**Основные принципы закаливания**

Разберем основные принципы закаливания, без которых эффект от закаливания не может быть достигнут.

1. Первый принцип. Необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности ребенка: состояние его здоровья, физического и психического развития, типологические особенности нервной системы, индивидуальную чувствительность к действиям закаливающих агентов.

В соответствии с индивидуальными особенностями детей их можно разделить на группы, которым назначается разная закаливающая нагрузка (данные Г. П. Юрко и др.):

I группа — абсолютно здоровые дети, которых раньше уже закаливали;

II группа — дети, ранее не закаливаемые, находящиеся в периоде реконвалесценции (выздоровления) после острых заболеваний, а также относящиеся к группе риска;

III группа — дети, имеющие выраженные отклонения в состоянии здоровья, длительно и часто болеющие.

Сразу следует сказать, что в раннем возрасте большая часть детей может быть отнесена к III группе закаливания, поэтому всю организацию этой работы лучше строить в расчете на таких детей. Это означает, что специальные закаливающие процедуры должны быть более короткими, но частыми, без снижения температуры. Для усиления тренирующего эффекта можно либо увеличивать время действия закаливающего фактора, либо снижать (очень постепенно) температуру закаливающего фактора.

Если дети отнесены к I или II группе закаливания, то специальные процедуры могут проводиться для них индивидуально. Вообще следует помнить и неукоснительно придерживаться того правила, что все специальные закаливающие процедуры проводятся только по рекомендации врача.

2. Другой важный принцип закаливания — **систематичность**, т. е. регулярное повторение всех процедур и воздействий. Закаливать человека нужно с рождения и на протяжении всей жизни (необходимо, чтобы закаливающие процедуры вошли в привычку, так же как и чистка зубов). Раз и навсегда закалить, к сожалению, невозможно. Даже у взрослого после  
прекращения закаливающих процедур снижается устойчивость к холоду через две-три недели, а у ребенка это происходит еще раньше.

**Закаливание организма** — это неотъемлемая часть повседневной жизни ребенка. Эффект достигается только тогда, когда потребность в закаливающей процедуре станет такой же естественной, как потребность в еде или сне. В одном из детских садов в ответ на предложение идти одеваться после дневного сна трехлетний малыш ответил: «Я еще не бегал и не мыл ножки». Для этого ребенка зарядка и закаливающие процедуры стали системой.

3. Очень важен принцип **многофакторности** закаливания. Система ежедневного закаливания должна включать разные факторы: холод, тепло, механическое действие воздуха (сквозняк), действие воды и др.

Сила закаливающих воздействий увеличивается постепенно. В раннем возрасте это особенно важно, так как дети разные и при интенсивном, слишком энергичном воздействии могут пострадать самые слабые.

4. Не менее важен принцип **сочетания действия** местных и общих закаливающих факторов. Если мы считаем, что закаливаем ребенка, когда ежедневно обливаем ему ножки, то это глубокое заблуждение: тело ребенка остается чувствительным к холоду. Оптимальная устойчивость организма достигается при чередовании общих процедур с местными, причем местные процедуры должны быть направлены на наиболее чувствительные к холоду области (стопы, носоглотка, поясница).

5. Чтобы ребенок не привыкал к действию какой-то одной процедуры, необходимо соблюдать принцип **полиградационности** — периодически менять температуру или продолжительность процедуры и т. п.

При проведении закаливающих процедур следует учитывать предшествующую деятельность ребенка, так как интенсивные мышечные нагрузки или какие-то эмоциональные реакции могут затормозить термовосстановительный процесс после охлаждения даже у здорового ребенка.

6. Еще один важный принцип — все закаливающие процедуры нужно проводить на разных уровнях терморегуляции, т. е. в покое и при различной **двигательной активности**.

