

Комплекс консультаций для родителей по здоровьесберегающим технологиям

«Закаливание»



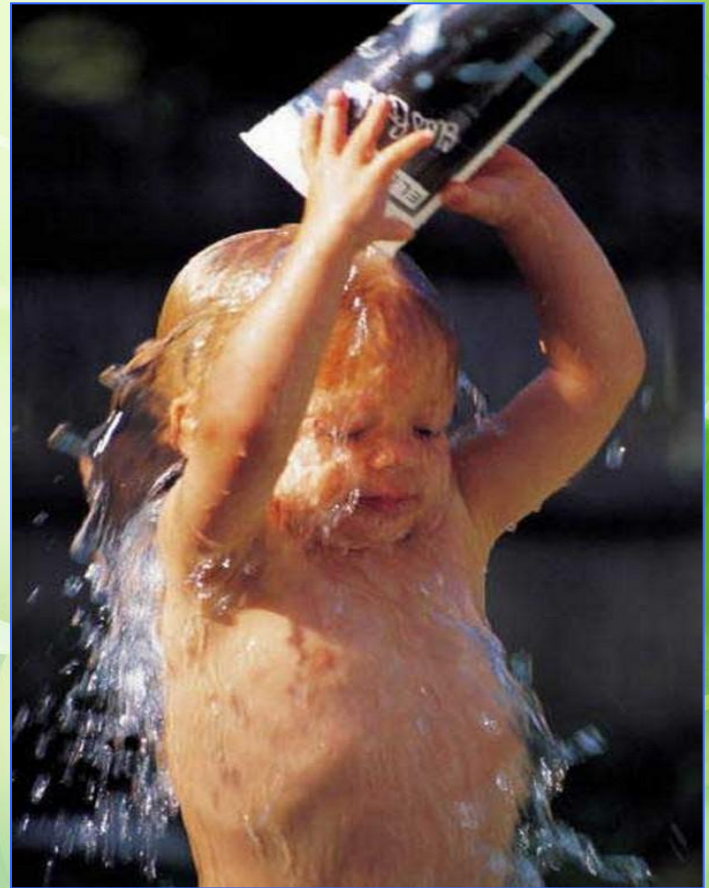
Презентацию подготовила Кобзева Н.В.



**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

Здоровье – одна из главных ценностей в жизни!

- *Каждый ребёнок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не болеть.*
- Самомассаж и закаливание – простые способы укрепить здоровье.



Интересно, что:

- У человека на теле имеются особые точки, которые регулируют деятельность внутренних органов. Массаж этих точек повышает защитные силы организма в целом.



ВАЖНО!

- Самомассаж делать несложно.
- Массаж делайте 1-2 раза в день (используйте резиновые ребристые мячики, щетки, деревянные массажеры и т. д.)



Интересно, что:



- закалённый ребенок быстро и без малейшего вреда для здоровья приспосабливается к любым изменениям температуры воздуха, легко переносит холод, жару.

Закаливание – это:

- устойчивость к влиянию плохой погоды,
- мобилизация резервных возможностей адаптационных систем,
- профилактика простудных и других заболеваний.



Полезно после сна:

- воздушные ванны
- коррегирующая гимнастика:
 - потянуться как кошка,
 - поваляться как неваляшка,
 - позевать, открывая рот до ушей,
 - поползать как змея без помощи рук.
- хождение по ребристым поверхностям босиком (нашитые на коврик пуговицы, ребристые коврики-дорожки и т.д.)



Здоровье Детей – в Наши руках!



Спасибо за Ваше внимание!

Консультацию подготовила
воспитатель:

Кобзева

Наталия Валерьевна

