

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

---

Хожжение 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 Хождение босиком.



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**