Загартування організму дитини – це комплекс заходів, спрямованих на підвищення імунітету організму з метою зменшення захворюваності. Найчастіше розглядається як процес пристосування організму до мінливих умов погоди та клімату.

Загартування як засіб фізичного виховання слід розглядати як свідоме застосування визначеної системи заходів, що спрямовані на підвищення опірності організму до захворювань та формують здатність швидко і без шкоди для здоров’я пристосовуватися до різних умов навколишнього середовища.

Основне в загартуванні – щоденність і поступовість. Під час проведення загартувальних процедур слід враховувати такі принципи:

* Поступовість – поступове збільшення інтенсивності й тривалості впливу загартувального чинника;
* Систематичність – процедури проводяться регулярно за визначеною системою;
* Комплексність – цілеспрямоване поєднання впливу кількох чинників (наприклад, повітря і води);
* Індивідуальний режим – врахування індивідуальних особливостей (вік, стать, стан здоров’я тощо) при виборі характеру, інтенсивності і режиму загартування.

У закладі дошкільної освіти найбільш доступним є загартування повітрям, сонцем, водою – природні чинники загартування не потребують додаткового матеріально-технічного забезпечення та відповідають санітарно-гігієнічним вимогам. Всі ці загартувальні процедури постійно використовуються у моїй роботі з дітьми.

**Загартування повітрям** (повітряні ванни) – найбільш універсальний засіб загартовування. Повітряні ванни проводять 1-2 рази на день, при цьому діти можуть сидіти, лежати, рухатися. Спочатку загартовуючі процедури проводяться в приміщенні, потім можна проводити і на свіжому повітрі. На початку температура повітря не повинна бути меншою +20°С, потім поступово зменшується до +16°С. За принципом поступовості змінюється і одяг дітей: спочатку полегшений одяг (без светра і штанів), потім у майці, насамкінець – лише в трусиках.

Ходьба босоніж – засіб профілактики плоскостопості у дітей. Ходьба не є способом загартування організму, але чудово доповнює корисний вплив повітряних ванн. Спочатку діти ходять босоніж по килимку в теплому приміщенні, пізніше – по масажних доріжках, з поступовим зменшенням температури повітря у приміщенні.

**Загартування водою** у ЗДО включає в себе вмивання, обтирання, полоскання ротової порожнини. Починають водні процедури поступово, температура води має бути +28-30°С. Кожні наступні 2-4 дні температуру зменшують на один градус (до +17-15°С). Температура в приміщенні, де загартовуються, не повинна бути нижчою +17-20°С.

Полоскання ротової порожнини не потребує тривалої підготовки і поєднується з іншими видами загартовування водою. Температура води поступово зменшується. Спочатку діти полоскають ротову порожнину, набираючи воду руками, потім вмиваються. Через 4-5 днів від початку загартування водою можна розпочинати обтирання вологим рушником (або губкою), змоченим у воді відповідної температури. Обтирають руки, після сну – шию, плечі; після обтирання діти швидко витираються досуха і одягаються.

**Загартування сонцем** (сонячні ванни) проводиться на відкритому повітрі під час прогулянки, занять спортом. Розпочинати приймати сонячні ванни слід при температурі повітря не нижче +18°С у безвітряну погоду; їх тривалість не повинна перевищувати 5 хвилин. Поступово тривалість збільшується до 2-3 годин, з перервою на 10 хв через кожних 30 хв (відпочинок у тіні). Під час прийому сонячних ванн не можна спати, голова має бути закрита панамою. Для дітей дошкільного віку приймати сонячні ванни найкраще в русі, ігри повинні бути середньої і малої рухливості.

Сучасні фізіологи, лікарі, педагоги вважають, що такі природні методи загартування як тривале перебування на свіжому повітрі, умивання та полоскання ротової порожнини, ходьба босоніж, сонячні ванни є найбільш доцільними в умовах ЗДО. Адже ці процедури, хоч і слабкі, але часто повторювані впродовж дня, мають більший загартувальний ефект, ніж сильні, разові процедури. Саме такі природні методи загартування, які доступні кожній дитині, незалежно від її стану здоров’я та фізичного розвитку, які не вимагають спеціального обладнання, великих зусиль та часових витрат, органічно вписуються в режим дня, повинні бути основними в закладі дошкільної освіти.

Окрім того, всі перелічені загартувальні процедури можуть використовуватися в домашніх умовах для всіх членів сім’ї, що не лише сприятиме підвищенню їх ефективності, але і позитивно впливатиме на здоров’я усієї родини та сприятиме покращенню мікроклімату сім’ї – спільна мета та діяльність об’єднують та згуртовують.

*БАЖАЮ ВСІМ БУТИ ЗДОРОВИМИ!*