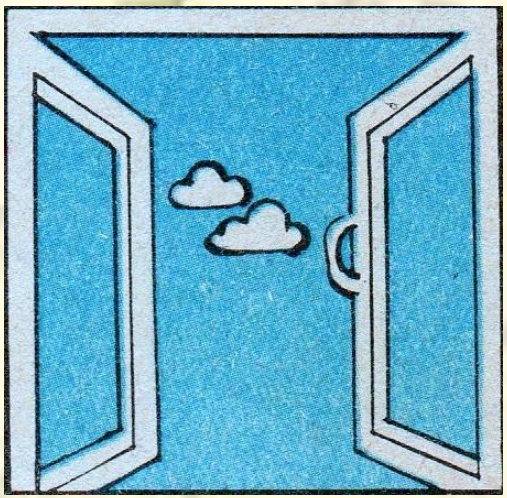
Закаливание – средство здорового образа жизни детей дошкольного возраста (для родителей).

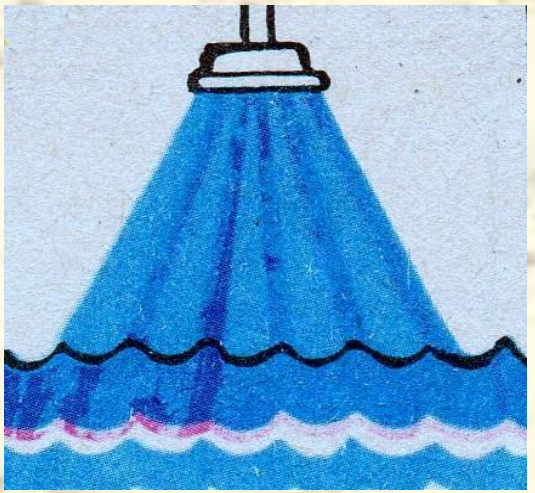
Закаливание – ***система процедур способствующих повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.***

Принципы:

- *систематичность;*
- *постепенность;*
- *последовательность;*
- *учет индивидуальных особенностей;*
- *состояние здоровья;*
- *комплексность воздействия природных факторов.*

Основные факторы закаливания

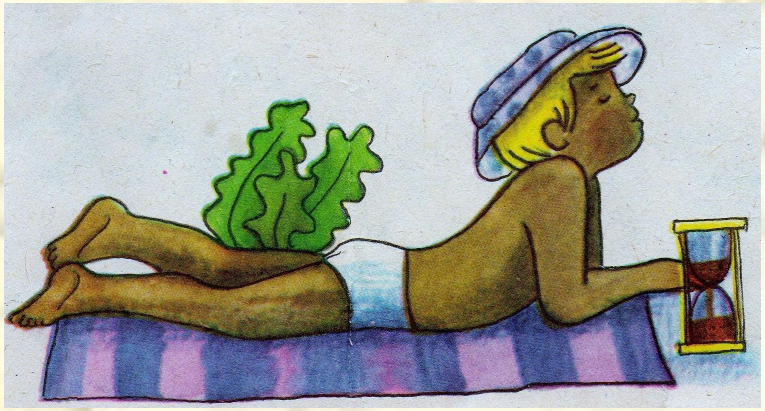




В О З Д У Х

Важнейшим условием эффективности закаливания на открытом воздухе является ношение одежды, соответствующей погодным условиям. Одежда должна допускать свободную циркуляцию.

С О Л Н Ц Е



Лучшее время для приема солнечных ванн – с 8 до 11 часов утра. Загорая, следует закрывать голову от солнца и надевать защитные очки.

Первая солнечная ванна не должна превышать 5 минут. Ежедневно прибавляя по 5 минут, можно довести процедуру до 1,5 – 2 часа, но не больше.

Продолжительность закаливания солнечными ваннами зависит от температуры, влажности и скорости движения воздуха.

