**ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА**

Как вырастить своего ребенка крепким и здоровым? Как защитить его от всех болезней мира. Ответ один**: повысить иммунитет,** улучшить естественные защитные механизмы. Ни один чудо-препарат не может заменить то, что дано матушкой-природой. Почему в одном и том же детском коллективе один малыш сразу заболевает, как только на него кто-то чихнул? А другой за целый год даже не кашлянет?

**Роль закаливания в укреплении здоровья детей**. **Закаливание-** прекрасное и доступное средство для укрепления здоровья детей. **Закаливание** – одно из эффективных средств укрепления здоровья и профилактики заболеваний. Оно положительно действует на механизмы приспособления к холоду, жаре, ослабляет негативные реакции нашего организма на изменения погоды, повышает устойчивость к вирусным и бактериальным заражениям, создает прочный щит от простудных заболеваний и тем самым значительно продлевает срок активной творческой жизни человека. Закаливать свой организм необходимо каждому. Основными природными **факторамизакаливания** являются **воздух, солнце и вода.**

Единственный и самый эффективный способ их тренировки – **закаливание детей раннего возраста.**

***Способы закаливания.***

**Традиционные методы закаливания**: воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскание горла.

**Нетрадиционные**: контрастное воздушное закаливание, хождение босиком, контрастный душ, полоскание горла прохладной водой.

***Контрастное воздушное закаливание.***

Из теплого помещения дети попадают в холодное.

**Виды закаливания**

**Умывание**— самый доступный в быту вид закаливания водой.. Начинать надо теплой водой (30—32 °С),

**Ножные ванны —**очень действенное средство закаливания, поскольку ноги, особенно стопы, наиболее чувствительны к охлаждению.

**Общее обливание —**прекрасное средство закаливания, простое и доступное. Первоначально температура воды должна быть 30—32°, через каждые 3 дня ее снижают на один градус.

**Хождение босиком —**один из древнейших приемов закаливания,

**Солнечные ванны**оказывают на организм дошкольников общее укрепляющее действие, усиливают обмен веществ, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям.

**Прогулка** является мощным средством закаливания организма. Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 4 – 4,5 часов. Прогулку организуют 2 раза в день:

Также для **профилактики плоскостопия,** закаливанию организма дети ходят босиком по гимнастическому коврику, (летом по камешкам, траве),

Эффективным средством закаливания является хождение **по солевым дорожкам.**Эффект солевых дорожек  заключается в том, что соль раздражает стопу ребенка, богатую нервными окончаниями.

**«Дорожка Здоровья»** представляет собой полосу из легкостирающейся ткани с нашитыми на нее мелкими предметами: пуговицы,  бусинки, плетенные веревочки, шнуры.

***Полоскание горла*.**   Это лучшая **профилактика заболеваний носоглотки**. Совсем крохам, не умеющим полоскать горло, родители могут спринцовкой орошать горло, наклонив голову малыша вниз. Начинать процедуру надо с 36-37°, каждые 2-3 дня понижая на пару градусов, пока она не достигнет комнатной температуры.

Если мы хотим видеть ребенка **здоровым,** необходимо ежедневно проводить **закаливающие процедуры.**

**Укрепление здоровья детей – первостепенная задача педагогического и медицинского персонала**. **Закаливающие мероприятия – основа воспитательно–оздоровительного процесса, цель которых – снизить заболеваемость детей.** Для того чтобы помочь детям сохранить и укрепить здоровье детей, воспитать потребность в здоровье как жизненно важной ценности. В своей работе мы широко используем как общие, так и специальные закаливающие мероприятия. В систему общих **закаливающих процедур** в работе с детьми **входятследующие физкультурно-оздоровительные мероприятия:**

**1**.Соблюдение правил режима дня**.**

**2**.Рациональное питание.

**3.**сквозное проветривание

**4.**утренняя гимнастика в проветренном помещении.

**5**.дыхательная гимнастика.

**6.**оздоровительная гимнастика после сна.

**7.**физкультурные занятия.