

ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ КАК ВАЖНЫЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

(консультация и мастер-класс для родителей)

- Группа №11**
Стадухина З.П.
Красноносова Н.В.

-
- Забота о развитии и здоровья ребенка начинается с организации здорового образа жизни в семье. Это благоприятный эмоциональный климат в семье; дружеские, доброжелательные отношения родителей друг другу и ребенку. Эмоциональный климат семьи имеет очень большое значение для ребенка.

Для создания благоприятных условий физического и психического развития ребенка является:

- Правильный режим дня
- Рациональное питание
- Физическая культура для дошкольников
- Закаливание

Закаливание - это один из основных способов повышения сопротивляемости организма к колебаниям температуры внешней среды, а, следовательно, к простудным заболеваниям.

Солнце, воздух и вода – факторы, при систематическом воздействии которых повышается устойчивость организма к меняющимся погодным условиям.

Основные принципы закаливания:

- Систематичность и последовательность;
- Постепенность;
- Учет индивидуальных особенностей ребенка;
- Состояние здоровья ребенка.

Закаливание – это комплексная система оздоровительных воздействий.

- **Воздушное закаливание** проводится с помощью окружающего воздуха. Температура в помещении для дошкольников не должна превышать 18 градусов. Температурный режим зависит от вида деятельности детей. При активной деятельности детей воздух должен быть прохладнее, при спокойной деятельности – более теплым.
- Прогулки в любую погоду

-
- Методы и приемы воздушного закаливания просты и удобны.
 - В группе перед сном и после сна дети ходят раздетыми, выполняя физические упражнения.
 - Замечательное закаливающее средство это **ходьба босиком**. Сначала ходить лучше в носочках, затем босиком по ковру несколько минут. Затем увеличивая время можно ходить босиком по полу.
 - В группе дети ходят босиком по ковру и по коррегирующим дорожкам.





-
- **Хорошее средство укрепления здоровья – закаливание водой.**
 - Традиционные методы водного закаливания делятся на общие (обтирание, обливание, душ, купание) и местные (умывание, мытье рук, ног, игры с водой)
 - В группе в детьми используем местные водные процедуры. После сна дети умываются прохладной водой, моют руки до локтя, лицо.





-
- Хорошим закаливающим и общеукрепляющим средством являются **солнечные ванны**. Они обладают многосторонним действием на организм.
 - Важно помнить, что солнечные ванны полезны только при умеренных дозах

-
- И так, солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.
 - Задача воспитателей совместно с родителями сделать все возможное, чтобы закаливание стало обязательным компонентом здорового образа жизни.

СПАСИБО

ЗА

ВНИМАНИЕ