

*Немятовских Надежда Сергеевна*

*Воспитатель*

*МБДОУ детский сад №283 г.Екатеринбург*

## **ПОДДЕРЖАНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ПОСРЕДСТВОМ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР**

*Аннотация:* В статье раскрывается значение закаливания в общей работе по сохранению и укреплению здоровья детей. Автором освещены наиболее доступные и эффективные методы, которые можно порекомендовать родителям для организации в домашних условиях.

*Ключевые слова:* детство, закаливание, система, здоровье.

В условиях введения Федеральной образовательной программы работа с родителями выходит на новый уровень. Просвещение родительской общественности и тесное сотрудничество с ней в различных формах – одна из основных задач педагогов. Безусловно, важным направлением, где силы семьи и ДОО должны быть совмещены – это сохранение и укрепление здоровья детей.

Дошкольное детство является важнейшим периодом в развитии каждого из нас. Во многом, именно это время становится фундаментальным для дальнейшего становления личности в плане физического здоровья. В наше время многие дошкольники страдают от слабого иммунитета, частых простудных заболеваний, не редкими становятся и хронические болезни. Родители бьют тревогу и остро нуждаются в поддержке и квалифицированной помощи специалистов. Именно поэтому дошкольная образовательная организация должна создать условия, при которых можно совместно решать имеющиеся проблемы и вместе укреплять организм детей.

Одним из традиционных методов повышения иммунитета, безусловно, является закаливание, являющее собой комплекс мероприятий, направленных на повышение сопротивляемости организма к

неблагоприятным факторам внешней среды, укрепление силы духа и повышения качества жизни.

Какие методы закаливания можно порекомендовать родителям для организации в домашних условиях? Рассмотрим самые распространенные и действенные варианты.

Аэротерапия (или закаливание воздухом) является собой не что иное, как организацию ежедневных прогулок. Следует напомнить родителям, что гулять с ребенком необходимо в любую погоду. К этому же виду закаливания относится принятие воздушных ванн (сон без майки, регулярное проветривание, хождение босиком).

Гелиотерапия (или закаливание солнцем) заключается в систематическом принятии солнечных ванн. Конечно, это касается летнего периода. При этом важно порекомендовать родителям соблюдать предписания специалистов и не подвергать ребенка агрессивному воздействию солнечных лучей примерно с 12 до 16 часов дня.

Гидротерапия (или закаливание водой) условно делится на несколько видов – умывание, обтирание, душ, обливание и купание. Летом прекрасным методом повышения иммунитета является купание в водоемах и бассейнах открытого типа, которые легко разместить во дворе дома или на даче. Стоит обратить внимание родителей на то, что время для однократного нахождения ребенка в воде составляет 5-10 минут. Конечно, при этом важно соблюдать правила безопасности на воде и не оставлять ребенка без присмотра, каким бы самостоятельным он ни был.

Вне всякого сомнения, перечисленные виды закаливания станут еще более эффективными, если сопровождать их с физическими упражнениями, занятиями спортом, танцами под веселую музыку.

В заключение отметим, что о значении закаливающих процедур написано немало трудов. Личная практика также доказывает эффективность данного метода, ведь с его помощью можно:

- повысить работоспособность и усилить выносливость;

- нормализовать сон;
- улучшить не только самочувствие, но и повысить настроение;
- ускорить обменные процессы в организме;
- улучшить работу внутренних систем организма;
- снизить уровень сезонной заболеваемости до 2 раз.

Таким образом, систематически используя комплексы разнообразных закаливающих процедур в детском саду и дома, мы совместными усилиями с родителями воспитанников сможем не только укрепить иммунитет детей, но и воспитать их жизнерадостными и здоровыми!

#### **Список ресурсов:**

1. Бурцев Н. Правильное закаливание детей от рождения до школы / Бурцев Н. Феникс – М., 2021.
2. Федеральная образовательная программа дошкольного образования. – М.: ТЦ Сфера, 2023. - 208 с.