

# Полезно о закаливании

**Цель:** Напомнить детям, что помогает им быть здоровыми.

**Задачи:** Уделить особое внимание закаливанию организма.


Учить детей вести здоровый образ жизни

Закрепить знания для чего ежедневно нужно делать зарядку,  
умываться прохладной водой, соблюдать чистоту и режим дня.

**ГБОУ Школа 2009 (СП-12)**

**Выполнила: Инструктор по физической  
культуре**

**Курекина Анна Владимировна**



Здравствуйтесь дорогие ребята. Сегодня мы с вами поговорим о закаливании. А начну я беседу с того, как проводит утро маленькая девочка. Звали ее Таня.

Однажды бабушка  
подарила Тане  
подушку. Ребята, но  
оказалось, что это  
подушка, не  
простая, а  
волшебная. Такие  
подушки в старину  
называли  
думочками.





Девочка очень любила рассматривать узоры на подушечке. Одна сторона у нее была темно-синяя с вышитыми на ней серебристыми яркими звездочками.



Другая сторона  
подушки небесно-  
голубая,  
украшенная тремя  
тюльпанами и  
стрекозой. А самое  
главное, что в этой  
подушке здоровый и  
крепкий сон.



Когда девочка  
ложились спать  
она клала свою  
любимую  
подушечку под  
щеку и мама ей  
напевала её  
любимую песню.

**Ночь пришла и спят давно  
Детские игрушки.**

**Только доченька не спит.**

**Ушки на макушке.**

**Спи, моя девочка,**

**Самая красивая.**

**Спи, моя милая,**

**Самая любимая.**

**Во дворе уснул щенок, Спит в  
кроватьке кошка.**

**Только дочка не уснет,  
Разгулялись ножки.**

**Спи, моя девочка,**

**Самая красивая.**

**Спи, моя милая,**

**Самая любимая.**

**В зоопарке слоник спит, Спит  
медведь и лама. Скоро  
доченька уснет, Отдохнет и  
мама.**





Девочка сразу  
засыпала после  
маминой песни,  
и ей снились  
удивительные  
сны сказки.





Каждое утро девочка  
просыпалась в одно и  
тоже время, и  
тюльпаны ей шептали  
с добрым утром. Таня  
отвечала с добрым  
утром милая  
подушечка.



Потом девочка шла  
в ванну умываться,  
мыть руки, чистить  
зубы, полоскать  
горло и делать  
зарядку. Умывалась  
Таня прохладной  
водой. После чего  
вытиралась  
махровым  
полотенцем.



А теперь ребята мы с вами поговорим о приемах закаливания. Закаливающие процедуры могут быть разными.

**Закаливание** – это система использования физических факторов внешней среды для повышения сопротивляемости организма к простудным и инфекционным заболеваниям.

Закаливание организма это мощное оздоровительное средство важный и необходимый элемент здорового образа жизни человека.

## Виды закаливания

- ✓ Обтирание махровым полотенцем и рукавичкой;
- ✓ Закаливание солнцем;
- ✓ Закаливание водой;
- ✓ Закаливание воздухом.
- ✓ Хождение босиком.
- ✓ Мытье ног





## **Обтирание.**

Обтирание является самой нежной и щадящей из всех закаливающих процедур водой. Обтирание можно применять с самого раннего детского возраста.

Обтирание можно проводить губкой, рукой или полотенцем, смоченными в воде.

Сначала обтирают верхнюю часть тела, затем растирают ее сухим полотенцем, а потом обтирают нижнюю часть тела и тоже растирают сухим полотенцем.



## Закаливание солнцем.

Солнце обладает сильным закаливающим эффектом, его энергия укрепляет организм, улучшает регуляцию теплообмена, повышает защитные силы.

Солнечные лучи способствуют хорошему настроению, делают сон здоровее и крепче, оказывают

- оздоровительный эффект на весь организм в целом. Лучшем временем для загара является время с 8 до 11 и с 17 до 19.

Благодаря солнцу в организме активизируется выработка витамина D, который необходим для костей и зубов. Недостаток витамина D у детей может привести к развитию рахита, вследствие которого является искривление позвоночника.



# Закаливание водой.

Способы закаливания водой:

## Обливание.

Сначала обливают голову, шею, плечи, затем остальные части тела. Начинать следует с обливания температура 30 градусов. Постепенно (на 1 градус ежедневно или через день) температура снижается и доводится до температуры водопроводной воды.

## Плавание в бассейне.

К закаливающему действию добавляется общеукрепляющий и оздоровительный эффект плавания, оказывает пользу для всего организма.





## Закаливание воздухом

Данный вид закаливания включает в себя воздушные ванны и долгие прогулки на свежем воздухе. Свежий воздух закаляет организм путем охлаждения кожных рецепторов и нервных окончаний слизистой и тем самым совершенствует терморегуляцию организма. Закаливание воздухом полезно для психоэмоционального состояния человека, повышения иммунитета, насыщения организма кислородом и тем самым способствует нормализации работы большинства органов и систем организма.





## Хождение босиком

При босохождении увеличивается интенсивность деятельности практически всех мышц организма, стимулируется кровообращение, улучшается умственная деятельность.

Прежде всего возрастает сопротивляемость к простудным болезням. Охлаждая стопы, мы тем самым закаляем горло. Также не следует забывать, что хождение босиком может предупредить, а иногда даже вылечить плоскостопие.





## Мытье ног.

Одна из замечательных закаливающих процедур — мытье ног прохладной водой. Особенно приятно и полезно мыть ноги на ночь — во-первых, смоете с них грязь, а во-вторых — будете крепче спать. Ведь мытье ног на ночь благоприятно действует на сон!

**Запомните, что у закаливания есть два важных правила:**

- правило первое - постепенность,
- правило второе — постоянство.

*Что означают эти правила?*

Начинать водные процедуры надо с температуры примерно 28—30 градусов и постепенно снижать ее каждые два-три дня на 1 градус, доведя, в конце концов, до температуры 15—18 градусов. В этом и заключается постепенность закаливания. А постоянство означает, что делать водные процедуры нужно каждый день, без пропусков. Для этого нужна, немалая сила воли! Выходит, водные процедуры закаляют не только организм, но и волю человека!





**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !**