

# Основные правила закаливания

- 1. Закаливание эффективно только, тогда, если оно проводится систематически. Не забывайте его проводить в выходные дни!*
- 2. Приступать к закаливанию можно в любое время года, но нельзя начинать если ребёнок болен.*
- 3. Нельзя резко увеличивать силу и продолжительность закаливающих воздействий.*
- 4. Процедура должна нравиться ребёнку, вызывать положительные эмоции.*



# Памятка для родителей Закаливание



**Закаливание** – это средство повышения защитных сил организма к воздействию окружающей среды. Это целый комплекс мероприятий, осуществляемых в повседневной жизни.

- Основные средства закаливания – солнце, воздух и вода, босохождение, самомассаж
- Комнату, где находится ребёнок, необходимо тщательно проветривать. Оптимальная температура в помещении 19 – 20 градусов. Ребёнок должен находиться в легкой рубашке или в платье
- Самый доступный вид закаливания – воздушные ванны. Ежедневные прогулки на свежем воздухе не менее 3 часов
- Солнечные ванны хотя и полезны (они укрепляют защитные силы организма), должны быть строго дозированы, голову следует прикрывать панамкой
- Наиболее сильным средством закаливания является вода. К водным процедурам относятся: обливание, обтирание, душ, купание в открытых водоёмах. Водные процедуры должны проводиться после утренней зарядки
- Зарядка, водные процедуры, завтрак – способствует тому, что ребёнок становится бодрым, у него появляется желание активно играть, идти в детский сад, а затем и в школу

**Методика закаливания детей дошкольного возраста «Ходьба по мокрым дорожкам» (В.Г. Алямовская).**

Дорожки шьются из старых одеял, потене, нетканого полотна. Их должно быть 4, длина 4 метра (каждая по 1 метру). Одновременно используются только 2 дорожки, остальные находятся в стирке.

Для проведения процедуры одна дорожка мочится водой, вторая остаётся сухой.

Дети топают несколько секунд по мокрой дорожке, затем прыгают на сухую и тщательно вытирают стопы.

По мере привыкания процедура повторяется несколько раз. Хорошо использовать игры- речёвки: «Баба сеяла горох...» и др.

Готовит и расстиляет дорожки помощник воспитателя. Она же сдаёт их в прачечную.

#### **Схема закаливания:**

1 квартал

Постепенное обучение полосканию рта, элементам обширного умывания (*Ребёнок должен открыть кран с водой, намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать -раз-; то же проделать левой рукой; намочить обе ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать- раз-*).

*-Намочить правую ладошку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать —раз-*.

*-Намочить обе ладошки и умыть лицо.*

*-Ополоснуть, отжать руки, вытереться насухо. Примечание: через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно, каждую руку, а также шею и грудь дети омывают 2 раза, проговаривая - раз-два и т.д. В старшей группе дети просто обмываются водой из- под крана) (1 младшая- по мере прохождения адаптационного периода), хождение босиком, воздушные ванны.*

2 квартал

Ходьба по мокрым дорожкам от 15 до 20 сек.

3-4 квартал

Ходьба по мокрым дорожкам до 1 мин.

