

Технология: Дистанционное обучение
родителей»
Тема: Закаливание»

Образовательная область:
физическое развитие

Автор: Морозова Светлана Евгеньевна
Воспитатель БГДОУ №114 Фрунзенского
района СПб
2013г.

Содержание

- Введение
- Основная часть
- Заключение

Введение

- Что мы знаем о закаливании?
- Что хотели бы узнать?

Задачи

- Познакомить детей с закаливанием
- Воспитывать интерес к закаливающим процедурам
- Приобщить детей к здоровому образу жизни

Для чего необходимо проводить закаливание?

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

Какие виды закаливания бывают



Закаливание воздухом

- Надо стремиться к тому, чтобы ребенок как можно больше времени проводил вне помещения, на свежем воздухе. В этом плане огромное общеукрепляющее значение имеют прогулки и сон на свежем воздухе.
- Начинать закаливание надо с того, что комнату, где находится ребенок, необходимо систематически и тщательно проветривать.
- независимо от погодных условий комнату ребенка надо обязательно проветривать перед сном в течение 10—15 минут, а еще лучше приучать ребенка спать при открытой форточке.



Закаливание водой

- Подмывание и умывание — начинайте подмывать теплой водой (28°C), через каждые 2 дня снижайте температуру не более чем на 1°C , пока не дойдете до $20\text{-}22^{\circ}\text{C}$. Продолжительность процедуры 1-2 минуты.
- Общее обливание. Обливайте сидящего или стоящего ребенка сильной струей воды из душа с расстояния 25-30 сантиметров. Начинайте со спины, потом переходите на грудь и живот, и в завершение на руки. После обливания вытрите ребенка полотенцем насухо до легкого покраснения кожи. Начинайте с температуры воды $35\text{-}37^{\circ}\text{C}$, снижайте каждые 5 дней на 1 градус, пока не доведете до 28°C .



Закаливание солнцем

- Принимаются солнечные ванны не менее чем за 1 час до еды и через 1,5 часа после еды.
- Обязательно необходимо защищать голову от прямых солнечных лучей панамой, кепкой или любым головным убором светлого цвета, а также нанести солнцезащитный крем на открытые участки тела ребенка.
- Необходимо строго следить за временем, проведенным под прямыми солнечными лучами, чередуя игры на солнце и в тени.



Успешность закаливания зависит

от:

- 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.

Заключение

Консультация для родителей «Закаливание» может применяться во всех возрастных группах детского сада, т.к. актуальность укрепления здоровья детей применима на всех возрастных этапах его развития.

Так же поможет привлечь родителей к систематичности проведения закаливающих процедур, что положительно скажется на здоровье ребенка.