

МДОУ «Детский сад № 216»
г. Саратов

Круглый стол:
«Летняя пора, закаляйся, детвора!»

Воспитатель:
Селиванова Л.В.

ЗАКАЛИВАНИЕ

**– эффективное средство
укрепления здоровья человека.**

**Прежде всего это система мероприятий
Закаливание — это образ жизни.**



Основные принципы закаливания.

Учет возрастных и индивидуальных особенностей.



Способы закаливания:

Обтирание

Обливание

Воздушные ванны

Солнечные ванны

Купание в открытых водоёмах

Босохождение

Массаж

Основные принципы закаливания.

Постепенность увеличения дозировки раздражителя.



Основные принципы закаливания.

Закаливание должно быть систематичным.

Закаливание должно быть комплексным, что предполагает различные виды закаливания: пассивные и активные, общие местные, коллективные индивидуальные.

Закаливание должно быть постепенным, время контакта с сильным холодом должно увеличиваться постепенно.

Закаливание должно быть «на грани удовольствия», т.е. не насиловать себя чрезмерными нагрузками.

Закаливание солнцем



Прием солнечных ванн целесообразно сочетать с водными процедурами. После приёма рекомендуется 10 – 15 минут побыть в тени, а затем принять душ или искупаться.

Закаливание воздухом

Закаливание воздухом спасает человека от сквозняков. Начинают закаливаться с воздушных полуванн, затем принимают полные воздушные ванны при комнатной температуре по 10 минут.

По мнению специалистов, человек должен не менее 2 часов в день быть в обнаженном состоянии. Вот почему скифы при выполнении физических упражнений полностью снимали одежду.

Закаливающее дыхание.

Оказывается, в дыхании есть свои секреты. Например: «Дышать ртом также неестественно, как принимать пищу носом». В носовой полости воздух согревается, увлажняется, очищается. На Востоке всё начинается с дыхания. Современные учёные считают, что тренировки дыхания вырабатывают иммунитет к большинству болезней цивилизации.

ХОЖДЕНИЕ БОСИКОМ

Хождение босиком всегда использовалась для профилактики и лечения многих заболеваний. Современная наука подтверждает пользу босохождения. Прогулка по свежему снегу на первых порах должна быть не более 2 – 4 минут. Ходьба босиком – это сильнейшее профилактическое и целительное средство, одна из составляющих системы здорового образа жизни.

Закаливание водой



Кратковременные (2-3 минуты), прохладные (ниже 30') водные процедуры повышают возбудимость, увеличивают силу мышц. Также действуют кратковременные (1-2 минуты) очень горячие процедуры (выше 40'). Тёплая вода (36-40') понижает мышечную напряженность, вызывает сон.

Закаливание водой.

Процедура обтирания: полотенце, губку или специальную рукавичку из материи смачивают в воде и слегка отжимают. Затем последовательно производят обтирание рук (в направлении от пальцев к плечам), шеи, груди, живота, спины и ног. После этого тело растирают сухим жёстким полотенцем до покраснения и появления приятного ощущения теплоты.





Некоторые советы к началу купального сезона:

1. В воду входите сразу, войдя по грудь, два раза окунитесь и плывите.
2. Не купаться разгорячённым или охлаждённым. Не купаться с испариной на коже.
3. Выйдя из воды разотритесь полотенцем до потепления.
4. После купания не загорайте, это снимает закаливающий эффект.
5. Не ходите и не лежите в мокром купальнике – это приводит к болезням тазовых органов и поясницы.

Закаливание пищей



**Если отец болезни
неизвестен, то мать её
всегда – питание.
Наше здоровье напрямую
зависит от нашего питания.**



Группа «Колокольчик»

1. Утренняя гимнастика на свежем воздухе.
2. Солнечные и воздушные ванны + «Дорожка здоровья (песок, гравий, ножные ванны)на улице.
3. Обтирания после дневного сна.
- 4 Ходение босиком.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!