7. Эффективность закаливающих процедур возможна только при **положительной эмоциональной реакции** ребенка. О каком тренирующем эффекте можно говорить, если ребенок недоволен, плачет, испытывает дискомфорт? Он скорее заболеет от действия (даже  кратковременного) холодового фактора, чем закалится. Вообще реакция ребенка на закаливающую процедуру — хороший барометр, который помогает правильно ориентироваться при определении тактики закаливания (снижать или не снижать температуру, удлинять время действия закаливающего фактора или нет и т. д.). Иногда отрицательное отношение ребенка к любым водным процедурам является первым симптомом начала острого заболевания или каких-то более серьезных отклонений в состоянии здоровья.

**Гимнастика пробуждения**

**После дневного сна**

**«Мы проснулись».**

1. **«Веселые ручки»** - и. п.: лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз. (4 раза)

2. **«Резвые ножки»** - и. п.: то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу. (4 раза)

3. **«Жучки»** - и. п.: то же. Перекаты на правый, затем на левый бок. (4-6 раз)

4. **«Кошечки»** - и. п.: стоя на средних четвереньках. Двигаться вперед-назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь в и.п. (4 раза)

Ходьба на месте обычная, выходят из спальни на носках.

**«Бабочка».**

**Спал цветок** И.п.: сидя на корточках,

вместе под щекой, глаза

закрыты, голова наклонена.

**И вдруг проснулся** И. п.: то же. Медленно открыть

глаза, опустить руки через

стороны, встать.

**Больше спать** И. п.: стоя. Повороты головы

**не захотел** вправо-влево, показать

пальчиком «не захотел».

**Потянулся, улыбнулся,**  Дети выполняют

**Взвился вверх и полетел** движения по тексту.

(2-3 раза)

**«Солнышко»**

1. **«Солнышко просыпается»** - И. п.: лежа на спине. Поднять голову, повороты головы влево-вправо. (4 раза)

2. **«Солнышко купается»** - и. п.: то же. Обхватить руками колени, перекатываться с боку на бок. (4 раза)

3. **«Солнечная зарядка»** - и. п.: то же, руки вытянуты назад. Поднимать одновременно руки и ноги вверх-вперед.

(4 раза)

4. **«Солнышко поднимается»** - и. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях. Приподниматься на прямые руки, не отрывая ног от кровати. (4-5 раз)

5. **«Солнышко высоко»** - и. п.: сидя на коленях, упор руками спереди. Приподняться на руки и прямые ноги.

(4 раза)

6. **«Я – большое солнышко»** - и. п.: стоя на ногах возле кроватки. Поднять руки вверх через стороны, потянуться, встать на носки. (4 раза)

Обычная ходьба босиком.

**«Пробуждение солнышка»**

1. **«Вот как солнышко встает»** - и. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Медленно вставать, руки вперед-вверх на каждое слово.

2. «**Выше, выше, выше»** - и. п.: стоя в вверху разведены в стороны. Наклоны туловища вниз, руки на колени, вернуться в и. п.

3. **«К ночи солнышко зайдет»** - и. п.: то же. Присесть на корточки, руки опустить.

4. **«Ниже, ниже, ниже»** - и. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Наклоны головы вниз- вверх-вниз.

5. **«Хорошо, хорошо»** - и. п.: стоя. Хлопки в ладоши.

6. «**Солнышко смеется»** - и.п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево.

7. **«А под солнышком таким веселей живется»** - и. п.: то же. Кружение на месте в одну, а затем в другую сторону.

«**Заинька – зайчишка»**

1. **«Заинька, подбодрись,** И. п.: стоя, руки вдоль

**серенький, потянись»** туловища. Приподняться

на носки, руки через

стороны вверх.

2. **«Заинька, повернись,** И. п.: стоя, руки на поясе.

**серенький, повернись»** Повороты туловища

вправо-влево, затем в и. п.

