

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА № 86»

*Если хочешь быть
здоров –*

закаляйся!



Что есть закаливание?

Закаливание - это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды (низкой или высокой температуры) путём систематического воздействия на организм этих факторов.

Актуальность:

Закаливание — важный элемент здорового образа жизни человека в любом **возрасте**. Но особое значение оно имеет для **детей**, организм которых ещё не выработал способности к быстрой адекватной реакции на резкие изменения условий внешней среды. Дети быстрее, чем взрослые, перегреваются, переохлаждаются, более чувствительны к влажности (особенно повышенной влажности внешнего воздуха — сырости, ультрафиолетовым лучам. Дети, закаливание которых начато в **раннем возрасте**, болеют реже, легче переносят **адаптацию** при поступлении в детский сад. Наиболее эффективный **метод** закаливания — закаливание **водой**.

Закаливание – первый шаг на пути к здоровью

Закаливание детей необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить частые заболевания.

**При закаливании детей
следует придерживаться таких
основных принципов:**

- 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,
- 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.



ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ:

- РЕГУЛЯРНО ЗАКАЛИВАЙТЕ РЕБЕНКА КРУГЛЫЙ ГОД БЕЗ ПЕРЕРЫВОВ, ИСПОЛЬЗУЯ РАЗНООБРАЗНЫЕ СРЕДСТВА
- УЧИТЫВАЙТЕ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ИНДИВИДУАЛЬНУЮ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ ДЕТЕЙ
- ПОСТЕПЕННО ПОВЫШАЙТЕ ИНТЕНСИВНОСТЬ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР
- НЕ ДОПУСКАЙТЕ ПЕРЕГРЕВАНИЯ И ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ РЕБЕНКА
- ПРАВИЛЬНО ПОДБИРАЙТЕ ОДЕЖДУ И ОБУВЬ ДЛЯ ПРОГУЛОК
- ВСЕ ПРОЦЕДУРЫ ПРОВОДИТЕ В ИГРОВОЙ ФОРМЕ
- СОЧЕТАЙТЕ ЗАКАЛИВАНИЕ С МАССАЖЕМ
- ЗАКАЛЯЙТЕСЬ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ,
ВЫ- ПРИМЕР ДЛЯ СВОЕГО
РЕБЕНКА



Система оздоровительных мероприятий

Закаливание воздухом

1. Утренний приём на свежем воздухе
2. Воздушные ванны с упражнениями
3. Воздушные ванны
4. Сон с доступом свежего воздуха
5. Солнечные ванны
6. Прогулка в группе в холодную погоду
7. Постоянное облегчение одежды с учётом сезона

Закаливание водой

1. Умывание в течение дня холодной водой
2. Обучение полосканию рта
3. Ходьба по массажным коврикам
4. Топтание по мокрым дорожкам

Дополнительные процедуры

1. Сохранение домашних привычек
2. Элементы самомассажа
3. Пальчиковая гимнастика
4. Ходжение босиком
5. Сон без маеечек

**ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ
ЗАНЯТИЯ ПРОВОДЯТСЯ В СООТВЕТСТВИИ С
ПРОГРАММОЙ, ПЕРЕД ЗАНЯТИЕМ НЕОБХОДИМО
ХОРОШО ПРОВЕТРИТЬ ПОМЕЩЕНИЕ**



**ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ
ПОДБИРАЮТСЯ В СООТВЕТСТВИИ С ВОЗРАСТОМ
РЕБЁНКА, МЕСТОМ И ВРЕМЕНЕМ ЕЁ ПРОВЕДЕНИЯ.**



«ЗАКАЛИВАЮЩИЙ МАССАЖ ПОДОШВ»

Закаливающий массаж подошв, как один из эффективных видов закаливания для детей дошкольного возраста. Он основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах.

