



УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

*Представляю вашему вниманию
летний выпуск информационного
вестника «Здоровячок»*

**ЗАКАЛИВАНИЕ – ПЕРВЫЙ ШАГ
НА ПУТИ К ЗДОРОВЬЮ**

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

А для этого необходимо, чтобы ребенок имел представление о том, что такое здоровье и как его надо беречь; зачем нужны режим, правильное питание; чтобы он понимал пользу утренней гимнастики, подвижных игр, прогулок на свежем воздухе, имел представление о полезных и вредных привычках, понимал необходимость ухода за своим телом и за внешним видом.

При тесном взаимодействии семьи и детского сада мы можем добиться хороших результатов.

В нашем детском саду созданы все условия, по сохранению и укреплению здоровья детей. Педагоги проводят работу по физическому развитию: утреннюю гимнастику, непосредственно образовательную деятельность, динамические паузы, разнообразные подвижные игры, закаливающие процедуры и т. д.



В выходные дни вы можете проводить работу со своим ребенком дома, чтобы не прерывался процесс укрепления физического здоровья.

С чего начинается ваше утро? Ну конечно же, оно должно начинаться с утренней зарядки!

А ваш ребенок делает зарядку? Если нет, мы предлагаем вам начать с сегодняшнего дня! Она не займет много времени, а пользу принесет огромную. Такие занятия способствуют быстрому переходу от сна к бодрствованию, создают положительный эмоциональный настрой, воспитывают потребность в движении и формируют основные двигательные навыки, что очень важно для правильного развития ребенка. Желательно, чтобы вы занимались с ребенком вместе, тем самым подавая пример и демонстрируя заботу о здоровье.



Одним из эффективных средств укрепления здоровья является закаливание организма, которое способствует снижению заболеваемости и повышению уровня работоспособности детей.

Ты счастлив завтра, если думаешь о здоровье сегодня!

И так, что же такое закаливание организма?

Закаливание – это система мероприятий, которая направлена на повышение устойчивости механизмов защиты и приспособления организма ко многим факторам окружающей среды (изменение температуры, атмосферное давление, магнитные бури и т. д.) .

Закаленный ребенок – тот, кто достаточно устойчиво переносит все изменения во внешней среде.

Поэтому закаливание организма ребенка должно стать образом жизни каждой семьи.

Нельзя закалить ребенка раз и навсегда. Его необходимо закаливать постоянно.



СПОСОБЫ ЗАКАЛИВАНИЯ.

Традиционные методы закаливания:

воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскание горла.

Нетрадиционные: контрастное воздушное закаливание, хождение босиком, контрастный душ, полоскание горла прохладной водой.

Контрастное воздушное закаливание.

Из теплого помещения дети попадают в холодное.

Хождение босиком.

При хождении босиком происходит укрепление сводов и связок стопы, идет профилактика плоскостопия.

Полоскание горла прохладной водой.

Это один из методов профилактики заболевания носоглотки.

Полоскание горла начинается при температуре воды 36-37*С, затем снижается каждые 2-3 дня на 1*С и доводится до комнатной.

Закаливание – это также ряд *повседневных процедур*, не требующих специальной организации: нахождение в помещении и на воздухе в соответствующей одежде, умывание прохладной водой, сон при открытой форточке или окне, активные занятия физкультурой, а не только обливание и обтирание.

Закаливанию подвергаются область стоп, шея, лицо, вся кожная поверхность тела, слизистая оболочка полости носа и глотки. При этом необходимо учитывать индивидуальные особенности и эмоциональное состояние ребенка.





Закаливание воздухом проводят, начиная с выработки привычки к свежему воздуху. По температурным ощущениям различают: горячие воздушные ванны – свыше 30°C ; теплые – свыше 22°C ; средние – $21-22^{\circ}\text{C}$; прохладные – $17-21^{\circ}\text{C}$; холодные $4-13^{\circ}\text{C}$; очень холодные – ниже 4°C .

Воздушные процедуры – это прогулки, игры, спортивные занятия на свежем воздухе.

Закаливание водой начинают проводить с влажного обтирания ног. Начальная температура воды должна составлять около 35°C , продолжительность такой процедуры длится от 30с. до 1 мин. Каждые 2-4 дня температуру воды снижают на 1° . Конечная температура составляет 28°C .

Обливание ног: начальная температура воды около 20°C .

Важно помнить!

Перерыв в закаливании на 2-3 недели снижает сопротивляемость организма простудным факторам и нежелателен.

Какой же можно сделать вывод по поводу закаливания?

Если мы хотим видеть ребенка здоровым, необходимо ежедневно проводить закаливающие процедуры.



