

Министерство образования Московской области  
Региональная система повышения квалификации  
ГАОУ СПО МО «ГПК»

**Дисциплина: теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста**

# **Закаливание детей дошкольного возраста (Сообщение для родителей)**

Выполнила: слушатель КПК  
Ефремова Ю.А., воспитатель  
МДОУ «Лесная сказка», п.г.т. Оболенск  
Оценка (балл) \_\_\_\_\_

Март 2016 год.

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ :

- Ознакомление родителей с основными принципами системы закаливающих мероприятий на повышение устойчивости организма ребенка.
- Формирование сознательного и активного отношения к физическому воспитанию и правилам здорового образа жизни.

# ПОЧЕМУ ЖЕ НЕОБХОДИМО ЗАКАЛИВАТЬ ДЕТЕЙ ?

- УКРЕПЛЕНИЕ  
ИММУНИТЕТА
- СНИЖЕНИЕ  
ЧАСТОТЫ  
ПРОСТУДНЫХ  
ЗАБОЛЕВАНИЙ
- УЛУЧШЕНИЕ  
РАБОТЫ  
ВНУТРЕННИХ  
ОРГАНОВ
- АКТИВИЗАЦИЯ  
ПРОЦЕССОВ  
ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ
- УКРЕПЛЕНИЕ  
НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ



# ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ:

- Регулярно закаливайте ребёнка круглый год без перерывов, используя разнообразные средства;
- Учитывайте состояние здоровья и индивидуальную чувствительность ребёнка;
- Постепенно повышайте интенсивность и продолжительность закаливающих процедур;
- Не допускайте перегревания и переохлаждения ребёнка;
- Правильно подбирайте одежду и обувь для прогулок;
- Все процедуры проводите в игровой форме;
- Сочетайте закаливание с массажем;
- Закаляйтесь всей семьёй,  
вы – пример  
для своего ребёнка.



**Умывание** — самый доступный вид закаливания водой. Начинайте с теплой воды (30—32 °С), постепенно снижая ее температуру до комнатной, а затем использовать воду из-под крана (ежедневно мойтесь прохладной водой до пояса).



**Ножные ванны** — очень действенное средство закаливания, поскольку ноги, особенно стопы, наиболее чувствительны к охлаждению. Летом лучше всего мыть ноги на воздухе- это усиливает закаливающее действие.

**Общее обливание** — прекрасное средство закаливания, простое и доступное. Первоначально температура воды должна быть 30—32°, через каждые 3 дня ее снижают на один градус. Можно довести ее до 22—20° (2-4 года) и до 18° (6—7-лет).



## Прогулки на свежем воздухе-



отличное закаливание ребенка. Приучите гулять его в любую погоду, ежедневно бывать на свежем воздухе. Не забывайте брать с собой на улицу игрушки, велосипед и т. п. , чтобы малыш двигался, бегал.



**Физические упражнения** в комплексе повышают эффективность закаливающих процедур. В детском саду для этого используются:

- утренняя гимнастика
- физкультурные занятия
- ритмическая гимнастика
- дыхательная гимнастика (логоритмические упражнения)
- спортивные развлечения
- подвижные игры
- спортивные упражнения на прогулке

**Занимайтесь спортом всей семьей!!!**



**Хождение босиком**- широко практикуемый прием закаливания. Происходит тренировка мышц стопы, предохраняя от плоскостопия. Рекомендуется ходить босиком по скошенной траве, опавшей хвое в лесу и т. п. Начинать хождение босиком надо сначала по 1 минуте и прибавляя каждые 5—7 дней по 1 минуте, доведя общую продолжительность до 8—10 минут ежедневно







### **Хождение по массажной дорожке-**

В основе этого метода положено раздражение рефлексогенной зоны стопы путем хождения по массажной дорожке. Ноги являются распределительным щитом. Стопа имеет 72 тысячи нервных окончаний, через которые идут импульсы к любой части тела.

По массажной дорожке дети проходят босиком 3-5 кругов, выполняя специальные упражнения.

## **Купание в реке, озере и море —**

Это один из лучших способов закаливания, сочетание воздействия воздуха, солнечного света, воды и движений. Начинайте при установившейся температуре воды в водоеме не ниже 22—23°, воздуха — 25—26°. Наилучшее время для купания от 10 до 12 часов утра. Ребенку разрешается купаться 1 раз в день.



**Солнечные ванны-** оказывают общее укрепляющее действие.

Ребенок ложится на сухую подстилку так, чтобы тело было освещено солнцем, а голова покрыта панамой.

1я процедура - 4 мин. (ребенок постоянно меняет положение, подставляя солнцу спину) .

Через каждые 2—3 ванны ко времени облучения прибавляется еще по минуте. Постепенно солнечную ванну можно довести до 25—30 минут. Через 2—3 минуты по окончании солнечной ванны ребенка надо облить водой с температурой 26—28° и устроить на полчаса отдыхать в тени.



# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ- РЕСУРСОВ:

1. Апарин В., Крылов, В. О пользе хождения босиком // Наука и жизнь. – 2001. – №3.
2. Если хочешь быть здоров: Сборник/ сост. А.А. Исаев.- М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. В.П. Праздников, Закаливание детей дошкольного возраста, М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. Артюхов, Ю.А. Как закалить свой организм. - Минск: Харвест, 1999.
5. Smail. Ru
6. malutka. Ru
7. Images.yandex.ru
8. Forum Smail. ru