

Как не стыдно человеку
Чуть чего бежать в аптеку!
Ты прими хоть ст пилюль,
Все равно здоровья –нуль!
Зато у матушки –природы
Полным-полно других даров.
Прими поля, леса и воды,
И гор хребты, и неба своды –
И ты практически здоров!
Ю.С.Энтин

ЗАКАЛИВАНИЕ дарит нам
крепкое здоровье, отличное
настроение и защищает от простуды и
гриппа.



ЗАКАЛИВАНИЕ – ведущий метод
повышения устойчивости организма к
постоянно меняющимся условиям внешней
среды. Основными средствами закаливания
организма являются вода, свежий воздух,
солнечный свет. Закаливание - это система
мероприятий, неоднократно повторяющихся
в течение дня, месяца, года.

При закаливании детей следует
придерживаться основных принципов:

- Проводить закаливающие процедуры систематически;
- Увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно;
- Учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры;
- Начинать закаливание в любом возрасте;
- Никогда не выполнять процедуры, если малыш замерз;
- Закаляться всей семьей;
- В помещении, где находится ребенок, никогда не курить;
- Избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце.

МБДОУ «Детский сад №63
«Жемчужинка»

**ЗАКАЛИВАНИЕ –
ПЕРВЫЙ ШАГ НА
ПУТИ К ЗДОРОВЬЮ!**



Воспитатель по физической культуре
Талипова Алсу Наилевна

г. Набережные Челны
2020 год



ЗАКАЛИВАНИЕ РЕБЁНКА

Что надо знать о ЗАКАЛИВАНИИ?

ЗАКАЛИВАЮЩИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

- правильный режим дня
- рациональное питание
- физические упражнения

- закаливание воздухом (воздушные ванны)
- закаливание солнцем (солнечные ванны)
- закаливание водой (водные процедуры)

ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ

Принципы закаливания:

постепенность;
систематичность;
учёт индивидуальных особенностей ребёнка

Выбор закаливающих процедур

зависит от здоровья ребёнка, климатических условий, места жительства

Эффективность закаливания

возрастает при применении разных процедур в сочетании с физическими упражнениями



ИНТЕРНЕТ-САЙТЫ О ЗАКАЛИВАНИИ РЕБЁНКА

Семь Я - <http://www.7ya.ru/>
Дошкольное образование - <http://preschool.rin.ru/>
Интер-Педагогика - www.inter-pedagogika.ru



Как правильно ЗАКАЛИВАТЬ ВОДОЙ?

ОБИРАНИЕ

Смочите махровые рукавички. Сопровождайте обтирание лёгкими массирующими движениями - от периферии к центру. Конечности обтирайте снизу вверх (руки - от кисти, ноги - от стопы)

Начинайте с температуры воды +30 °С, затем доведите до +18 °С, а в старшем возрасте - до +16 °С. Время обливания - 20-30 секунд

ОБЛИВАНИЕ НОГ

КУПАНИЕ

Осуществляйте в естественных водоёмах - в реке, озере, море, при температуре воздуха +24...+26 °С, воды - не ниже +22 °С. Закалённых детей купайте при температуре воды +19...+20 °С. Длительность пребывания в воде увеличивайте от 1-2 минут до 5-8 минут. После купания активно подвигайтесь вместе с малышом

Не забывайте

вытереть ребёнка насухо, даже если температура воздуха высокая: при влажной коже происходит переохлаждение детского организма

ЗАКАЛИВАНИЕ ПОДАРИТ КРЕПОСТЬ ДУХА, СИЛУ, БОДРОСТЬ И ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ ВАШЕМУ МАЛЫШУ!



Как правильно ЗАКАЛИВАТЬ ВОЗДУХОМ?

Проветривание с помощью форточки или фрамуги

проводите в присутствии детей (и во время их сна), снижая температуру воздуха на 1-2 °С

ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ

НАЧИНАЙТЕ

при температуре воздуха +18...+20 °С в течение 20-30 минут. Учитывайте силу ветра. При повышенной влажности сократите продолжительность процедуры

в виде полного или частичного обнажения кожных покровов малыша в прохладное время в комнате, в жаркое - на свежем воздухе

ПРОВОДИТЕ

ОСУЩЕСТВЛЯЙТЕ

систематично световоздушные ванны при температуре воздуха +22 °С и выше

Прогулки

Постоянно подвергайте организм ребёнка благоприятному влиянию свежего воздуха во время прогулок, постепенно вырабатывая у малыша привычку к свежему воздуху и прогулкам





Как правильно ЗАКАЛИВАТЬ? СОЛНЦЕМ?

- ! Принимайте солнечные ванны в движении.
- ! Начинайте приём солнечных ванн с 5–10 минут, постепенно увеличивая каждую процедуру на 5–10 минут.
- ! Не допускайте пребывания на солнце детей до одного года.
- ! Гуляйте с малышом не под прямыми лучами солнца.
- ! Употребляйте достаточное количество жидкости.
- ! Заканчивайте солнечные ванны водными процедурами и обтиранием малыша насухо.
- ! Надевайте головной убор, наносите солнцезащитные средства каждые 3 часа.

Помните:

противопоказанием к принятию солнечных ванн является температура воздуха выше **+30 °C!**

**СОЛНЦА – В МЕРУ!
БЕРЕЧЬ ЗДОРОВЬЕ
НЕ ЗАБЫВАЙТЕ,
СОЛНЕЧНЫМИ
ВАННАМИ
НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙТЕ!**