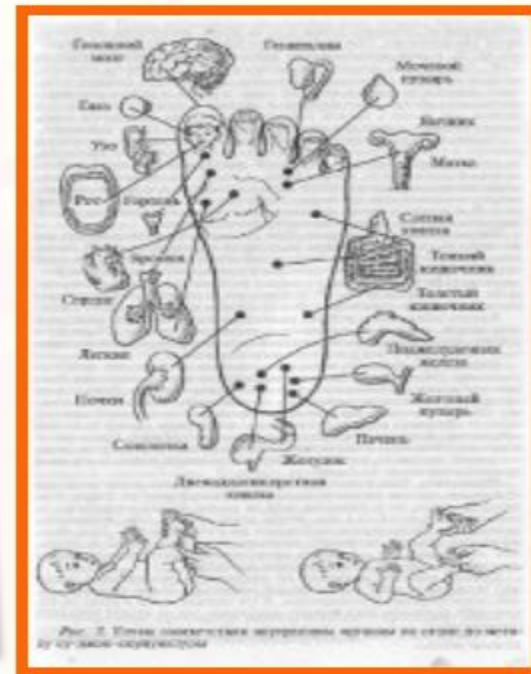


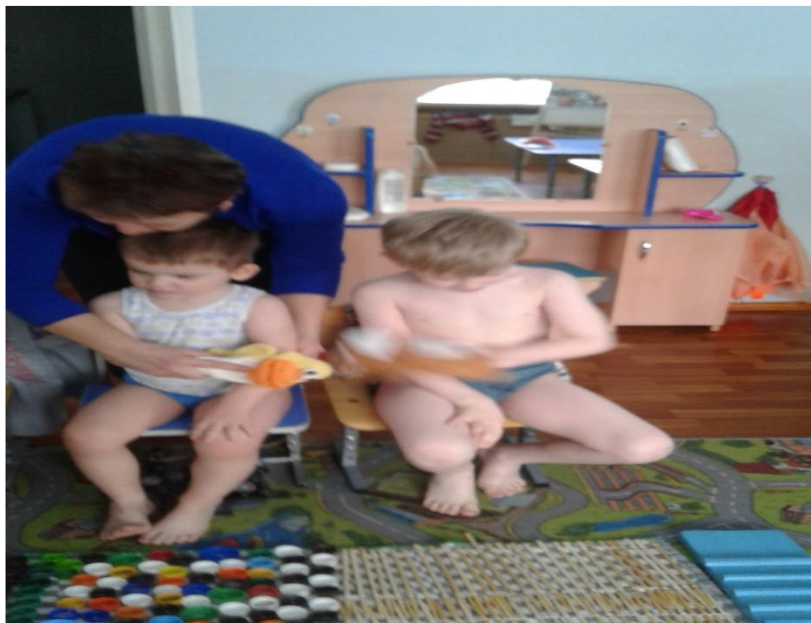
Рис. 2. Указаны основные рефлекторные центры на стопах человека.
Из книги: «Секреты здоровья»

«ПОЛОСКАНИЕ ПОЛОСТИ РТА»

Хорошим средством закаливания и предупреждением заболеваний зубов, слизистой оболочки рта и носоглотки является систематическое полоскание рта водой комнатной температуры.



Растирание массажными рукавицами



ГИМНАСТИКА БОДРЯЩАЯ, ЗАКАЛИВАНИЕ ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ РАЗЛИЧНА: УПРАЖНЕНИЯ НА КРОВАТКАХ, ОБШИРНОЕ УМЫВАНИЕ



ГИМНАСТИКА ПАЛЬЧИКОВАЯ И СУ-ДЖОК ТЕРАПИЯ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ВСЕМ ДЕТЯМ, ОСОБЕННО С РЕЧЕВЫМИ ПРОБЛЕМАМИ. ПРОВОДИТЬСЯ В РЕЖИМНЫХ МОМЕНТАХ И НА ЗАНЯТИЯХ



ГИМНАСТИКА ДЫХАТЕЛЬНАЯ ПРОВОДИТСЯ В ПРОВЕТРИВАЕМОМ ПОМЕЩЕНИИ.



Совместная деятельность педагогов и родителей

Что нужно делать, чтобы быть здоровым

Чтобы хорошо расти и быть здоровыми,
нужно заботиться о здоровье.
Нужно хотеть и уметь заботиться о своем
здоровье.

Советуем:

- ✓ Береги здоровье смолоду
- ✓ Занимайся спортом
- ✓ Делай зарядку
- ✓ Закаляйся
- ✓ Соблюдай режим дня
- ✓ Дружи с водой
- ✓ Вовремя лечи зубы
- ✓ Не ешь много сладкого
- ✓ Заботься о коже
- ✓ Держи осанку
- ✓ Одевайся по погоде


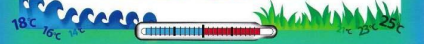
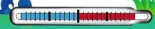


СХЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

ТЕМПЕРАТУРА В ПОМЕЩЕНИИ — 18-20°C

1. Утренняя зарядка в облегченной одежде.
2. Умывание водой с постепенным снижением температуры от 20°C до 10°C; дети старше 3-х лет самостоятельно моют лицо, шею и руки до локтя.
3. Полоскание рта (дети 2—3-х лет), горла (дети старше 4-х лет) кипяченой водой комнатной температуры после приема пищи.
4. Дневной сон в хорошо проветренной спальне.
5. Воздушные ванны с растиранием кожи сухой махровой варежкой после дневного сна.
6. Протулки 2 раза в день при температуре от 30°C до -10°C (суммарное время пребывания на свежем воздухе 4-4,5 часа).
7. В летнее время пребывание под лучами солнца — от 5-6 минут до 8-10 минут, 2-3 раза в день.
8. Контрастные ножные ванны дома, за 1,5 часа до ночного сна.
9. Ночной сон в хорошо проветренной спальне.



Значение закаливания для здоровья человека:

- *укрепление иммунной системы;*
- *профилактика простудных заболеваний;*
- *хорошее здоровье;*
- *бодрость и хорошее настроение;*
- *повышение работоспособности;*
- *устранение негативных реакций организма.*



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Будьте, здоровы!