**Закаливание**

В системе физического воспитания детей дошкольного возраста закаливанию принадлежит большое место.

Сделать организм человека стойким, гибким и выносливым, обладающим высокой способностью к сопротивлению и борьбе с неблагоприятными условиями окружающей его среды - такова задача закаливания.

Закаливание чаще всего рассматривается как процесс приспособления организма к меняющимся условиям погоды и климата. Но, говоря о закаливании и как о средстве физического воспитания, мы имеем ввиду не только приспособленность организма, происходящего под влиянием неблагоприятных условий. Закаливание надо рассматривать как сознательное применение в определенной системе мероприятий, повышающих сопротивляемость организма, воспитывать способность быстро и без вреда для здоровья применяться к различным условиям внешней среды.

Закаливание следует начинать с самого раннего детства и продолжать всю жизнь, изменяя формы и методы его в зависимости от возраста.

Закаляя детей дошкольного возраста, мы ставим перед собой следующие конкретные задачи:  
- повысить стойкость детского организма в борьбе с заболеваниями (так называемыми "простудными" и другими);  
- приучать детей чувствовать себя хорошо в различных меняющихся условиях;  
- воспитывать у детей потребность в свежем воздухе, приучать их не бояться холодной воды и других факторов закаливания;  
- воспитывать умение преодолевать трудности.

Наиболее широкие возможности для оздоровления предоставляются летом. Использование в полной мере таких естественных факторов природы, как солнце, воздух, вода, обогащение питания свежими фруктами, повышение двигательной активности, все это благоприятно влияет на здоровье детей.

* Приём детей на улице в летний период
* Утренняя гимнастика (с мая по сентябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
* Физкультурные занятия в зале (босиком) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
* Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения, массаж ушных раковин
* Точечный массаж
* Дыхательная гимнастика
* Хождение босиком по массажным дорожкам
* Соляная дорожка
* Прогулки: дневная 10.45 – 12.10; вечерняя 16.10 – 17.30
* Оптимальный двигательный режим
* Сон без маек
* Дыхательная гимнастика в кроватях
* Обширное умывание, ходьба босиком