***Правила закаливания в детском саду***

А теперь коротко о том, как проводится закаливание детей в детском саду – главные правила.

 Правило номер один – регулярность. Воспитатели должны осуществляют закалку детей ежедневно, независимо ни от каких обстоятельств (кроме состояния ребенка). Только систематичность мероприятий может обеспечить определенный успех. При этом начать нужно с беседы с родителями – они должны поддерживать эффект и в домашних условиях. То есть не кутать ребенка дома и не держать его, словно в теплице. Весь комплекс закаляющих мероприятий должен гармонично переходить из сада в дом, и из дома в сад. .

 Второе обязательное правило – интенсивность закаливающих процедур должна возрастать постепенно. То есть время от времени нужно увеличивать зону воздействия закаливающего фактора, его «агрессивность» (например, более высокая или низкая температура) и время воздействия. К примеру, температуру воды и воздуха для здоровых детей рекомендуется понижать на 2-3 градуса каждые 2-3 дня. Так же плавно увеличивается количество и разновидность закаляющих факторов.

Естественно, при этом учитывается состояние ребенка и его реакция на раздражители. Ребенок должен чувствовать себя комфортно, не бояться, не плакать (во избежание негативной реакции закаливающие процедуры для детей должны проходить в форме игры) и при этом быть здоровым. Если он пропускал занятия из-за болезни или по другой причине, то следует снизить интенсивность закаливания (если перерыв составлял 10 и более дней – до начального уровня). Ввиду этого воспитателям рекомендуется вести журнал, в котором следует отмечать, кто из детей когда болел и на каком этапе закаливания произошел перерыв. Для удобства всех детишек можно разделить на 2 группы: первая – это здоровые дети, которые постоянно посещают детсад, и степень нагрузки для них постоянно увеличивается, вторая – дети, только что вернувшиеся с больничного или впервые приступающие к процедурам закаливания. Приступать к закаливанию детей можно, только если они полностью здоровы. Всегда следует учитывать медицинские показатели и врачебные рекомендации для каждого отдельного ребенка.

В программу закаливания в детском саду должны входят методы, предусматривающие воздействие разных закаляющих факторов: воды, воздуха, температур, солнечных и ультрафиолетовых лучей, механических и прочих раздражителей.

Воспитатели и родители должны понимать, что процесс закаливания – это целый комплекс мероприятий, связанных между собой и дополняющих друг друга, которые обязательно повторяются изо дня в день. Только так оздоровление детей будет эффективным. Но еще раз отметим, что родители с воспитателями должны быть заодно. Нет ни единого ребенка, которому закаливание абсолютно противопоказано. Могут быть временные перерывы или ослабления, но в целом рекомендуется закалять всех детей, причем начинать никогда не поздно.

 