**Закаливание детей в детском саду: общая методика**

Проводить в жизнь методику закаливания в детском саду должен весь дружный коллектив дошкольного учреждения: и руководство, и медсестра, и воспитатели, да и родители не должны этому противиться. Ничего сложного эта методика собой не представляет. Главное — придерживаться основных принципов закаливания:

* **постепенность**: нельзя на ребёнка сразу и неожиданно выливать ушат холодной воды, только медленное привыкание обеспечит успех занятий по закаливанию в садике;
* **систематичность**: только регулярные занятия будут способствовать укреплению организма: каждый перерыв будет подрывать всю ту работу, которая велась по закаливанию раньше;
* **учет индивидуальных особенностей**, в том числе и заболеваний ребенка: перед началом проведения курса закаливания нужен тщательный анализ всех заболеваний, перенесённых ребёнком, и его наследственности, чтобы знать, как маленький организм отреагирует на такие новшества.

Дружный тандем родителей и воспитателей в этом вопросе просто необходим. Закаливание в детском саду должно быть подхвачено и продолжено дома (читайте подробнее про [закаливание детей в домашних условиях](http://www.vse-pro-detey.ru/10-pravil-zakalivaniya-rebenka-v-domashnix-usloviyax/)). Чтобы не был нарушен принцип систематичности, родители должны контролировать закаливание своего ребёнка на выходных, когда малыш находится не в саду, а дома. Ну и, конечно, не стоит забывать о том, чтобы заинтересовать малыша своим личным примером, закаляясь вместе с ним. К основным процедурам закаливания относят воду, свежий воздух и солнце.

**Водные процедуры**

Вода — отличное средство для закаливания маленького организма в детском саду, так как водные процедуры легко контролировать и дозировать. Здесь работает принцип постепенности: берётся вода той температуры, которая подходит именно этому ребёнку, а потом уже температура постепенно снижается. Из водных процедур в детских садах используются:

* обтирания;
* обливания;
* купания.

Предельно осторожно нужно подвергать водным процедурам детей с тяжёлыми заболеваниями сердца, болезнями почек, недавно перенёсших воспаление легких или плеврит.

**Воздушные процедуры**

Свежий воздух должен постоянно окружать ребёнка, даже если он находится внутри помещения. Живительный кислород проникает сквозь кожу и в дыхательные пути. Из воздушных процедур в детских садах проводятся следующие меры по закаливанию:

* сон на открытом воздухе;
* прогулки на свежем воздухе;
* воздушные ванны.

Помещения, в которых находятся дети, должны быть хорошо проветриваемыми, и это тоже входит в программу закаливания.

**Солнечные процедуры**

Солнечные лучи обладают общеукрепляющим действием на детский организм, они активизируют обмен веществ, улучшают самочувствие, поднимают настроение, способствуют здоровому сну и аппетиту, регулируют теплообмен. Наряду с такими положительными свойствами солнце нередко оказывает вредное действие. Поэтому в детских садах к таким процедурам необходимо подходить ответственно и осторожно. Для младших детей эффективными окажутся солнечные ванны, которые рекомендуется проводить в движении. Однако игры эти должны быть спокойного характера. Солнечные ванны детям нужно принимать:

* утром (с 8 часов и до 9 часов);
* после обеденного сна (с 15 часов и до 16 часов).

Необходимо постоянно следить за тем, чтобы не было солнечных перегревов.

Процесс закаливания детей в детском саду потребует от воспитателей и медсестры немалых усилий, но они будут 100%-но оправданы. Мало того, что существенно уменьшится заболеваемость среди посетителей сада, у детей будет хороший сон, отличный аппетит и радостное настроение. Всего этого не смогут не заметить и благодарные родители.