**Памятка для педагогов**

***«Закаливание детей в летний период»***

Под закаливанием понимают тренировку сил организма и повышение его устойчивости к воздействию постоянно меняющихся факторов среды. Оно является необходимым условием оптимального развития растущего организма и средством снижения заболеваемости.

**Цель закаливания** – выработка способности организма реагировать должным образом на изменение окружающей среды, развивает выносливость организма ребенка. **Требование к поведению закаливающих мероприятий:**

* Закаливание можно проводить, только если ребенок абсолютно здоров.
* Необходимо постепенно увеличивать интенсивность закаливающих мероприятий.
* Занятия должны осуществляться систематически.
* Необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка и его возраст.
* Начинать закаливание предпочтительно в теплое время года.
* Закаливающие мероприятия должны проводиться только при положительных эмоциональных реакциях ребенка.
* Возобновление занятий следует начинать с тех степеней воздействия, которые были в начале закаливающих процедур.

Все закаливающие мероприятия делятся на *общие и специальные.*

**Общие мероприятия**: предусматривают правильный режим дня, рациональное питание, ежедневные прогулки на свежем воздухе, соответствующий возрасту воздушный и тепловой режим помещения, регулярное проветривание помещений.

**К специальным мероприятиям** относятся строго дозированные воздействия ультрафиолетового облучения, водные и воздушные процедуры.

**Воздушные ванны.**

Как правило, воздушные ванны сочетаются с различными режимными моментами, не требуют особого времени и могут считаться закаливанием в повседневной жизни (переодевание до и после дневного сна, сон при открытых окнах, физкультурные занятия и утренняя гимнастика в облегченной одежде на воздухе). Наибольший эффект воздействия на организм ребенка имеет проводимая на открытом воздухе свето – воздушная ванна, так как при этом наблюдается воздействие ультрафиолета, температуры воздуха и движение самого ребенка. Общие свето – воздушные ванны при открытом воздухе начинаются в тени при температуре воздуха 19 – 20 градусов – для младших дошкольников с 5 лет и постепенно доводят до 30 -40 минут (Г.П.Юров).

**Водные процедуры.**

Вода является эффективным средством закаливания, но следует учитывать, что водным процедурам должно предшествовать закаливание воздухом, затем желательно, использовать сухое и влажное обтирание. Водные процедуры могут быть местными (умывание, ножные ванны, обтирание, обливание) и общими (обтирание и обливание тела, купание в бассейне). При этом следует обучать ребенка правильно умываться после дневного сна, использовать холодную воду из-под крана с расширением зоны воздействия: незакаленные дети сначала моют лицо и руки, затем постепенно переходят к мытью шеи, верхней части груди, спины и предплечий. Можно детей обливать во время прогулки, прохладной водой (в летнее время) при температуре воздуха от 22 градусов и выше.

***Инструктор по физической культуре***

***Чекунова О.Н***.