

**Консультация
«Закаливание –
средство
здорового образа
жизни
детей дошкольного
возраста»**

Подготовила и провела: воспитатель
МКДОУ « Шварцевский д/с «
Рябинушка»
Кирова Надежда Николаевна.

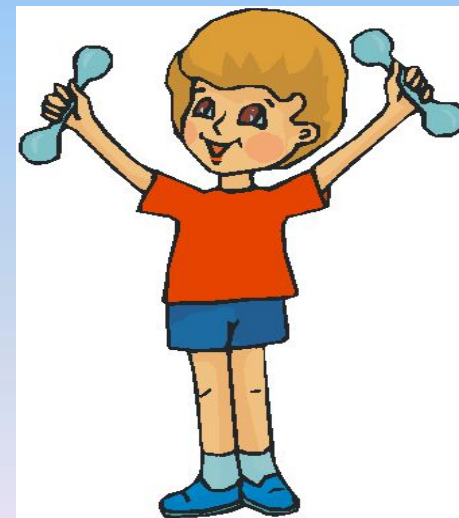




Закаливание - система процедур способствующих повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Принципы:

- систематичность;
- постепенность;
- последовательность;
- учёт индивидуальных особенностей;
- состояние здоровья.



Секреты закаливания.



Утром – бег и душ
бодрящий,
Как для взрослых,
настоящий!
На ночь окна открывать,
Свежим воздухом дышать!
Ноги мыть водой
холодной,
И тогда микроб голодный
Вас во век не одолеет!

Основные факторы закаливания.

Вода



Воздух

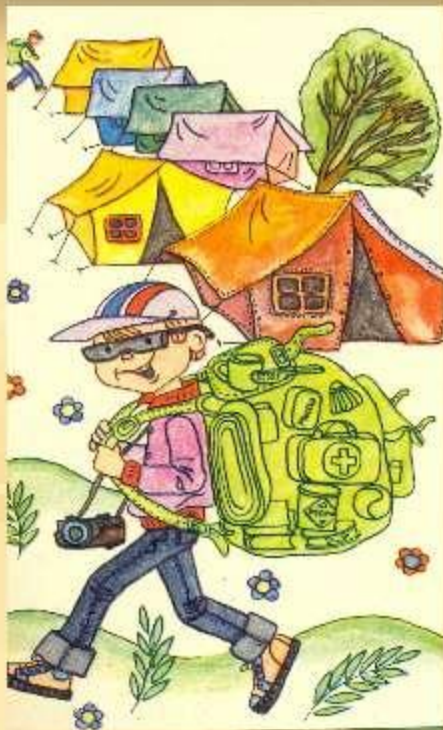


Солнце
е



Воздух





Закаливание воздухом.



- На прогулке в любое время года помни об одежде(по сезону) и удобной обуви.
- Закаливание воздухом можно проводить в любую погоду, главное- не переохлаждаться.

Солнце



Этот тип закаливания следует принимать разумно, иначе вместо пользы оно может вызвать ожоги кожи, перегрев организма, солнечный удар. Приём солнечных ванн целесообразно сочетать с водными процедурами. После приёма рекомендуется 10-15 минут побыть в тени, а затем принять душ.



Закаливание водой

- Мощное средство ,обладающее ярко выраженным охлаждающим эффектом, т.к ее теплоемкость и теплопроводность во много раз больше, чем у воздуха.
- Три этапа закаливания водой :
Обтирание - Обливание - Душ



