

Газета
«Будь здоров!» №
3
общеразвивающи
еупражнения в
сочетании с
закаливающими
процедурами

Подготовила воспитатель
по физическому
воспитанию Воронкова О.
В.
ГБОУ СОШ № 667 Д/О №
5



Как закалялась сталь:

"Укрепляем здоровье детей"

Все мы хотим, чтобы наши дети росли здоровыми и крепкими.

Начинать «работать» в этом направлении следует уже с первых дней жизни малыша.

Очень важно правильно подобрать нагрузки на маленький организм и грамотно их дозировать, придерживаясь принципа «золотой середины», – в этом случае вы будете избавлены впоследствии от множества «сюрпризов» в виде бесконечных детских болячек.

Закаливан

Закаливание - обязательный элемент физического воспитания, особенно важный для детей, так как имеет большое значение для укрепления здоровья, увеличения работоспособности, улучшения самочувствия, настроения и бодрости. Закаливание, как фактор повышения сопротивляемости организма к различным метеорологическим условиям, использовалось с древних времен.

Гиппократ писал: «Что касается состояния погоды на каждый день, то холодные дни укрепляют тело, делают его упругим и удобоподвижным».

Закаливающие мероприятия подразделяются на общие и специальные.

включают правильный режим дня, рациональное питание, занятия физкультурой

относятся закаливания воздухом (воздушные ванны), солнцем (солнечные ванны) и водой (водные процедуры) и др.

Принципы закаливания

- ◆ Регулярность.
- ◆ Постепенность.
- ◆ Интенсивность.
- ◆ Сочетаемость общих и местных охлаждений.
- ◆ не растираться после обливания.
- ◆ Многофакторность природного воздействия,
- ◆ Комплексность.
- ◆ Закаливание должно проходить на фоне положительных эмоций.

Таким образом, исходя из принципов закаливания, предложена система закаливания, которая должна формировать веру (а не стереотип) в здоровый образ жизни.



Закаливание в режиме дня ребенка



Закаливание организма должно проводиться систематически изо дня в день и в течение всего года независимо от погодных условий и без длительных перерывов. Лучше всего, если использование закаливающих процедур будет закреплено в режиме дня. Тогда у ребенка вырабатывается определённая стереотипная реакция на применяемый раздражитель. Перерывы в закаливании снижают приобретённую организмом устойчивость к температурным воздействиям. Так, проведение закаливающих процедур в течение двух-трёх месяцев, а затем их прекращение приводит к тому, что в течение пяти-семи дней малыш возвращается к тому состоянию, какое у него было до начала процедур. Поэтому закаливающие процедуры должны быть постоянными и проводиться в течение всей жизни.

Противопоказаний для закаливания нет. В случае появления признаков заболевания закаливание временно прекращают. После выздоровления, через одну-две недели, его возобновляют с начального периода.

Правила закаливания

Чтобы процесс закаливания проходил гладко, необходимо соблюдать определенные правила.

- Проводите закаливающие процедуры в любое время года и без перерывов.
- Постепенно увеличивайте силу раздражающего воздействия (воздуха, воды, солнца)
- Учитывайте возрастные и индивидуальные особенности ребенка.
- Закаливающие процедуры должны сопровождаться положительными эмоциями ребенка.
- Нарушение этих правил приводит к отсутствию положительного эффекта от закаливающих процедур, а иногда и к истощению адаптационных возможностей организма. Показателями правильного проведения закаливания и его положительных результатов являются: крепкий сон, хороший аппетит, хорошая прибавка в весе, бодрость малыша и т.д.

Воздушные ванны



Дети очень чувствительны к недостатку свежего воздуха.

Находясь, длительное время в плохо проветриваемых помещениях, они становятся вялыми, раздражительными, у них нарушается сон, снижается аппетит.

Насморк не является противопоказанием для прогулок.

Нужно только предварительно прочистить нос.

Закаливание солнцем

Умеренные дозы ультрафиолетового облучения :

- активизируют биохимические процессы в клетках,
- ускоряют рост и заживление тканей организма,
- повышают сопротивляемость к инфекциям,
- стимулируют работу эндокринной и нервной систем.
- Под воздействием солнечных лучей образуется витамин D в коже, который не попадает в организм с пищей.



Водные процедуры

Водное закаливание оказывает более сильное воздействие на организм, чем воздушные ванны. Это связано с тем, что теплопроводность воды в 30 раз выше, чем воздуха.

