**Влияние закаливания, физических упражнений на здоровье детей**

**Н.В. Шилова**

**воспитатель МКДОУ «Детский сад №4» с. Винсады**

Как помочь подрастающему ребёнку реализовать своё право на здоровье и счастливую жизнь? Одним из путей решения этой проблемы является организация работы по укреплению организма. В летний период предоставлены большие возможности для закаливания, совершенствования защитных реакций ребенка.

Лето – благоприятная пора для сохранения и укрепления здоровья детей, создания условий для их полноценного, всестороннего, психического и физического развития. Летнюю работу с детьми в детском саду принято называть оздоровительной.

Физическое воспитание в детском саду предусматривает охрану и укрепление здоровья ребёнка. Для решения этой задачи в нашем детском саду  созданы благоприятные условия: организовано полноценное питание, достаточное пребывание детей на свежем воздухе, занятия гимнастикой и физической культурой, закаливающие мероприятия.

Что такое закаливание? Под закаливанием понимают повышение сопротивляемости организма главным образом низким температурам, поскольку в возникновении ряда заболеваний играет важную роль охлаждение организма (болезни верхних дыхательных путей, воспаление легких, ОРЗ и т.д).

Цель закаливания – выработать способность организма быстро изменять работу органов и систем в связи с постоянно меняющейся внешней средой. В результате закаливания ребёнок становится менее восприимчивым к резким изменением температуры и простудным заболеваниям. Закаленные дети обладают хорошим здоровым аппетитом, отличаются бодростью, жизнерадостностью.

В летний период представлены большие возможности для закаливания, совершенствования защитных реакций ребенка, широко используются солнечно-воздушные ванны и водные закаливающие процедуры.

Воздух обеспечивает клеткам нужное количество кислорода, хороший состав крови и обмен веществ.

Солнечный свет ускоряет обмен. Лучи солнца убивают болезнетворные микробы. Под влиянием непосредственного действия ультрафиолетовых лучей солнца в коже человека образуется особое вещество, предохраняющее от рахита, сходное с витамином Д.

Вода, как средство закаливания, используется для полоскания рта. Детям необходимо поласкать рот водой после приема пищи. Это является хорошим средством предупреждения ангин, заболеваний горла. Как средством закаливания водой является обливание ног. Начинать обливание ног следует с температуры 280, через каждые 3 дня снижать температуру на 10 и доводить температуру до 180. После перенесенных ОРЗ, ангин не следует обливать ноги 2 недели, бронхита – 1 месяц, воспаления легких – 3 месяца. Обливать ноги сразу после сна, так как ноги у детей теплые и это даёт большой эффект закаливания. Ноги обливает воспитатель, а самостоятельно дети вытирают ноги и обуваются.

Все эти виды закаливания доступны каждому ребенку, но когда они проводятся в комплексе с физическими упражнениями, это в большей степени укрепляет здоровье детей. Физические упражнения в детском саду представлены: гимнастикой, подвижными играми, с элементами спортивных игр.

Отличительными особенностями гимнастики являются большое разнообразие упражнений, движений, выполняемых с предметами и без предметов. Гимнастика направлена на укрепление здоровья, развитие и закаливание организма, на повышение работоспособности. Важнейшей ее задачей является профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Велико ее значение как физкультурно-оздоровительного процесса: она повышает жизнедеятельность организма, растормаживает нервную систему после сна, сокращает время перехода от сна к бодрствованию. После пробуждения утренняя гимнастика, заключающаяся в выполнении специально подобранных физических упражнений, постепенно вовлекает весь организм ребенка в деятельное  состояние.

Упражнения утренней гимнастики развивают мускулы, их силу, гибкость, подвижность суставов, влияют на воспитание правильной осанки, углубляют дыхание, усиливают кровообращение, содействуют обмену веществ. Бег, прыжки тренируют сердце и легкие, приучая их к относительной выносливости. А выполнение детьми упражнений на свежем воздухе или в чистом помещении с открытыми окнами в сочетании с водными процедурами дает наибольший оздоровительный эффект.

Таким образом, утренняя гимнастика во взаимосвязи с закаливающими мероприятиями является важным, многосторонним физкультурно-оздоровительным процессом, ежедневно повышающим и сохраняющим в течение  дня жизненный тонус ребенка, систематически оздоровляющим его организм.