Обтиран

ие

Обтирание – самое простое и доступное средство, с него и нужно

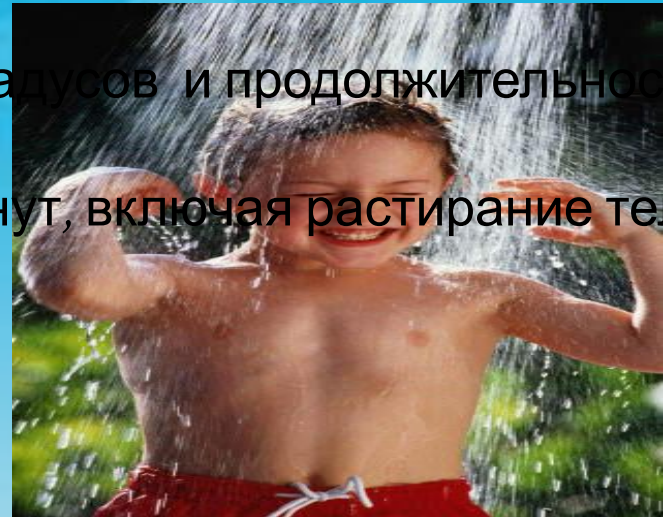
начинать закаливание водой. Быстро за 1-2 минуты обтереть всё тело, смоченной водой рукавичкой, начиная с рук, шеи, груди, а затем растереться сухим полотенцем.



Обливание

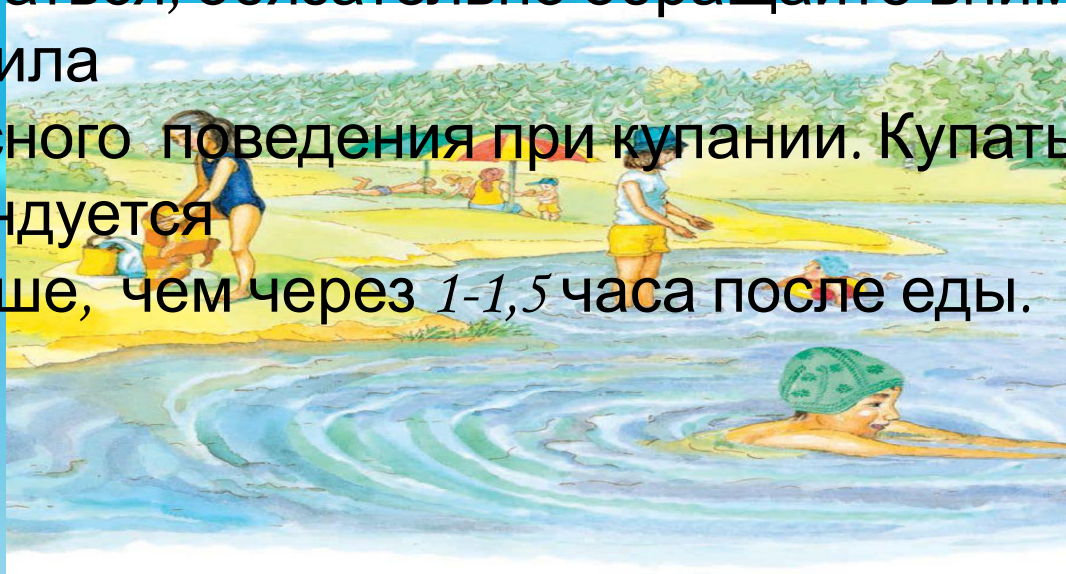


Обливание – более сильное средство закаливания. В начале закаливания температура воды должна быть 30-32 градуса и продолжительность не более минуты. В дальнейшем постепенно снижать температуру до 17 градусов и продолжительность до 2 минут, включая растирание тела.



Купание

Наиболее эффективным средством закаливания, является купание в открытых водоёмах. Во время купания на организм одновременно воздействуют солнце, воздух и вода. Прежде чем купаться, обязательно обращайтесь внимание на правила безопасного поведения при купании. Купаться рекомендуется не раньше, чем через 1-1,5 часа после еды.





Нетрадиционные методы закаливания в условиях

ДОУ и семьи.

Гимнастика после дневного сна.



Основная цель гимнастики - постепенное пробуждение детского организма, поднять настроение и мышечный тонус детей. Укрепить





Мытьё прохладной
водой рук по локоть,
шеи.



Полоскание полости рта водой
комнатной
температуры. Оно является
хорошим
средством закаливания и
предупреждением
заболеваний зубов и слизистой
оболочки
рта



Хождение
босиком

«Массажные дорожки.»



В основе данного метода положено раздражение рефлексогенной зоны стопы.



Разумное применение всех указанных средств воздействия на организм детей, правильное их сочетание с учётом состояния здоровья каждого ребёнка, его индивидуальных особенностей, дают хорошие результаты.

Если хочешь быть здоров – закаляйся!





**Спасибо
за
внимание!**