




**Солнце, воздух и вода –
Наши лучшие друзья.
С ними будем мы дружить,
Чтоб здоровыми нам быть.**

**Нужно ли закалять детей дошкольного
возраста и зачем это
нужно?**

Закаливание - один из наиболее эффективных методов повышения сопротивляемости детского организма резким колебаниям температуры воздуха и простудным заболеваниям.

Для закаливания используются факторы
внешней среды – воздух, вода, солнце, земля.

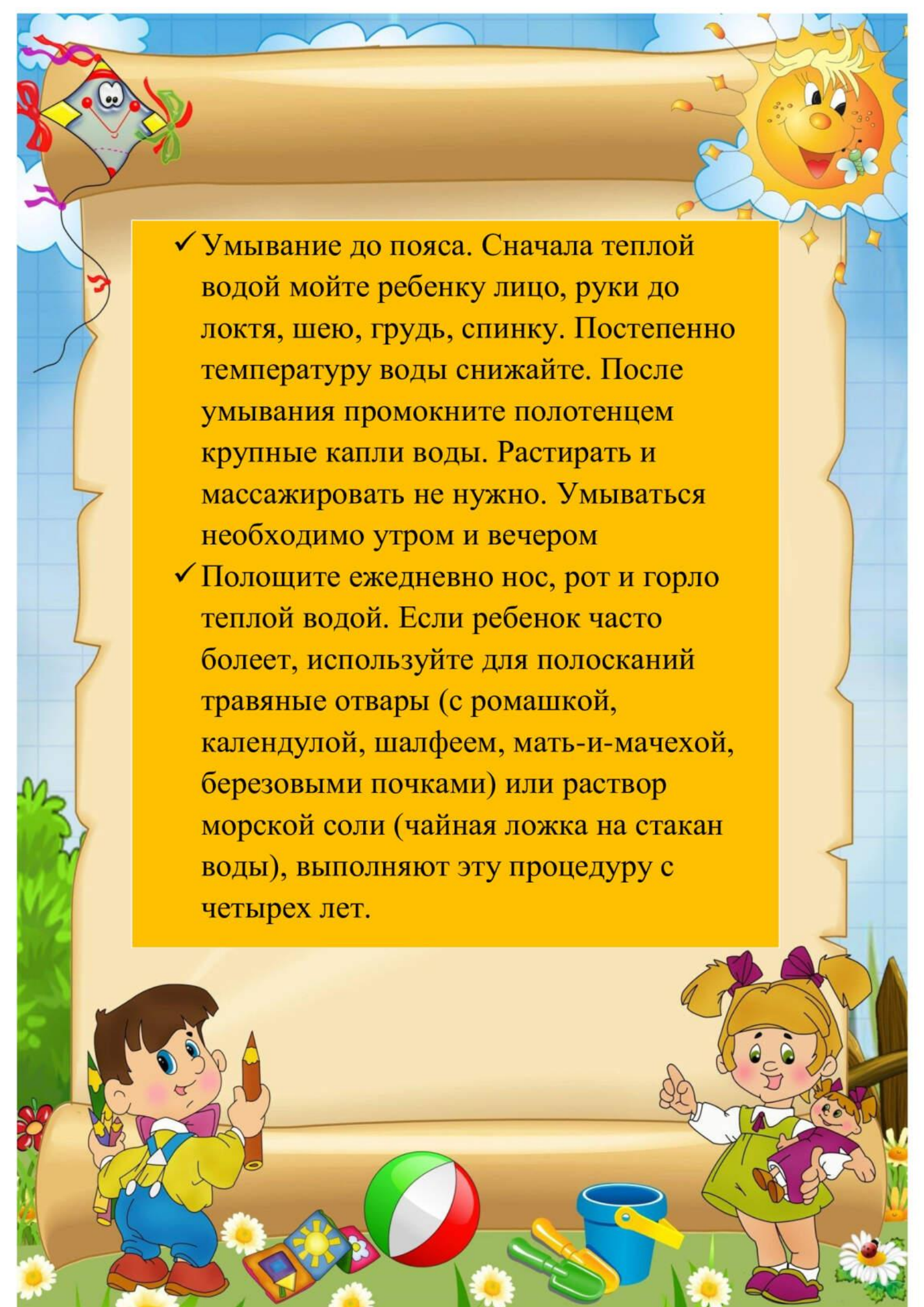




Утренняя гимнастика как средство закаливания детского организма.

