврик, коврики с нашитыми пуговицами и т.д.).

Воздушные ванны дети получают на утренней гимнастике, на гимнастике после дневного сна. Воздушные ванны после дневного сна проводятся в сочетании с бодрящей гимнастикой и тропой здоровья.

Первое время (адаптационный период) дети привыкают находиться в помещении в рубашках. Затем их приучают спать без маечек. По мере привыкания дети переходят к воздушным ваннам в одних трусиках. Воздушные ванны могут принимать практически все здоровые дети и ослабленные после заболеваний. Детям с задержкой роста и развития прием воздушных ванн показан особо!

Закалка на солнце летом - сильнодействующее процедура. Приступать к ней можно только после консультации с врачом. И во время солнечных ванн, и после них, обязательно надо проследить за самочувствием ребенка. В случае возникновения вялости, покраснения лица, головной боли, ухудшения аппетита и сна, солнечные ванны следует прекратить. Принимать их лучше утром - с 9 до 11 часов, когда количество ультрафиолетовых лучей минимально. Длительность процедуры от 3-4 до 20-25 минут, после ее окончания ребенок должен отдохнуть в тени 10-15 минут, а затем принять душ или искупаться. Нельзя допускать перегревания тела. Помните: длительное пребывание на солнце не закаляет организм, а, наоборот, ослабляет, наносит вред здоровью.

Просто и доступно **закаливание детей водой**. Водные процедуры начинают с умывания. Сначала теплой водой, а потом все холоднее. Ребенка приучают мыть не только руки и лицо, но и шею, верхнюю часть груди. Малыши очень любят играть с водой. Этот интерес используют, организуя игры с водой. После сна полезны влажные обтирания (1-2 минуты). Влажной варежкой из махровой ткани, губкой или полотенцем обтирают ребенку руки, шею, а затем - верхнюю половину туловища и ноги. Растирают тело по ходу кровеносных сосудов (от кисти рук к плечу, от стопы к бедру, живот и грудь растирают круговыми движениями справа налево).

Эффективное средство закаливания - контрастное обливание ног, сначала холодной водой (24-25 °C), затем теплой (36 °C) и снова холодной. Когда ребенок привыкнет к этому виду закаливания, можно переходить к обливанию, следуя принципу постепенного снижения температуры.