

## Система закаливающих мероприятий

Закаливание детей включает систему мероприятий:

- элементы закаливания в повседневной жизни: умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде помещении и на открытом воздухе;
- специальные меры закаливания: водные, воздушные, солнечные.

Для закаливания детей основные природные факторы используются дифференцированно, в зависимости от возраста детей, состояния их здоровья, с учетом наличия условий в ДОУ, со строгим соблюдением рекомендаций. Закаливающие мероприятия меняются по силе и длительности (зависимости от сезона года, температуры воздуха в групповых помещениях) эпидемиологической обстановки. Закаливание выполняется при соблюдении принципов:

- постепенность;
- последовательность;
- систематичность;
- комплексность;
- учет индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- положительное отношение детей закаливающим мероприятиям.

При организации закаливания учитываются основные требования:

- создание позитивного эмоционального настроения;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей состояния здоровья и развития, степени тренированности организма ребенка;
- проведение закаливающих воздействий на фоне теплового комфорта ребенка;
- использование в комплексе природных факторов и закаливающих процедур; обеспечение воздействия природных факторов на разные участки тела: различающихся и чередующихся как по силе, так и длительности;
- соблюдение постепенности и увеличение силы воздействия различных факторов и непрерывности мероприятий закаливания (при этом вид и методика закаливания изменяются в зависимости от сезона и погоды);
- соблюдение методики выбранного вида закаливания.