ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ КАК ВАЖНЫЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

(консультация и мастер-класс для родителей)

□ Группа №11Стадухина 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.



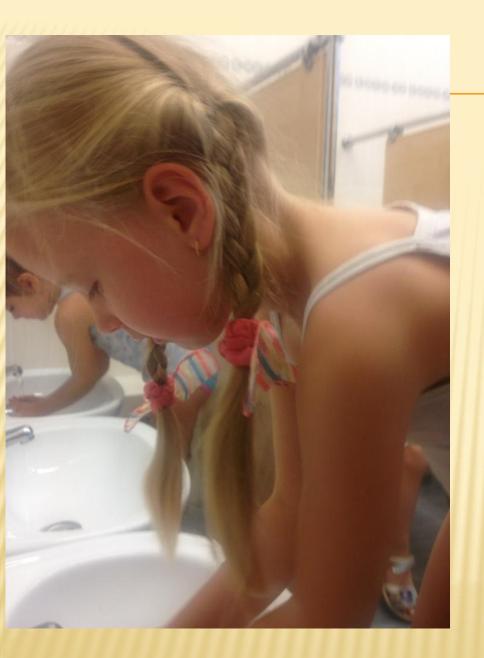








- Хорошее средство укрепления здоровья закаливание водой.
- Традиционные методы водного закаливания делятся на общие (обтирание, обливание, душ, купание) и местные (умывание, мытье рук, ног, игры с водой)
- В группе в детьми используем местные водные процедуры. После сна дети умываются прохладной водой,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

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

СПАСИБО

3A

ВНИМАНИЕ