3. **«Заинька, попляши,** И. п.: то же. Мягкая

**серенький, попляши»** пружинка.

4. **«Заинька, поклонись,** И. п.: то же. Наклоны

**серенький, поклонись»**  туловища вперед.

5. **«Заинька, походи,** И. п.: то же. Ходьба на

**серенький, походи»** месте.

6. **«Пошел зайка** Ходьба по ребристой

**по мосточку»** доске.

7. **«Да по кочкам,** Ходьба по резиновым

**да по кочкам»** коврикам. 3 притопа.

**«Ветерок»**

1. **«Ветерок»** - и. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Повороты головы вправо, опустить правую щеку на подушку, затем тоже влево. Звукоподражание «фу-у-у».

2. «**Полет ветерка»** - и. п.: то же. Развести руки в стороны.

3. **«Ветерок играет»** - и. п.: то же, упор руками на локти.

4. **«Ветерок гонит тучи»** - и. п.: стоя на средних четвереньках. Движения туловища вперед-назад, не отрывая ног и рук от кроватки.

5. **«Большие серые тучи»** - и. п.: то же. Подняться на высокие четвереньки.

6. **«Ветер дует на полями, над лесами и садами»** - обычная ходьба переходящая в легкий бег.

**«Лесные приключения»**

**часть первая.**

1. **«Медведь в берлоге»** - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.

2. **«Зайчики – побегайчики»** - и. п.: то же. Поочередное поднимание ног в быстром темпе.

3. **«Зайчишки – трусишки»** - и. п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались»; вернуться в и. п., отвести руки назад – «показались».

4. **«Любопытные вороны»** - и. п.: сидя на коленях. Встать на колени, руки развести в стороны и делать взмахи, сказать «кар-р».

5. **«Белочки на веточках»** - и. п.: стоя возле кровати, руки на поясе. Повороты с пружинкой.

6. **«Благородные олени»** - и. п.: то же. Ходьба на месте высоко поднимая колени.

**«Лесные приключения»**

**часть вторая**

1. **«Медведь в берлоге»** - и.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.

2. «**Зайчишки-трусишки»** - и. п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались», вернуться в и. п., отвести руки назад – «показались».

3. **«Волчек-серый бочок»** - и. п.: стоя на средних четвереньках. Поочередное вытягивание ног вверх.

4. **«Лисички-сестрички»** - и. п.: стоя возле кровати. Имитация движений лисички на месте.

5. **«Елочки большие и маленькие»** - и. п.: то же, руки на поясе. Присесть, обхватить руками колени, опустить голову; затем выпрямиться, встать на носки, потянуться, руки вверх.

**«Путешествие снежинки»**

**часть первая.**

1. **«Снежинки просыпаются»** - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево-вправо.

2. **«Снежинки-пушинки»** - и. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и.п.

3. **«Снежинки-балеринки»** - и. п.: стоя возле кроватки, руки в стороны. Повороты туловища с вращением кистей.

4. **«Снегопад»** - и. п.: то же. Медленные приседания с опусканием рук вниз.

5. **«Танец снежинок»** - и. п. то же. Кружение на месте на носках.

**«Путешествие снежинки»**

**часть вторая.**

1. **«Снежинки просыпаются»** - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево вправо.

2. **«Снежинки-пушинки»** - и. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и. п.

3. **«Клубок снежинок»** - и. п.: сидя на кроватке. Колени согнуть и обхватить руками, голову опустить; затем выпрямиться, руки назад, ноги вытянуть, голову вверх.

4. **«Снежинки-самолетики»** - и. п.: сидя на коленях, руки опущены. Приподняться на коленях, руки в стороны.

5. **«Метель заметает снежинки»** - и. п.: стоя возле кровати. Наклоны туловища вперед, взмахи руками – «метель».

6. **«Снегопад»** - и. п.: стоя возле кроватки, руки в стороны. Мелкие приседания с опусканием рук вниз.

Ходьба по ворсистому коврику с притопом и поглаживанием ступни о коврик.