Водные процедуры делятся на традиционные и нетрадиционные (интенсивные).

Традиционное закаливание

Методика водного закаливания зависит от возраста ребенка. Можно вносить элемент закаливания в обычные водные процедуры - умывание, подмывание, купание.



Общие ванны – Ежедневное купание при температуре воды 36-37С в течение 5 минут, затем обливание водой 34-36С .

- Душ (можно применять детям с полутора лет) – оказывает более сильное воздействие на организм, чем обливание, так как кроме температуры воды, действуют еще и механические раздражители.

• Длительность процедуры до 1,5 мин. Температура воды и ее снижение – как при общем обливании.



Интенсивное (нетрадиционное)

закаливание

Приучать ребенка к холоду нужно постепенно. В противном случае закаливание может стать причиной не повышения, а, наоборот, подавления иммунной активности организма.

Практически все врачи, занимающиеся вопросами закаливания детей раннего возраста, считают, что купание в ледяной воде малышам противопоказано.

Контрастное закаливание



Перейти от традиционного к интенсивному закаливанию ребенка вам помогут контрастные ножные ванны, контрастное обтирание, контрастный душ, сауна и русская баня с трех-четырёх лет.

У здоровых детей заканчивают процедуру холодной водой, а у ослабленных – горячей.

Внимание – не обливайте холодные ноги малыша холодной водой!

В проведении закаливающих процедур есть одно очень важное условие – никогда не перегибайте палку.

Не старайтесь, чтобы ваш малыш был «самым закаленным» из своих сверстников, не пытайтесь действовать «с опережением графика» - когда речь идет о здоровье, излишняя поспешность недопустима.

Лучше строго соблюдать все рекомендации врачей и действовать медленно, но верно.



Закаливающая гимнастика после дневного сна

После сна очень важно не сразу вставать с постельки, а немного потянуться и сделать закаливающую гимнастику.

Спит морское царство

Осьминожка тянет ножки,

полное расслабление

Осьминожка поджала
ножки

Небольшое напряжение

Раскрылась осьминожка

полное расслабление

А теперь мы – рыбки.

руки на плечах, медленные круговые
движения плечами

Поиграем плавничками,

круговые движения плечами

Проверим чешуйки,

провести руками вдоль тела

Расправим плавнички

медленные движения пальцами ног или
поочередное поднятие

У рыбки хвостик играет.

перевернуться на живот,
«потряхивание» спинкой

Расправим верхний
плавничок,

Поиграем плавничком.

А теперь мы – звездочки,

лежа на спине,

Раскрылись звездочки.

полное расслабление, руки раскинуты

Поплаваем, как жучки-
водомеры.

поелозить по кровати на животе вперед и
назад

Потянулись,
встряхнулись,

Вот и проснулось морское
царство.

**Все это сделать в Ваших силах.
Удачи Вам в воспитании здоровых
детей**

Кошечки

Кошечка проснулась, легко
потянулась,

легкое потягивание

Раскинула лапки, выпустила
коготки,

расслабление,
напрячь пальцы

В комочек собралась,
Выпустила коготки,

небольшое напряжение

И снова разлеглась.

полное расслабление

Кошечка задними
лапками

пошевелить пальцами ног,
стопами

Легонько пошевелила,

легко напрячься,

Расслабила лапки.

расслабиться

Кошечка замерла –
Услышала мышку,

общее напряжение

И снова легла – вышла ошибка.

общее расслабление

Кошечки, проверьте свои
хвостики,
Поиграйте, кошечки, хвостиком.

повороты головы в стороны,
движения спины влево – вправо

Кошечка пьет молоко, полезно
оно и вкусно.

прогибание спины с
продвижением вперед

Кошечка потянулась,
Кошечка встряхнулась и пошла
играть.

общее потягивание

Часики

Спят все, даже часики
спят.

Заведем часики:
Тик-так – идут часики.

движения плечиками, в медленном темпе, к концу упражнения темп увеличивается

Тик -так – идут часики –

движения руками в стороны в медленном темпе с постепенным ускорением

Остановились часики.
Тик -так – идут часики –

расслабление рук
движения в стороны головой

Остановились часики.
Тик-так – идут часики.

общее расслабление
движения ногами (носочками, ступнями, обеими ногами)

Остановились часики,
Тик-так – идут часики.

общее расслабление
движения животом (кто как может)

Остановились часики.
Отремнтируем часики
Чик-чик.

общее расслабление
движения руками (имитация)

Пошли часики и больше не
останавливаются

дети встают