***Поради методиста***

СИСТЕМА ЗАХОДІВ

ЩОДО ЗАГАРТУВАННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ

ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ

НА ЛІТНІЙ ОЗДОРОВЧИЙ ПЕРІОД

Загартування дітей – це система впливу, яка підвищує витривалість дитячого організму до впливу зовнішнього середовища, здібність швидко пристосовуватися до несприятливих кліматичних умов за допомогою різних засобів самозахисту організму. Систематичне і розумне використання природних факторів природи сприяє підвищенню фізичної і розумової працездатності, зниженню сприйнятливості до інфекційних захворювань.

 При загартуванні потрібно керуватись такими принципами: послідовність, систематичність, врахування індивідуальних особливостей, без страху, негативних почуттів. В загартуванні дитячого організму використовуються такі фактори: повітря, вода, сонячне тепло.

**Види та особливості організації загартовуючих заходів:**

1. **Повітряні ванни**-не вимагають спеціальних заходів та витрат часу:

- на прогулянці, не нижче +18\*С, не перегрівати в спеку, панамки, натуральний одяг, тривалість до 30 хв.

- в приміщенні до 10 хв., полегшений одяг, кутове провітрювання, за відсутності протягів

- сон при доступі свіжого повітря.

2. **Сонячні ванни** - ультрафіолетові промені,бактерицидний протирахітний вплив.

Суворо дозуються, проводяться з дозволу медиків, організовуються з 9 до 12 годин ранку та після 16 год. Ввечері, починати 3-4 хв., доводячи до 15 хв одноразово, 40 хв. протягом дня, закінчуються водними процедурами.

3. **Водні процедури** - найдієвіший засіб загартування:

- щоденно прохолодне вмивання, миття рук, шиї, t початкова 32°С, кожні 3 дні знижується на 1°С до t 22°с;

- обливання ніг після сну, t початкова 36°С до t 24°С, розтирання рушником, водночас масаж шкіри ;

- за відповідних умов контрастні ванни для ніг 3 хв, t 36°С та t 22°С, змінююється до t 40°С до t 18°С ;

- ходіння по воді t 22°С - купання в плескальному басейні, t повітря вище 26°С, t води 24°С – 26°С.

4. **Ходьба босоніж**: запропонувати дітям скинути взуття, походити по траві, м'якій землі, піску, гладеньких камінцях.

Оздоровчий ефект: профілактика плоскостопості, розвиток тактильних відчуттів.

5. **Ходьба «Доріжкою здоров'я»:** ходьба босоніж щоденно для профілактики плоскостопості, розвиток тактильних відчуттів з використанням природних наповнювачів (сіль, пісок, каштани, квасоля, горох, гречка).

6. **Санація повітря** сольовою лампою, іонізація: щоденно, за графіком санація та іонізація повітря у приміщенні ДНЗ

7. **Профілактика плоскостопості**, викривлень хребта: включення вправ у рухові паузи, комплекси ранкової гімнастики та гімнастики пробудження, щодня у добре провітреному приміщенні, з використанням додаткового обладнання

8. **Пальчикова гімнастика**: щодня, впродовж дня, як фізкультхвилинка на заняттях, у вільний час як спеціальне заняття з використанням віршів, пісень, потішок, звуконаслідування.

 9. **Дихальна гімнастика** **та валеохвилинки:** впродовж дня на свіжому повітрі, у добре провітреному приміщенні, ігри-звуконаслідування для вентиляції легенів, розвитку грудного дихання, активізації головного мозку.

10. **Психогімнастика:** за планом психолога для зниження збудження, зняття напруження, у вільний час як спеціальне заняття.

11. **Психологічне розвантаження**: за планом психолога для зниження збудження, зняття напруження, діє заспокійливо на нервову систему, зняття втоми, оптимізації психічних процесів.

12. **Кольоротерапія**: вплив на самопочуття, фізіологію – заспокійливо, активізує діяльність органів, систем залежно від кольору спектру.

13. **Музикотерапія:** для заспокоєння нервової системи, як супровід режимних моментів,в творчій діяльності, створення «Картин настрою».

14. **Оздоровчий біг**: щоденно під час ранкової гімнастики з дітьми старшого дошкільного віку, 3 – 4 хв.