

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

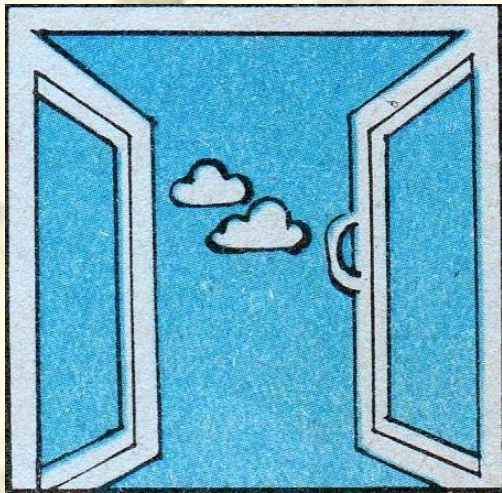


Закаливание – система процедур способствующих повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Принципы:

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

Основные факторы закаливания



ВОЗДУХ





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



СОЛНЦЕ



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.

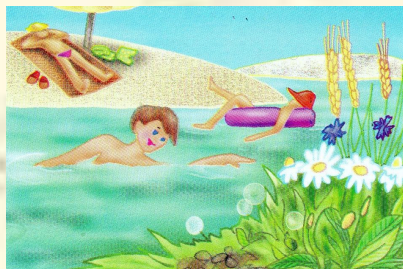
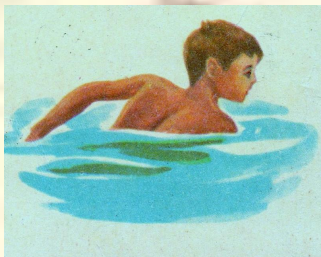


Обливание – более сильное средство закаливания. В этом случае начальная температура воды – 33гр. а затем постепенно снижать до 17 гр. Не забудьте надеть резиновую шапочку, чтобы не мочить волосы.

КУПАНИЕ

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.

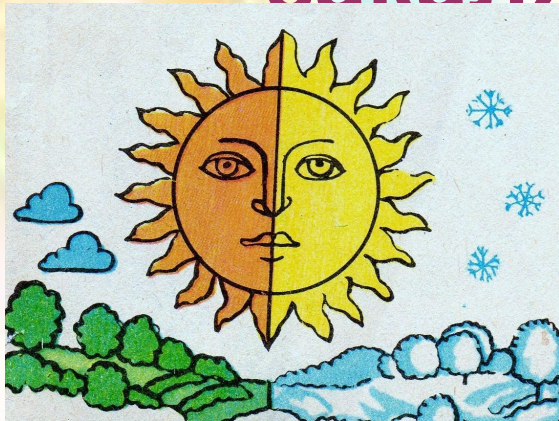
6. После купания необходимо вытереться насухо.

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.