**ЗАКАЛИВАНИЕ – фактор укрепления и сохранения здоровья детей**

МБДОУ «Детский сад компенсирующего вида №225»

инструктор по физической культуре высшей категории

 Аблынина Т.Б.

 Основные направления в работе по сохранению и укреплению здоровья дошкольников.

Для развития двигательной активности и создания позитивного эмоционального настроя детей проводятся следующие мероприятия:

•Утренняя зарядка с элементами корригирующей ходьбы. •Физкультминутки.

•Подвижные игры в помещение и на прогулке.

•Зарядка после сна.

•Воздушные ванны, водные процедуры, солнечные .

Для закаливания дошкольников наряду с повседневными элементами закаливания используются и специальные методики:

1.Хождение босиком по массажным коврикам.

Данная процедура является хорошей профилактикой плоскостопия; проводится ежедневно после сна и на физкультурных занятиях.

***Хождение босиком*** относится к методам закаливания и является  хорошим средством укрепления сводов стопы и ее связок. Необходимо руководствоваться принципами постепенности и систематичности.

Начинают хождение босиком при температуре пола не ниже +18 градусов. Вначале это осуществляется в носках в течение 4-5 дней, затем полностью босиком по 3-4 минуты, увеличивая ежедневно время процедуры на 1 минуту и постепенно доводя ее до 15-20 минут.  Хождение босиком проводится во всех возрастных группах. Главный смысл хождения босиком заключается в закаливании кожи стоп к влиянию пониженных температур, которое осуществляется главным образом действием низких температур пола, земли (Ю.Ф. Змановский).

 В своей работе я сочетаю данный вид закаливания с играми и упражнениями для профилактики плоскостопия. Так, в старшей, подготовительной группах применяются:

* ходьба на носках с различным положением рук, по ребристой доске, палке или толстому шнуру, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки не носок, на месте, не отрывая носка от пола;
* перекаты с носка на пятку стоя на полу или на палке;
* катание палки и мяча ступней и пальцами ноги вперед-назад;
* «рисование» простых геометрических фигур путем катания резинового мячика;
* захват и подъем пальцами ног мелких предметов (палочек, камушков, шишек);
* игровое упражнение «Если бы ноги стали руками» (условное выполнение ногами функций рук);
* перешагивание через гимнастические палки, набивные мячи.

**2. Дыхательные упражнения**

. *Цель упражнений* -укреплять носоглотку, верхние дыхательные пути и легкие.

Используются трубочки, вертушки, снежинки, пузыри.

Хочется отметить, закаливающие процедуры стали органичной частью содержания каждого физкультурного занятия проводимого в нашем дошкольном учреждении

. **Работа с родителями по сохранению и укреплению здоровья дошкольников.**

Как было уже сказано эффективность закаливающих процедур зависит не только от работы воспитателя, но и от того как они поддерживаются в повседневной жизни ребенка, в семье.

 Поэтому проводилась информационная работа с родителями.

Консультация для родителей «Закаливание организма солнцем, воздухом, водой».

 Папки – передвижки: «Как одевать ребенка в детский сад», « 10 заповедей для здоровья вашего ребенка», «Как гулять с пользой для здоровья». Индивидуальные беседы.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Осуществляемая мной система мероприятий показала свою эффективность, способствовало снижению заболеваемости детей , и успешному физическому и эмоциональному развитию. В процессе мониторинга было установлено, что у 91% детей основные физические качества сформировались в полном объеме. Улучшились показатели бега, прыжков, бросания и ловли мяча. Воспитанники самостоятельно выполняют доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдают элементарные правила здорового образа жизни, стали более любознательны и активны. Так же они овладели умениями работать по правилу и по образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции. Был отмечен рост показателей познавательных процессов: внимания, памяти, мышления. Не стоит забывать, что данная система должна использоваться в комплексе и так же поддерживаться родителями. Дети, с которыми систематически проводились данные закаливающие процедуры, стали реже болеть, они лучше развиваются физически, у них выше жизненный тонус. Все это не только повышает адаптацию детей к внешним условиям, но и закладывает надежный фундамент будущего здоровья детей и их умственного развития.

**Литература:**

Маханева М. Д. Воспитание здорового ребенка.- М.,2000.

М.Д. Маханева С физкультурой дружить - здоровым быть. – М.: ТЦ «Сфера», 2009.

Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников / Под общ. Редакцией д. м. н. Е. М. Мастюковой – М., 2002.

Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2007.

  Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). – Москва ВЛАДОС, 2002г.

Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.:
ТЦ Сфера, 2008. (Здоровый малыш)

О.В. Козыревой «Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-
двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей» - М.: Просвещение, 2003.

Э.Я. Степаненкова «Физическое воспитание в детском саду, М. «Мозаика-синтез» 2009