- ✓ Основная задача утренней гимнастики – укрепление и оздоровление организма ребенка. Движения, которые даются в утренней гимнастике, усиливают все психологические процессы: дыхание, кровообращение, обмен веществ, помогают развитию правильной осанки.
- ✓ Закаливающие мероприятия наиболее эффективны в сочетании с физическими упражнениями: активная мышечная работа содействует совершенствованию процесса терморегуляции и тем самым приспособлению организма к окружающей внешней среде.



- 
- ✓ Умывание до пояса. Сначала теплой водой мойте ребенку лицо, руки до локтя, шею, грудь, спинку. Постепенно температуру воды снижайте. После умывания промокните полотенцем крупные капли воды. Растирать и массажировать не нужно. Умываться необходимо утром и вечером
 - ✓ Полощите ежедневно нос, рот и горло теплой водой. Если ребенок часто болеет, используйте для полосканий травяные отвары (с ромашкой, календулой, шалфеем, мать-и-мачехой, березовыми почками) или раствор морской соли (чайная ложка на стакан воды), выполняют эту процедуру с четырех лет.





Примерный комплекс утренней Гимнастики (птички):

1) И.п: основная стойка, руки на поясе

1-голову опускаем вниз

2-и.п

3-4 тоже (птички здороваются);

2) И.п: стойка ноги врозь, руки на поясе

1- плечи и локти вперед

2- и.п

3-4 тоже (птички показывают крылья)

3) И.п: стойка ноги врозь, руки на поясе

1-поворот туловищем налево

2- и.п

3- поворот туловищем направо

4 – и.п , (птички наблюдают опасность)





4) И.п: стойка ноги на ширине плеч , руки на поясе

1-наклон влево

2- и.п

3- наклон вправо

4-и.п (птички смотрят на часы, тик-так)

5) И.п: основная стойка, руки на поясе

1- полу присед с поворотом налево

2- и.п

3- полу присед с поворотом направо

4- и.п (птички танцуют)





6) И.п: основная стойка, руки на поясе

1-полный присед

2- голову прижать к коленям

3- 4 –и.п (птички кушают, клюют)

7)

1-руки через стороны вверх, одновременно прыжком

2- и.п (птички полетели на игровую полянку)


8) И.п: стойка ноги врозь, руки по швам

1-ходьба, руки через стороны вверх, вдох

2-ходьба. Руки через стороны вниз, выдох (птички приземляются)

Количество раз упражнений выполняется в зависимости от возраста ребенка



- 
- ✓ Позволяйте ребенку периодически ходить босиком. Сначала в носочках по пушистому ковру, затем – без носочков. Летом обязательно разрешайте ребенку ходить босиком по песку и траве. Постепенно увеличивайте время босохождения. Хождение босиком по улице не только отличная процедура, но и хорошая профилактика плоскостопия.
 - ✓ Закаливание водой. Постепенно начинайте обливать стопы холодной водой утром и вечером.
 - ✓ Ежедневно гуляйте с ребенком. Ходите пешком в парк, в лес.
 - ✓ Делайте утреннюю гимнастику.

Будьте Здоровы!





Закаливание детей в домашних условиях

Проводя любые закаливающие процедуры, необходимо ориентироваться на состояние ребенка. Каждый ребенок индивидуален, поэтому при проведении закаливающих процедур и выборе температур нужно ориентироваться именно на своего ребенка.

Есть разные методики и правила закаливания детей дошкольного возраста:

- ✓ Воздушная ванна по утрам в одних трусиках. В течение десяти-пятнадцати минут при открытой форточке сделайте с ребенком гимнастику

