

закаливание

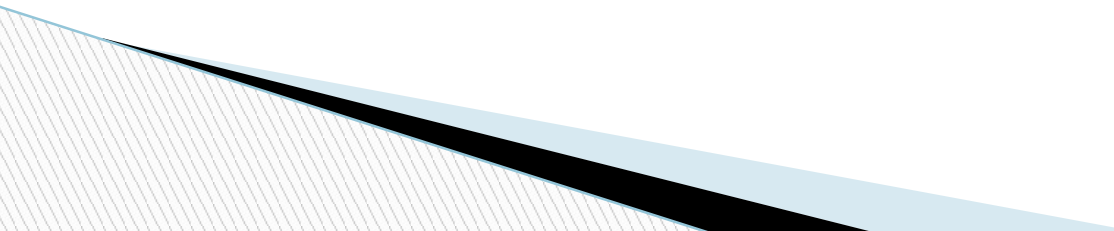
Закалишься – от болезни отстранишься.



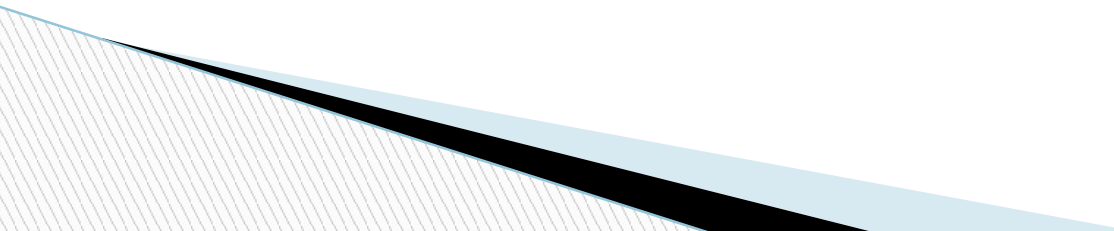
Закаливание детей дошкольного возраста

- Человек от рождения наделен удивительным даром — приспособляться к окружающей среде. Это дает возможность мобилизовать резервы организма в сложной ситуации. Регулярное закаливание детей дошкольного возраста повышает устойчивость к внешнему влиянию, прежде всего переохлаждению. Тщательно подготовленные взрослыми тренировки помогают детскому организму адекватно реагировать на температурные и другие изменения.

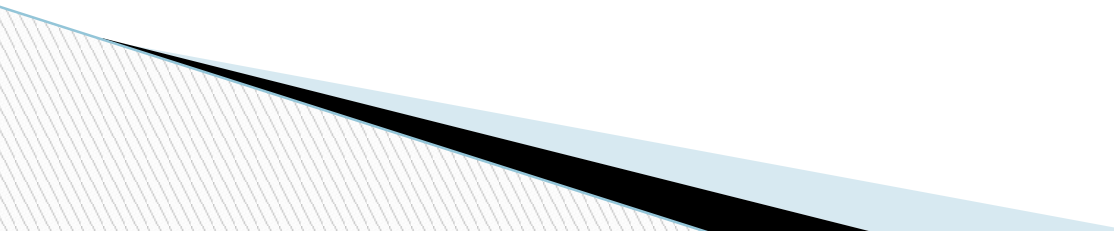
Польза от закаливания в раннем возрасте

- ▣ Окружающий нас мир постоянно меняется, после теплого дня наступает прохладная ночь, лето сменяется осенью, затем приходит зима. Организм человека приспособился к реагированию на эти изменения с помощью терморегуляции. Повышение температуры приводит к расширению поверхностных кровеносных сосудов, усилению потоотделения и уменьшению выработки тепла в организме. При участии нервной и кровеносной системы под воздействием холода теплоотдача снижается.
- 

Закаленные дети:

- более приспособлены к внезапным переменам погоды, неблагоприятному климату;
 - быстрее адаптируются при поступлении в детский сад, школу;
 - легче переносят сезонные инфекции и другие заболевания;
 - реже болеют и быстрее выздоравливают.
- 

Общие принципы и правила закаливания детского организма:

- ПОСТЕПЕННОСТЬ
 - СИСТЕМНОСТЬ
 - ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ
- 

Методы и приемы закаливания

1. Водные процедуры:

- гигиенические ванны;
- умывания;
- обливания стоп;
- обтирания;
- общее обливание и душ;
- купание в море, озере, реке;
- обтирание снегом;
- моржевание;
- баня;

2. Ежедневные прогулки на свежем воздухе.

3. Воздушные ванны.

4. Солнечные ванны

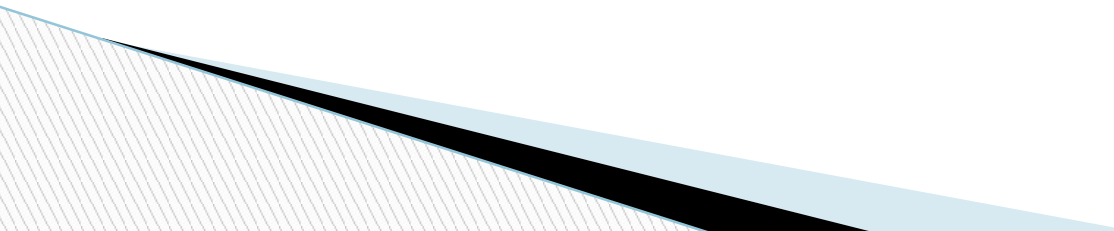
**Закаливание водой:
умывание, обтирание,
контрастный душ, купание.**



Закаливание воздухом



Мероприятия по закаливанию в детском саду

1. Ежедневные прогулки.
 2. Ежедневная гимнастика.
 3. Занятия физкультурой.
 4. Подвижные игры.
 5. Полоскание полости рта.
 6. Проветривание.
 7. Ходьба по гимнастической дорожке босиком.
 8. Соблюдение режима дня.
- 

Ежедневные прогулки.





Ежедневная гимнастика



Ходьба по гимнастической дорожке босиком.



Полоскание полости рта.



Принципы сохранения здоровья

- 1.Прежде, чем начинать укреплять здоровье, перестаньте ему вредить.
- 2.Если сознательно систематически не заботиться о своем здоровье, оно постепенно будет убывать.
- 3.Лень и здоровье несовместимы.
- 4. Здоровье одно, а болезней – тьма. Поэтому легче сохранить здоровье, чем бороться с болезнями.
- 5. Здоровью помогут:
 - -регулярная физическая работа на свежем, чистом воздухе до приятного утомления;
 - -надежда, склонность к юмору, шутке;
 - -быстрая отходчивость при нервных переживаниях;
 - -способность долго помнить хорошее и быстро забывать плохое;
- Будьте здоровы!