

Презентация для родителей «Закаливание детей младшего дошкольного возраста»



Подготовила Воспитатель:
Вышкварка Т.Э.
МКДОУ Бутурлиновский д/с №1

Закаливание детей необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить частые заболевания.



- **Основные эффекты закаливающих процедур:**
- § *укрепление нервной системы;*
- § *развитие мышц и костей;*
- § *улучшение работы внутренних органов;*
- § *активизация обмена веществ;*
- § *невосприимчивость к действию болезнетворных факторов.*



- Средства закаливания просты и доступны. Главное отбросить многие укоренившиеся предрассудки бабушек и родителей и не кутать малышей, не бояться свежего воздуха.

При закаливании детей следует придерживаться таких основных принципов:



- *проводить закаливающие процедуры систематически;*
- *§ увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно;*
- *§ учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры;*
- *§ начинать закаливание в любом возрасте;*
- *§ никогда не выполнять процедуры, если малыш замерз, то есть не допускать переохлаждения ребенка;*
- *§ избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце;*



- § правильно подбирать одежду и обувь: они должны соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов;
- § закаливаться всей семьей;
- § закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем



§ *в помещении, где находится ребенок, **никогда не курить!***

Основные факторы закаливания - природные и доступные: *солнце, воздух и вода.*

Закаливающие мероприятия, которые проводятся в 1 младшей группе «Б» «Звоночки»:



- Проветривание помещения;
- § Физкультминутка;
- § Прогулки (два раза в день);
- § Воздушные ванны после сна;
- § Физкультурное занятие (2 раза в неделю);
- § Умывание прохладной водой;
- § Дорожки здоровья (босиком);
- § Облегченная одежда;
- § Игры с водой.



- Например, контактная игра **«Теплая – холодная»**.
- **Цель:** развивать тактильные ощущения, внимательность, закаливать организм. Во время игры дети опускают руки поочередно, то в теплую воду, то в холодную.
-



- *Большой интерес дети проявляют к дорожкам здоровья.*
- *Их используем **ежедневно** в течение всего дня, постоянно меняем, дополняем, обновляем.*





**По дорожкам мы
идём
Своё здоровье там
найдем!**



**Здоровье в порядке
Спасибо зарядке!**



**Ручки вверх скорей
подняли .Сели - раз,
встали –два. Вот такие мы
друзья!**





**Вот какие малыши
Все здоровы хороши!**





- При закаливании мы руководствуемся **определенными правилами:**
- § постепенность,
- § систематичность,
- § учет индивидуальных особенностей ребенка.
-
- *Закаливать ребенка полезно и даже необходимо. Закаленные дети меньше болеют, у них хорошее настроение и иммунитет.*



- ***Создается радостная обстановка, а ведь если ребенок доволен, весел, то, значит, будет и здоров!***

