

ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ В ДЕТСКОМ САДУ



АННОТАЦИЯ

Данная работа предназначена для сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста

ЦЕЛЬ:

Ознакомить с методами закаливания и доказать их благоприятное воздействие на детский организм.

ЗАДАЧИ:

- Оказать помощь при выборе метода закаливания;
- Развивать потребность заботиться о своем здоровье.

Закаливание – одно из эффективных средств укрепления механизмов приспособления организма человека к холоду и жаре, повышения его устойчивости к изменениям природных условий.

Регулярное закаливание обеспечивает:

- Увеличение способностей к восприятию и запоминанию;
- Укрепление силы воли;
- Активную физиологическую деятельность и здоровую жизнь;
- Замедление процесса старения;
- Продлевание срока активной жизни на 20 -25%.

Принципы закаливания:

- Принцип постепенного увеличения доз закаливающих воздействий;
- Принцип регулярности, обязывающий систематически повторять закаливающие воздействия на протяжении всей жизни;
- Принцип учета индивидуальных особенностей организма: степени его здоровья, восприимчивости к воздействию закаливающих мер и их переносимости;
- Принцип многофакторности – использования при проведении закаливания нескольких физических агентов: тепла, холода, механического воздействия воздуха, воды.

МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

□ Обтирание водой.

Процедура обтирания. Полотенце, губку или специальную рукавичку из материи смачивают в воде и слегка отжимают. Затем последовательно производят обтирание рук, шеи, груди, спины и ног. После этого тело растирают сухим полотенцем до покраснения и появления ощущения теплоты.

□ Обливание.

Обливание холодной водой. Берут 2 ведра воды желаемой температуры и выливают на все тело. Основную роль при обливании играет температурное раздражение кожи, которое рефлекторно оказывает тонизирующее и возбуждающее действие на нервную систему, кровообращение и дыхание.

□ Купание.

Во время купания на организм одновременно воздействуют солнце, воздух, вода. Оно предполагает овладение жизненно важным умением – плавать. Наиболее эффективной водной процедурой является купание в ледяной воде – моржевание.

Мощным стимулирующим и закаливающим фактором

являются **ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ**. Воздушные ванны повышают обменные функции организма, укрепляют сосуды и нервы кожи, улучшают работу нервной системы и сердца.

□ Хождение босиком.

Босохождение используется для профилактики и лечения многих заболеваний. Особенно полезно ходить по росе, после дождя, по воде.

□ Закаливание носоглотки.

Одно из самых уязвимых мест организма. Его производят полосканием горла прохладной, а затем холодной водой.

□ Обливание стоп.

Эта процедура заключается в обливании нижней трети голени и стопы в течении 25 -30 секунд. Процедуру лучше проводить перед сном.

□ Ножные ванны.

Ноги погружают в ведро или таз при начальной температуре 30 градусов. Через каждые 10 дней ее снижают на 1 – 2 градуса до конечной 15 – 13 градусов. После ванны их досуха вытирают.

□ Душ.

В этой процедуре в большей степени выражен механический фактор. Пользоваться душем можно в любое время года при температуре не менее 18 – 20 градусов. После физических нагрузок любого характера хорошо принять контрастный душ.

□ **Использование повышенной температуры бани** - ее закаливающий эффект заключается в многократном воздействии на организм контрастных температур.



Закаляйся,
если хочешь быть здоров.

Постарайся
позабыть про докторов,
Водой холодной обливайся,
если хочешь быть здоров!

Всех полезней
солнце, воздух и вода.

От болезней
помогает нам всегда.

От всех болезней всех полезней
солнце, воздух и вода.

Ногу вверх подними, На счет «два» отпусти



Я на спинке полежу И на ножки погляжу



По-турецки я сижу, Ноги правильно держу



Мах назад, смотрю вперед - Тренируюсь я под счет



Полоскание горла



Обтирание холодной водой



Гимнастика



Солнце в небе высоко- дотянуться не легко





Ми на льоду встали, палки в руки взяли





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!