**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 соблюдение рекомендаций. Закаливающие мероприятия меняются по силе и длительности зависимости от сезона года, температуры воздуха в групповых помещения) 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 настроя;
* 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 изменятся в зависимости от сезона и погоды);
* соблюдение методики выбранного вида закаливания.