

Физкультурно- закаливающая программа гр № 2 « Пчёлки».

презентацию составила воспитатель
Филиппова Н.Ю

Закаливающие мероприятия

Общие

Специальные

- *Правильный режим дня
- *Рациональное питание.
- *Занятие физкультурой

- *Закаливание воздухом.(воздушные ванны)
- *Закаливание водой(водные процедуры)
- * Закаливание солнцем (Солнечные ванны)

Компоненты здорового образа жизни:

Правильное питание

Рациональная двигательная активность

Закаливание организма

Развитие дыхательного аппарата

Сохранение стабильного

психоэмоционального

Состояния

**1 способ закаливание
воздухом.**

II способ — прогулка, включающая и сон на воздухе.

III способ — воздушные ванны

Закаливание солнечными лучами.

Необходимо помнить, что солнечные лучи — сильнодействующее средство. Детям раннего возраста пребывание под прямыми солнечными лучами, также как и принятие солнечных ванн, не показано. Начинать закаливание следует, при рассеянном солнечном свете. Ребенку лучше находится в так называемой "кружевной тени".

Закаливание водой Водные процедуры

К водным процедурам относятся утреннее умывание и подмывание, обтирания, обливания, душ, купание. Начинают закаливание с местных обтираний или обливаний, затем переходят к общим процедурам

Влажные обтирания. Обтирания могут быть местными и общими. Местные водные обтирания проводят ослабленным детям с целью постепенного увеличения нагрузки: сначала обтирают небольшую поверхность тела, например, руки или ноги, а через несколько дней или недель переходят к общим процедурам.

Сухие обтирания. Обнаженного ребенка обтирают рукой, одетой в рукавичку из фланели, или мягким сухим полотенцем до появления легкой красноты





Обливание ног

С 9-12 месяцев можно приступить к еще одной процедуре — обливанию ног. Начните обливать ножки ребенка сначала теплой водой $30-28^{\circ}\text{C}$, снижая температуру на 1°C в день до 20°C .

Можно проводить контрастное обливание ног. Начните с температуры 36°C для теплых обливаний и $24-25^{\circ}\text{C}$ для холодных. Каждый день изменяйте температуру холодной воды на 1°C , пока не снизите ее до $18-20^{\circ}\text{C}$.

Для процедуры можно использовать два таза с теплой и холодной водой, в которые поочередно вы будете опускать ножки ребенка. Когда малыш привыкнет, увеличьте время пребывания ребенка в теплой воде до 10 секунд, а в холодной — до 5.

Процедура контрастного обливания ножек особенно полезна детям, склонным к аллергиям и частым простудам.



Полное обливание

К полным обливаниям малыша можно переходить, когда он уже освоился с процедурой обливания ножек. В первые дни обливание следует проводить водой с температурой $35-36^{\circ}\text{C}$, постепенно снижая температуру воды до 28°C для детей до года, и до $25-23^{\circ}\text{C}$ после года.

Воду на голову в этом случае лить не надо, воспользуйтесь кувшином или ковшиком, облейте сначала ножки ребенка, затем ягодицы, живот и плечи. Такую процедуру лучше всего проводить утром после гимнастики.

водолечение



Гимнастика для малышей

Комплекс гимнастики для детей до года

Некоторые упражнения этого комплекса подходят даже для малышей, которым еще не исполнилось и месяца. Перед началом занятия не забудьте разогреть мышцы малыша с помощью массажа — и можете приступать. Заниматься нужно на ровной и довольно жесткой поверхности (можно покрыть пеленальный столик или обычный стол байковым одеяльцем).

Массаж и лечебная физкультура