Водные процедуры

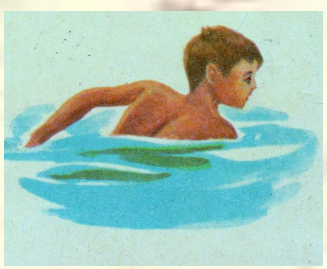
ОБТИРАНИЕ

ОБЛИВАНИЕ

КУПАНИЕ

Обтирание – самое простое и доступное средство, с него и нужно начинать закаливание водой. Быстро за 1-2 минуты обтереть все тело смоченным водой рукавичкой, начиная с рук, шеи и груди, а затем растереться сухим полотенцем.

Обливание ***– более сильное средство закаливания. В этом случае начальная температура воды – 33гр. а затем постепенно снижать до 17 гр. Не забудьте надеть резиновую шапочку, чтобы не мочить волосы.***



К У П А Н И Е

Купаться в открытых водоемах любя все.

Помните!

1.Купаться можно только в специально отведенных для этого местах.

2.Температура воды должна быть не ниже 18гр., воздуха: 21-22гр.

3.Входить в воду следует только после того, как постоите в тени 10-15 минут.

4.В первые дни следует купаться только один раз не более 5-6 минут, в последующие дни – 2 раза по 10-15 минут.

5.Купаться можно не ранее, чем через полтора – два часа после еды.

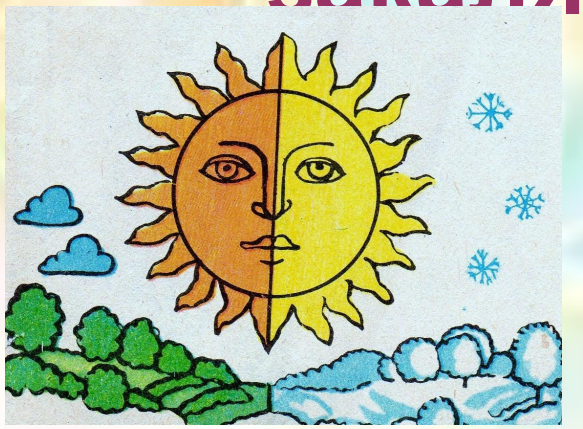
6. После купания необходимо вытереться насухо.

