



Использование современных оздоровительных технологий по закаливанию. (консультация для родителей)

Утенкова Людмила Николаевна, воспитатель группы № 3 СП д/с «Солнышко»

Нефтегорск, 2018

Бережём здоровье с детства



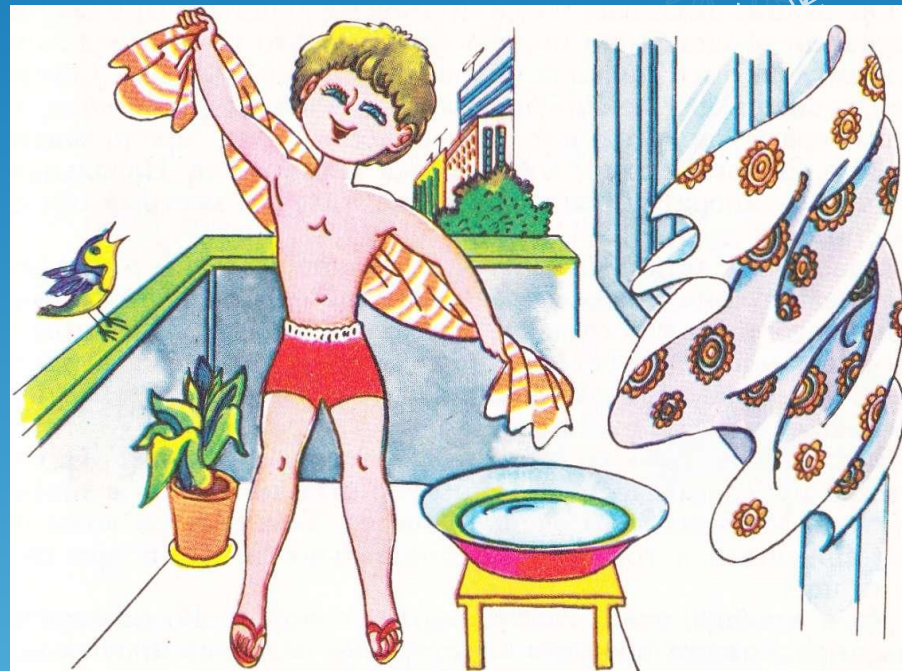
Охрана и укрепление здоровья детей является первоочередной задачей воспитательно-образовательного процесса.

Социальный и экологический факторы оказывают все большее влияние на состояние здоровья детей. Чаще страдают дети заболеваниями органов дыхания, желудочно-кишечного тракта. Поэтому ДОУ призвано создать необходимые условия для организации физкультурно-оздоровительной работы. И обстановка, в которой воспитывается ребенок, психологический климат в семье имеют так же огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребенка.



Что такое закаливание?

Закаливание организма - это формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма, что в конечном итоге приводит к снижению «простудных» заболеваний. Причем закаливание детей дает двойной положительный результат - снижение их заболеваемости и повышение полезной занятости родителей на производстве, что имеет не только социальное, но и существенное экономическое значение. Можно без преувеличения сказать, что научно обоснованные методы закаливания являются неисчерпаемыми источниками приумножения здоровья детей различного



Физиологические механизмы закаливания организма

Единственным и самым эффективным средством тренировки и совершенствования защитных механизмов детского организма, повышения его устойчивости к холоду является закаливание. Не поздно закалять свой организм в любом возрасте, но лучше начинать с самого раннего возраста.



Организация закаливающих процедур в детском саду

Организация закаливающих процедур требует от воспитателя четкого выполнения правил.

В режиме дня каждой возрастной группы для проведения закаливающих процедур отводится определённое время.

Разрабатывается программа закаливающих процедур во всех деталях.

Закаливающие процедуры назначаются с учетом состояния здоровья и физического развития ребёнка, его индивидуальных особенностей, условий жизни дома.

Закаливание проводится в течение всего года с учетом климата, сезона и погоды.



Принципы и методы закаливания:

1. *Регулярность*. Лучше всего ежедневные занятия, которые проходят в одно и то же время суток.
2. *Постепенность*. Постепенное увеличение нагрузки, поэтапный переход к более сильным формам закаливания.
3. *Интенсивность*. Сила воздействия должна быть выше привычных температурных норм постоянной среды обитания. Чем интенсивнее воздействие, тем ярче ответная реакция организма
4. *Сочетаемость* общих и местных охлаждений.
5. *Не растираться* после обливания.
6. *Многофакторность* природного воздействия, т.е. использование солнца, воздуха, земли, снега.
7. *Комплексность*, т.е. процедуры закаливания должны восприниматься шире, нежели просто обливание водой. Это и прогулки, и бег, и сон на свежем воздухе, и баня.
8. Закаливание должно проходить на фоне положительных эмоций.

Основные методы закаливания:

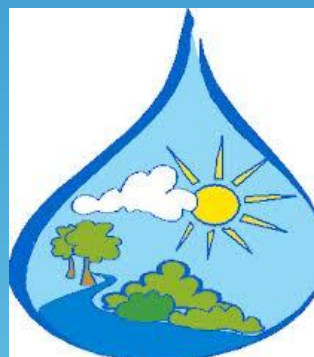
Закаливание
солнцем



Закаливание
воздухом



Закаливание водой



Закаливание, как часть жизни



Закаливание
может
происходить и
вне
закаливающих
процедур: во
время
физкультурных
занятий,
прогулок на
свежем воздухе,
сна, утренних и
дневных водных
процедур,
подвижных игр.



Основные средства закаливания:

1. Учет индивидуальных особенностей ребенка при выборе метода закаливания.
2. Комплексное использование всех природных факторов и закаливающих процедур.
3. Постепенность в увеличении силы воздействия природных факторов.
4. Систематичность закаливания - оно осуществляется круглый год, но виды его и методики меняются в зависимости от сезона и погоды.
5. Спокойное, радостное настроение ребенка во время закаливающей процедуры.

Заключение:



1. Закаливание организма- это формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета ребенка.

2. С давних времен использовались и сейчас остаются основными и самыми действенными средствами закаливания естественные силы природы: солнце, воздух и вода. Наибольший эффект наблюдается от контрастного закаливания, которое включает ножные ванны, обтирание, душ, закаливание в парной.

3. Закаливание чаще всего рассматривается как процесс приспособления организма к меняющимся условиям погоды и климата.



Анкета для родителей



Цель: изучить отношение родителей к здоровью и мотивации здорового образа жизни.

- 1) Как вы понимаете выражение «Здоровый человек»?
- 2) Кого мы называем здоровым?
- 3) Как вы заботитесь о своем здоровье и здоровье ребенка?
- 4) Какие советы вы дадите другим родителям, чтобы ребенок не заболел?
- 5) Кого в вашей семье можно назвать здоровым? Почему вы так думаете?
- 6) Есть ли у вас вредные привычки?
- 7) Какие полезные привычки у вас есть?
- 8) Придерживаетесь ли вы здорового рациона питания?
- 9) Считаете ли вы свою семью здоровой и ведущей здоровый образ жизни?

СПАСИБО!!!