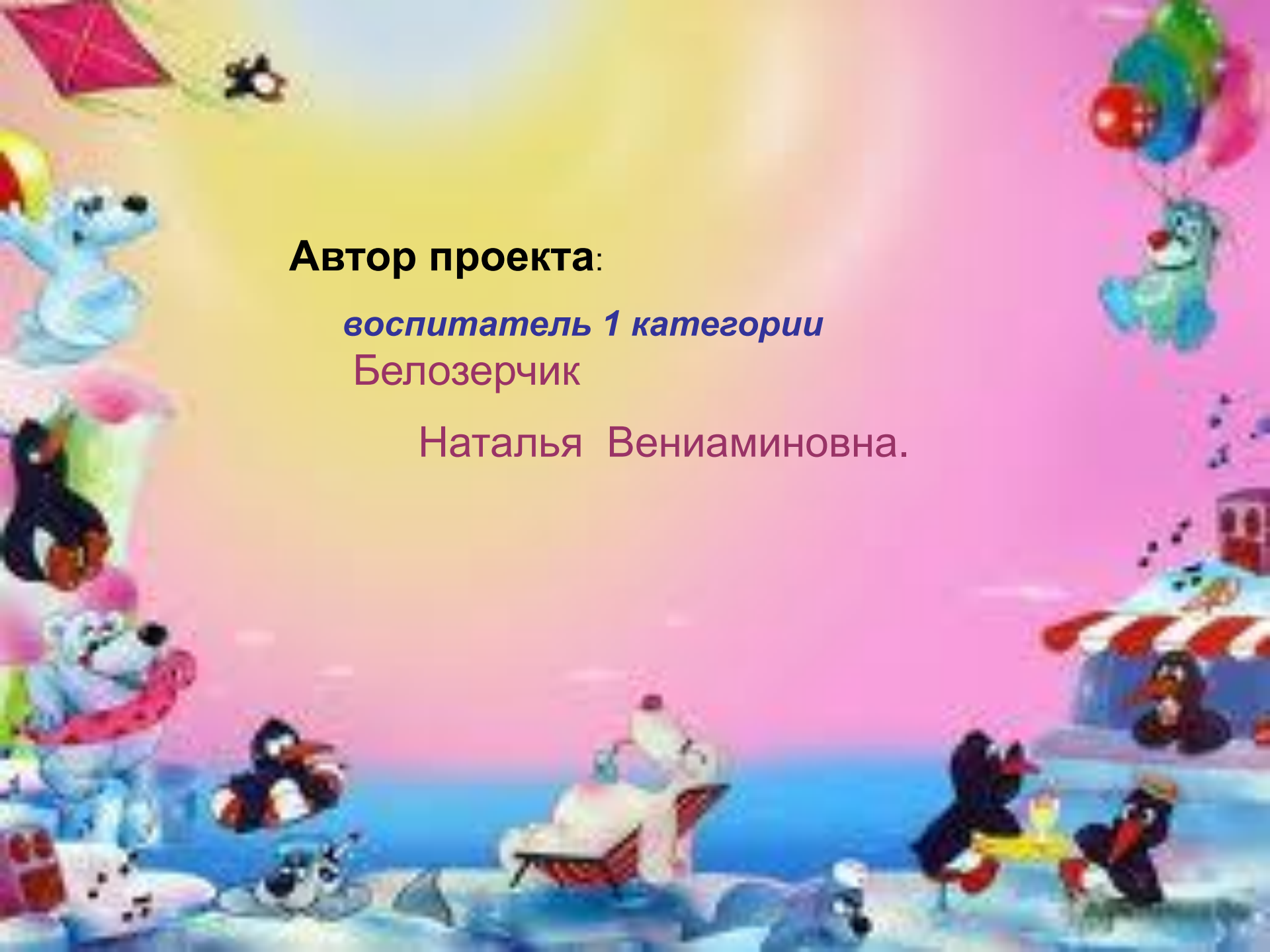
Примерная таблица закаливающих процедур.

Процедура	Время проведения	Продолжительность	
		до 3-х лет	3 - 7 лет
Прогулка и игры на воздухе	Утром и днем	Осенью и зимой .не реже 2 раз по 2 ч; летом 6—8 ч	Осенью и зимой по 2—2,5 ч; летом как можно дольше
Дневной сон на воздухе	Утром или после обеда	Грудным детям 2—3 раза по 1,5—2 ч; старшим— 1 раз	1 раз по 1,5— 2 ч
Воздушные ванны	Утром или после дневного сна	Осенью и зимой в комнате 2—3 раза по 2—15 мин и дольше; летом на воздухе 30—60 мин	Осенью и зимой в комнате, начинать с 5 — 10 мин до 30— 60 мин 2 раза. В сочетании с гимнастикой, играми летом световоздуш-ные ванны 10— 60 мин и дольше
Солнечные ванны	В средней полосе 9— 11 ч	Для детей старше года начинатьс 1— 2 мин до 20 мин (на все стороны тела)	4—40 мин (на все стороны тела)
Обтирание	Рано утром или до дневного сна	1—2 мин	2—3 мин
Обливание	Утром после гимнастики, воздушной и солнечной ванны (летом)	30—40 с	40—90 с (в зависимости от возраста)
Душ	Утром перед едой или перед дневным сном	После 1,5 года по 30—40 с	Не дольше 90 с
Купание в реке, озере	9—11 ч	После 2 лет по 2—6 мин	6—8 мин
Массаж и гимнастика для грудных детей	Утром через 40—60 мин после еды	1—2 раза по 5—10—12 мин в зависимости от возраста	-------
Гимнастика	Через 20—30 мин после завтрака	1,5—2 года по 8—10 мин; после2летпо 12—15 мин	3—4 года по 12—15 мин, 5—6 лет — по 20 мин. До 7 лет по 25—30 мин

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

«Если хочешь быть здоров – закаляйся!»





Автор проекта:

воспитатель 1 категории

Белозерчик

Наталья Вениаминовна.